PROGRAMI Y

Zgjedhje të shëndetshme jetësore: një planprogram i shkathtësive jetësore për mësimdhënësit/et për promovimin e shëndetit pozitiv dhe zhvillimit personal

Programi Y mbështetet nga: Ministria e Arsimit, Shkencës dhe Teknologjisë në Republikën e Kosovës, Ministria e Arsimit dhe Kulturës e Republikës Srpska; Ministria e Arsimit, Shkencës, Kulturës dhe Sporteve të Kantonit Hercegovina-Neretva të Bosnjës dhe Hercegovinës; Ministrisë së Arsimit, Shkencës dhe Zhvillimi të Teknologjise I Republikës së Serbisë dhe Ministria e Arsimit, Sportit dhe Rinisë të Republikës së Shqipërisë.

Ky publikim është mbështetur nga Agjencia Austriake për Bashkëpunim, Ministria Norvegjeze për Punët e Jashtme, Ambasada e Zvicrës në Bosnjë dhe Hercegovinë dhe Fondacioni OAK. Përmbajtja dhe konkluzionet e këtij publikimi jo domosdoshmërisht reflektojnë pikëpamjet e Agjencisë Austriake për Bashkëpunim (ADA), të Ministrisë Norvegjeze për Punët e Jashtme, Ambasadës së Zvicrës në Bosnjë dhe Hercegovinë dhe Fondacionit OAK.

Programi Y

Zgjedhje të shëndetshme jetësore: një planprogram i aftësive jetësore për mësimdhënësit/et për promovimin e shëndetit pozitiv dhe zhvillimit personal.

Botues:

ACT for SOCIETY Center në partneritet me CARE Deutschland e.V në BIH
(CARE në Bosnjë dhe Hercegovinë)
Bulevardi “Zhanë D'ark" Ndërtesa 61, H.5, Ap.24, Tiranë
www.actforsocietycenter.org
www.youngmeninitiative.net
www.care-balkan.org

Autorët:

Feđa Mehmedović, Asociacioni XY Sarajevë
Prof. Saša Petković, PhD, CARE në Bosnjë and Herzegovinë
John Crownover, CARE në Bosnjë and Herzegovinë

Pëkthyes:

Dhurata Agalliu

Redaktimi i tekstit:

Eleni Nanaj, ACT for SOCIETY Center
Marina Starčević Cviko, CARE International Balkans
Besnik Leka, CARE International Balkans
Dhurata Agalliu

Dizajni:

Smart Kolektiv

Printimi:

ASHA

Tirazhi:

50

Copyright© 2020 CARE International. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

Pjesë të këtij publikimi nuk mund të ripublikohen apo të transmetohen në ndonjë formë elektronike, mekanike ose ndryshe, përfshirë këtu (por jo e kufizuar) kopjimin, regjistrimin apo për-dorimin e informatave të hulumtimit, pa lejen e shkruar të bartësit të të drejtave autoriale. Ky publikim mbështetet nga Agjensioni Austriak për Zhvillim, Rrjeti i Edukimit Global, Qeveria e Zvicrës dhe Fondacioni Oak. Përmbajtja dhe gjetjet e këtij publikimi nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht pikëpamjet e mbështetësve të deklaruar.

Programi Y

Qasje Inovative në Parandalimin e Dhunës me Bazë Gjinore dhe Promovimin e Jetesës së Shëndetshme të Burrave të Rinj dhe Grave të Reja

Manual Trajnimi për Edukatorët/et dhe Punonjësit/et me të Rinjtë/ të Rejat.

Tiranë, 2020

care

Tabela e përmbajtjes

1. SEKSIONI 1 – PROGRAMI TRANSFORMATIV Y · 07

Hyrje · 08
Parathënie · 10
Historia e Programit Iniciativa e Burrave të rinj · 12
Baza Edukative · 14
Pse të fokusohemi tek normat gjinore? · 18
Nga Burrat e Rinj si pengesë, tek Burrat e Rinj si aleatë · 19
Rreth manualit · 19
Përdorimi i manualit · 20
Përmbledhje videosh: "Na ishte njëherë një djalë" dhe "Na ishte njëherë një vajzë" · 22
Modalitetet e klasave/realizimi i seminareve · 22
Rezultatet e pritura dhe rezultatet e të mësuarit · 23

2. SEKSIONI 2 – PROGRAM Y – MJETE PRAKTIKE · 34

VITI 1 - ZHVILLIMI I IDENTITETIT – KUSH JAM UNË, KUSH JE TI? · 36

Semestri i parë: Identiteti, arsyeja, ndjenjat, gjinia dhe normat gjinore

Punëtoria 1: Çfarë është kjo gjë e quajtur gjini? · 44
Punëtoria 2: Vepro si burrë, vepro si grua · 50
Punëtoria 3: Shprehja e ndjenjave të mia · 52
Punëtoria 4: Çfarë do të doja të bëja me jetën time?
Si ndikohem nga të tjerët/at? · 55
Punëtoria 5 Histori dashurie · 58

Semestri i dytë: Dhuna është në pah! Nga dhuna tek bashkëjetesa paqësore

Punëtoria 6: Çfarë është dhuna? · 78
Punëtoria 7: Një budalla i gjallë apo një hero i vdekur · 86
Punëtoria 8: Të kuptuarit e ciklit të dhunës · 89
Punëtoria 9: Etiketimi · 92
Punëtoria 10: Çfarë është dhuna seksuale? · 94
Punëtoria 11: Pushteti dhe marrëdhëniet · 97

VITI 2 – DHUNA ËSHTË E DUKSHME · 100

Semestri i parë: Nga dhuna në bashkëjetesë paqësore

Punëtoria 12: Nga dhuna tek respekti në marrëdhëniet intime · 101
Punëtoria 13: Burrat dhe dhuna: Duke ecur drejt ndryshimit · 103
Punëtoria 14: Skenat e takimit · 105
Punëtoria 15: Agresiv, Pasiv apo kategorik · 108
Punëtoria 16: Aftësi negocimi · 111
Punëtoria 17: Thyerja e heshtjes dhe kërkimi i ndihmës · 113
Punëtoria 18: Çfarë të bëj kur jam i/e zemëruar? · 119

Tabela e përmbajtjes

Semestri i dytë: Drogat/ Alkooli dhe vendimmarrja
Punëtoria 19: Çfarë janë drogat? · 125
Punëtoria 20: Drogat në jetërat dhe komunitetet tona · 129
Punëtoria 21: Kënaqësitë dhe rreziqet· 137
Punëtoria 22: Të folurit rreth alkoolit dhe alkoolizmit · 142
Punëtoria 23: Vendimmarrja dhe abuzimi me substanca · 144

VITI 3 – SEKSUALITETI DHE MBROJTJA E SHËNDETIT DHE TË DREJTAVE SEKSUALE DHE RIPRODHUESE · 148
Semestri i parë: Shëndeti seksual dhe riprodhues
Punëtoria 24: Kujdesi për veten: burrat, gratë, gjinia dhe shëndeti · 161
Punëtoria 25: Shëndeti i burrave të rinj · 166
Punëtoria 26: Trupi i burrit · 169
Punëtoria 27: Trupi i gruas · 176
Punëtoria 28: Dëshiroj, nuk dëshiroj, dëshiroj, nuk dëshiroj · 185
Punëtoria 29: Rrezikoj kur... · 188
Punëtoria 30: Shtatzënia në Adoleshencë · 191
Semestri i dytë: Infeksionet seksualisht të transmetueshme, kontracepsioni dhe të drejtat
Punëtoria 31: Shëndeti, sëmundjet që tansmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, dhe HIV/AIDS · 200
Punëtoria 32: Transmetimi i HIV/AIDS: Një gjueti e theksuar · 208
Punëtoria 33: Kontracepsioni · 210
Punëtoria 34: Çfarë janë të drejtat seksuale dhe riprodhuese? · 216
Punëtoria 35: Diversitetet seksuale · 219

VITI 4 – PRINDËRIT E SHEKULLIT TË 21-TË · 224
Semestri i parë: Atësia dhe amësia
Punëtoria 36: Çfarë ju vjen në mendje? Domethënia e kujdestarisë · 232
Punëtoria 37: Burrat si kujdestarë · 233
Punëtoria 38: Shtatëzënia..po ose jo? Të qenit nënë · 235
Punëtoria 39: Të gjitha në të njejtën kohë · 238
Punëtoria 40: Çfarë është puna e grave?· 240

VITET 1-4 RESURSET PËR ORGANIZIMIN E FUSHATAVE DHE AKTIVITETEVE PLOTËSUESE PËR PËRFSHIRJEN E TË RINJVE NË PROMOVIMIN E VLERAVE DHE QËNDRIMEVE POZITIVE
Ndërrmarrja e veprimit (shembuj të aktiviteteve të partnerëve me të rinj dhe të reja si pjesë të Iniciativës së Burrave të Rinj) · 248

LITERATURA · 261

SEKSIONI

1

PROGRAMI TRANSFORMATIV GJINOR

Hyrje

Manuali "Programi Y – Rinia" për edukatorët e shkollave të mesme dhe punonjësit e rinj është një mjet i zhvilluar nga Iniciativa e Burrave të Rinj të Care International në Ballkan dhe partnerët e tij bashkëpunues nga shtetet e Ballkanit Perëndimor, të fokusuar në adresimin e pabarazive gjinore, praktikave të dëmshme shëndetësore dhe dhunës në jetën e përditshme me djemtë dhe vajzat e moshës 14-19 vjeç nëpër shkolla dhe komunitete.

Manuali "Programi Y – Rinia" është manual trajnues, që ka për qëllim promovimin e barazisë gjinore dhe promovimin e jetesës së shëndetshme te djemtë dhe vajzat, duke adresuar disa nga konstruktet sociale të maskulinitetit dhe feminitetit, si strategji për ndërtimin e aftësive të rëndësishme jetësore te djemtë dhe vajzat, ndërkohë që ata kalojnë në pjekurinë e hershme.

Për kopje shtesë të këtij manuali, iu lutem kontaktoni:
CARE International Balkans

Bosnjë dhe Hercegovinë
Hasana Kaimije 11
Sarajevo 71000
Tel +387 33 536 790
E: jcrownover@carenwb.org
E: spetkovic@carenwb.org

Bosnjë dhe Hercegovinë
Banja Luka 78000
Aleja Svetog Save 7a/17
T: +387 51 258 200
E: care@carenwb.org

Serbia
Beograd 11030
Petra Lekovića 59
T: +381 11 35 58 802
E: mstarcevic@care.rs

Kosovë
Gazmend Zajmi # 21
10 000 Prishtinë
Tel: +381 (0) 38 224 779; 222 435
E-mail: Besnik.Leka@care.org

Ueb faqet:
www.care-balkan.org
www.youngmeninitiaitive.net (verzioni PDF është në dispozicion për tu shkarkuar)

CARE International
CARE International është konfederatë botërore e 14 organizatave anëtare, që punojnë së bashku për të ndalur varfërinë. Në vitin 2015, CARE punoi në 95 vende të botës, duke mbështetur kështu 890 projekte për zhvillimin, duke luftuar varfërinë dhe duke dhënë ndihma humanitare, projekte këto, përmes të cilave arriti te 65 milionë njerëz.

Vizioni dhe misioni
Udhëheqës botëror, në kuadër të një lëvizjeje në mbarë botën, e cila është e përkushtuar të shpëtojë jetë dhe të ndalë varfërinë.

Vizioni ynë
Ne synojmë që bota të ketë shpresë, tolerancë dhe drejtësi shoqërore, ku varfëria është tejkaluar dhe të gjithë njerëzit jetojnë me dinjitet dhe siguri.

Misioni ynë
CARE punon në gjithë globin që të shpëtojë jetë, të mposhtë varfërinë dhe të arrijë drejtësi shoqërore.

Fokusi ynë
Ne i vendosim gratë dhe vajzat në qendër, sepse e dimë që nuk mund ta tejkalojmë varfërinë, derisa të gjithë njerëzit të kenë të drejta dhe mundësi të barabarta.

Parimet
I pavarur nga objektivat politike, komerciale, ushtarake, etnike apo religjioze, CARE promovon mbrojtjen e hapësirës humanitare. Ne ofrojmë asistencë në bazë të nevojës, pa marrë parasysh racën, besimin apo kombësinë, duke adresuar të drejtat e grupeve të cenueshme, veçanërisht të grave dhe vajzave.

CARE ndjek një varg të Parimeve të Programimit në punën tonë emergjente, rehabilituese dhe në atë për zhvillimin afatgjatë. Parimet e CARE qëndrojnë në linjë me ato të shumë agjencive të tjera humanitare dhe, si të tilla përfshijnë:

- Promovimin e fuqizimit
- Punën në partneritet me të tjerët
- Sigurimin e dhënies së përgjegjësisë dhe promovimin e përgjegjësisë
- Adresimi i diskriminimit
- Promovimi i zgjidhjes pa dhunë të konflikteve
- Kërkimi i rezultateve të qëndrueshme

CARE International ka ekzistuar në Ballkan që nga viti 1994, me misionin që të kontribuojë në rimëkëmbjen pas luftës dhe në zhvillimin social-ekonomik të Bosnjës dhe Hercegovinës, Kroacisë, Serbisë, Malit të Zi dhe Kosovës*. Në ditët e sotme, CARE ndihmon komunitetet e cënueshme dhe të margjinalizuara në Ballkan, përmes iniciativave për zhvillim social-ekonomik, si dhe përmes përfshirjes në ndërhyrje të drejtuara në parandalim të konfliktit dhe ndërtimit të paqes, jetesës së qëndrueshme, barazisë gjinore dhe parandalimit të dhunës. Partnerët kyç në projektin Iniciativa e Burrave të Rinj jane:

1. Association XY, Sarajevo, www.xy.com.ba
2. Institute for Youth and Community Development "Perpetuum Mobile", Banja Luka, www.pm.rs.ba
3. NGO "Youth Power", Mostar, www.facebook.com/NGOYouthPower/
4. Youth Education Club Synergy, Kosovska Mitrovica, www.oek-sinergia.org
5. Center E8, Belgrade, www.e8.org.rs
6. Status M, Zagreb, www.status-m.hr
7. SIT - Center for Counseling, Social Services and Research, Pristina, www.sit-ks.org
8. YMCA, George Williams Youth Association, Kosovo, www.ymcakosovo.com
9. ACT for SOCIETY Center, Tirana, www.actforsocietycenter.org

Të drejtat autoriale @ 2017 CARE International

Ky dokument mund të riprodhohet si i tërë apo në pjesë pa leje të CARE International. Citimi i plotë i burimit ofrohet dhe riprodhimi nuk është për qëllime komerciale. Citimi i Rekomanduar: CARE International. (2016). Një manual trajnues: Program Y – Rinia – Qasje inovative në Parandalimin e Dhunës në Baza Gjinore dhe promovimin e stileve të shëndosha të jetës për djemtë e rinj dhe vajzat e reja. Banja Luka, Sarajevë, B&H: CARE International Balkans.

Parathënie

Manuali Y "Programi Rinia – Qasje Inovative në Parandalimin e Dhunës me Bazë Gjinore dhe Promovimin e Jetesës së Shëndetshme të Djemve dhe Vajzave", një manual trajnues për punën me djem dhe vajza të moshës 14 deri 19 vjeç, është i zhvilluar nga Care International Balkans, në bashkëpunim me Instituto Promundo, Rio de Zhaneiro, Brazil, Statusi: M, Zagreb, Centar E8, Beograd, Perpetuum Mobile, Banja Lluka, Shoqata XY, Sarajevë, OJQ Fuqia e Rinisë, SIT, YMCA, Prishtinë, Sinergy, Mitrovica dhe Linja e Këshillimit për Meshkujt, Tiranë. Manuali Y është i përdorshëm për edukatorët në shkollat e mesme, punonjësit e rinj dhe profesionistët e tjerë që punojnë me meshkuj dhe femra. Ai përfaqëson një kontribut të rëndësishëm për ata që punojnë në mbështetjen e zhvillimit të shëndetshëm të të rinjve. Duke përdorur një perspektivë gjinore, duke u fokusuar te maskuliniteti dhe feminiteti, ne synojmë të rrënojmë disa nga sfidat, me të cilat djemtë dhe vajzat përballen në adoleshencë. Manuali Y synon të ndërtojë aftësitë e nevojshme për djemtë dhe vajzat, për të zhvilluar marrëdhënie të shëndetshme të bazuara në barazi gjinore, të kuptojë zhvillimin e tyre fizik, seksual dhe emocional, si dhe të adresojë të gjitha format e dhunës në jetën e tyre të përditshme. Ky manual është një burim i rëndësishëm për qeveritë dhe organizatat joqeveritare (duke përfshirë ministritë, të cilat punojnë në fushën e edukimit dhe rinisë), të cilat e kuptojnë rëndësinë e asaj se si konstruktet gjinore shoqërore rreth maskulinitetit dhe feminitetit ndikojnë te qëndrimet dhe sjelljet midis djemve me njëri-tjetrin dhe te vajzat midis tyre. Ky manual synon të ndërtojë aftësitë dhe kompetencat e djemve dhe vajzave për të përballuar disa nga sfidat e jetës, të cilat shpesh janë pjesë e periudhës së tranzicionit të adoleshencës. Ne besojmë se mund të arrijmë rezultate më pozitive, duke punuar më shumë në një qasje gjithëpërfshirëse sesa duke adresuar vetëm një çështje të caktuar. Një tipar domethënës i këtij manuali qëndron se ai është testuar dhe vërtetuar përmes hulumtimit dhe vlerësimit nëpër shkolla në Bosnjë dhe Hercegovinë, Kroaci, Shqipëri, Serbi dhe Kosovë.

Hulumtimet e kryera, në kuadër të iniciativës së burrave të rinj, nga viti 2007 deri në vitin 2015 (si dhe hulumtimet e kryera nga të tjerët), kanë demonstruar qartë nevojën e adresimit të shumëllojshmërisë së temave të mbuluara në këtë manual. Puna vetëm me djem dhe vetëm me vajza është e mundshme në shkolla dhe në ambiente ku dominojnë ose studentët meshkuj, ose studentet femra. Për këto qëllime, CARE dhe partnerët e saj, me shumë sukses janë duke shfrytëzuar manuale, si Programi M (Burra) dhe Programi W (Gra). Suksesi është matur duke shfrytëzuar vlerësimet bazë dhe vlerësimet përfundimtare nëpër shkolla, me të cilat CARE dhe partnerët e saj kanë punuar në të kaluarën. Kështu, ata kanë vendosur të zhvillojnë një mjet të ri për punë nëpër shkolla me gjini të përzier.

Përgjatë adoleshencës djemtë dhe vajzat janë shpesh të angazhuar në një larmi sjelljesh të rrezikshme. Kjo fillon prej pijeve të qejfit (konsumimi i alkoolit deri në dehje), eksperimentimi me droga dhe ekspozimi ndaj dhunës ose si viktima, ose si shkaktarë. Kjo është koha e eksperimentimeve, përderisa ata provojnë të zbulojnë tipin e mashkullit apo të femrës që do të donin të ishin. Shumë djem dhe vajza fillojnë lidhje të ngushta dhe kryejnë marrëdhëniet e tyre të para seksuale. Mungesa e njohurive dhe e shkathtësive për t'u përballur me këto përvoja i rrezikon ata. Nga hulumtimi i realizuar brenda Europës, ne e dimë që shkaqet kryesore të vdekjeve të djemve adoleshentë janë aksidentet e trafikut, vetëvrasja dhe dhuna e ndërsjellë. Normat gjinore dhe konstruksionet shoqërore të maskulinitetit shpeshherë ndikojnë në këto sjellje dhe praktika të dëmshme. Mos-baraspesha e pushtetit në vendimmarrje, ekspozimi ndaj dhunës, vështirësia në qasje në shërbime të ndryshme shëndetësore dhe pabarazia shoqërore,

që kufizon mundësitë, janë vetëm disa prej pasojave të normave dhe traditave gjinore. Gjithashtu, nënshtrimi ndaj normave që idealizojnë vajzat e dobëta në peshë, si shembull i asaj që është shoqërisht e dëshirueshme nga vajzat gjatë pubertetit, mund të ndikojë që vajzat të ndihen se duhet t'i përmbushin këto pritje shoqërore. Rezultat i kësaj është një numër në rritje i vajzave që e ekspozojnë veten me dieta ekstreme, gjë që është shumë e pashëndetshme gjatë pubertetit. Përmes fuqizimit të rinisë, që të dinë dhe të kundërshtojnë me sukses normat e dëmshme shoqërore, mund të zhvillohet mendimi kritik i të rinjve që, duke përdorur njohuritë dhe shkathtësitë e tyre, do të marrin vendime të cilat kontribuojnë në zgjidhje të shëndetshme, të pa dhunshme të problemeve në marrëdhënie dhe do të promovojnë një shoqëri me barazi më të madhe gjinore.

Përgjatë periudhës së tranzicionit nga familja dhe shtëpia te pjekuria, të rinjtë dhe të rejat e adaptojnë stilin e tyre personal të jetesës nën ndikimin e një përzierje komplekse të proceseve ekonomike, sociale dhe kulturore. Ndikimi i pabarazive (gjinore, sociale dhe/ose shëndetësore) mund të jetë i menjëhershëm, me rezultate të mjerueshme, duke u bërë i dukshëm me një rend ndikimesh dhe sjelljesh përgjatë fëmijërisë dhe adoleshencës. Këto mund të reduktojnë aftësinë e të rinjve dhe të rejave për pjesëmarrje të tërësishme në shumë aspekte të jetës, si dhe të ndikojnë, për shembull, në vijimin e shkollës dhe tek arritjet akademike, në funksionimin social, pjesëmarrjen në sport, si dhe në sipërmarrjen e mundësive për punësim. Për pasojë, mund të ketë ndikim te cilësia e jetës dhe te mirëqenia mendore e tyre. Edukimi për aftësi jetësore mund të jetë një faktor mbrojtës ndaj disa prej këtyre sfidave. Ndërkohë, përgjatë nëntë viteve të implementimit të Programit M nëpër shkolla të mesme të rajonit të Ballkanit Perëndimor, organizatat partnere, profesorët, pedagogët, prindërit dhe ministritë përgjegjëse kanë ndjerë një nevojë të përfshirjes së vajzave të reja dhe djemve të rinj në kontribute të përbashkëta edukuese. Manuali është përgatitur përmes një procesi trevjeçar të pjesëmarrjes. Ai është i publikuar në gjuhën angleze dhe në atë kroate/serbe/boshnjake/shqipe, në mënyrë që të inkurajojë përdorimin e gjerë në rajon. Manuali u dizajnua që të funksionojë përgjatë një fushate për stilin e jetesës në shkollë dhe nivelin e komunitetit, e cila promovon versione më pozitive dhe më të shëndetshme të asaj se çfarë do të thotë të jesh burrë dhe grua. Për burimet përgjatë fushatës, ju lutemi konsultohuni me partnerët lokalë në secilin vend. CARE dhe partnerët e saj inkurajojnë qeverinë dhe organizatat joqeveritare ta përshtatin këtë manual si pjesë të kontributeve të tyre gjithëpërfshirëse rreth edukimit për aftësi jetësore. Çdo qasje duhet të bashkojë shkollat, komunitetet, familjet dhe aktorët e tjerë të shoqërisë civile, për t'i mbështetur të rinjtë dhe të rejat përgjatë fazës kur ata kalojnë në pjekurinë e hershme. Ne ju urojmë sukses, përgjatë përdorimit të këtij manuali!

John Crownover, Saša Petković
dhe Feđa Mehmedović
CARE International Balkans

Historia e Programit Iniciativa e Burrave të Rinj

Nga viti 2007 deri më tani, Programi Parandalues i Dhunës në Baza Gjinore për Ballkanin Perëndimor – Iniciativa e Burrave të Rinj (YMI) – ka punuar për të ndërtuar qëndrime dhe sjellje të barabarta gjinore midis djemve, si dhe t'i zvogëlojë të dyja – dhunën nga djemtë (ndaj vajzave) dhe dhunën midis bashkëmoshatarëve (dhunën e djemve ndaj djemve të tjerë) në Bosnjë dhe Hercegovinë, Kroaci dhe Serbi. Përveç kësaj, nga viti 2010 YMI u zgjerua në Kosovë dhe në vitin 2013 në Shqipëri. I udhëhequr nga CARE Balkans, me mbështetje teknike nga Promundo dhe Qendra Ndërkombëtare për Hulumtime të Gruas (ICRW) dhe mbështetjen financiare të Ministrisë Norvegjeze të Punëve të Jashtme, Agjencisë Austriake për Bashkëpunim, qeverisë zvicerane, Fondacionit OAK dhe CARE – Gjermani – Luksemburg, ky program i ka kundërshtuar normat sociale rreth maskulinitetit dhe dhunës, përmes seminareve edukuese nëpër shkolla dhe fushatave reklamuese, duke pasur në shënjestër djemtë dhe vajzat e moshës 14-19 vjeç.

Çfarë është Iniciativa e Burrave të Rinj?

Qasja e YMI-t është e bazuar në një kurrikulë transformuese gjinore, e përshtatur nga Programi H i Institutit Promundo dhe i dizajnuar për të nxitur reflektim kritik te normat gjinore, të cilat nxisin dhunën, si dhe sjelljet e tjera jo të shëndetshme[1]. Shkalla e lartë e përdorimit të alkoolit në rajon gjithashtu e ka nxitur programin të ketë në shënjestër edhe rrezikun e konsumimit të lartë të alkoolit, i cili është i lidhur me një rritje të mundësisë së shkaktimit të dhunës në mjedise të ndryshme. YMI implementohet në shkollat e mesme profesionale, duke i mundësuar atij të arrijë nivel të lartë të pjesëmarrjes (që nga viti 2013) të djemve dhe vajzave të moshës 14-19 vjeç. Fokusi në rini është i rëndësishëm, duke qenë se adoleshenca përfaqëson një moment kyç në procesin e socializimit, ku qëndrimet dhe sjelljet janë ende duke u zhvilluar. Në shkollat pjesëmarrëse, seksionet e YMI-t, me kohëzgjatje prej tetë deri në dhjetë orë, të udhëzuara nga udhëheqësit e trajnuar, janë integruar në oret e zakonshme mësimore të vitit akademik, me një fokus në katër fusha kyç të programit: (1) qëndrimet gjinore; (2) dhuna; (3) seksi, shëndeti dhe mirëqenia dhe (4) alkooli dhe përdorimi i substancave. YMI

1 — Programi H (H qëndron për Homens dhe Hombres, fjalët përkatëse për burrat në portugalisht dhe spanjisht) kërkon të angazhojë të rinjtë dhe komunitetet e tyre në reflektime kritike për normat e ngurta shoqërore. Programi u zhvillua dhe u vërtetua në Amerikën Latine dhe në Karaibe dhe që atëherë është përshtatur për përdorim në disa vende, duke përfshirë Tanzaninë, Indinë, Perën dhe Vietnamin. Për më shumë informacion vizitoni: http://promundoglobal.org/programs/program-h/

gjithashtu zgjerohet përtej klasave. Programi përfshin mundësinë për një trajnim rezidencial ku udhëheqësit drejtojnë aktivitete shtesë dhe aktivitete ekipore në mënyrë më të thelluar. Veç kësaj, programi përfshin fushatën e stilit të jetesës "Bëhu Burrë", e cila është menduar të përforcojë mesazhet kyç të YMI-t dhe të ushqejë ndryshimin në nivelet shkollore e më tej. Fushata është e mbështetur nga një larmi materialesh edukuese, mediave sociale dhe "aksioneve" të organizuara e të zbatuara nga nxënësit, të cilët janë pjesë e klubeve "Bëhu Burrë". Anëtarët e klubeve "Bëhu Burrë" përfshijnë edhe burra të rinj dhe gra të reja. Që në vitin 2015 ka qindra anëtarë aktivë të klubeve. 350 anëtarë në Bosnjë dhe Hercegovinë, 241 të tilla në Serbi, 636 në Kosovë, 35 në Kroaci dhe 60 në Shqipëri.

Filozofia udhëheqëse e YMI-t është se djemtë nuk duhet të perceptohen si pengesa të paqes dhe të barazisë gjinore, por si aleatë kritikë në promovimin e marrëdhënieve dhe komuniteteve të pa dhunshme e të shëndetshme. Vajzat, si pjesëtare aktive të komunitetit, duhet të jenë pjesë aktive në shoqëri dhe gjithashtu agjente ndryshimesh. Ne jemi dëshmitarë se këto ditë vajzat nuk janë vetëm viktima, por edhe shkaktare të dhunës në një shkallë më të vogël. Edhe vajzat, edhe djemtë në adoleshencë kanë nevojë për edukim shtesë rreth jetesës së shëndetshme dhe parandalimit të dhunës në baza gjinore, si rrugë drejt barazisë gjinore dhe shoqërisë së barabartë gjinore.

...Djemtë duhet të kuptohen si aleatë kritikë në promovimin marrëdhënieve të shëndetshme dhe jo të dhunshme...

YMI konsideron se, nëse nxënësit mësojnë rreth dhunës dhe, po ashtu rreth asaj se si të jetë kritik ndaj normave dominuese gjinore, si dhe nëse ata e kanë mundësinë t'i praktikojnë këto ide dhe aftësi në hapësira të sigurta, atëherë ata do të kenë gjasa më të mëdha ta përvetësojnë informacionin, i cili, me kohë, do të rezultojë në jetesë më të barabartë gjinore, të shëndetshme dhe të pa dhunshme. Për më tepër, kur normat fillojnë të ndryshojnë, programi më pas ndihmon në mbajtjen e një ambienti më tolerant the pranues në nivelin shkollor.

Kjo trajektore ndryshimesh, përmes së cilës djemtë dhe vajzat praktikojnë dhe përvetësojnë ide të reja, është mbështetur nga disa struktura përkrahëse, si rol-modelet kundër dhunës (për shembull, udhëheqësit e YMI-t), rrjetet sociale mbështetëse, si dhe një mjedis shkollor inkurajues.

Evolucioni i YMI-t

Projekti pilot YMI (2007-2010) përfshinte hulumtime edukuese dhe implementim në pesë qytete të Bosnjës dhe Hercegovinës, Kroacisë dhe Serbisë. Duke u bazuar në rezultatet e projektit pilot, përgjatë fazës së dytë (2011-2013), CARE e rregulloi programin duke u bazuar në dy mënyra të rëndësishme: (1) sesionet bazike të YMI-t u bënë pjesë e detyrueshme e kurrikulave të shkollave pjesëmarrëse; dhe (2) tërheqjet vullnetare u shtuan për trajnim dhe angazhim më intensiv. Ky version i ri i YMI-t u hap dhe u vlerësua në katër shkolla të Sarajevës, Zagrebit, Beogradit dhe Prishtinës.

Baza Edukative

Baza e Programit Y është edukimi, ndaj dhe manuali, të cilin ju po mbani në duar apo po e lexoni në ekran, përmban instruksione dhe informacione të qarta, të cilat janë të rëndësishme për organizimin, koordinimin dhe implementimin e aktiviteteve edukuese me të rinjtë. Duke marrë parasysh se shkolla është vendi ku të rinjtë fitojnë njohuritë dhe aftësitë për jetë, ne e kemi rregulluar Programin Y në shkolla apo edukimin formal, natyrisht pa përjashtuar edukatorët dhe trajnerët, të cilët implementojnë ndërhyrje edukative joformale nëpër shkolla. Kjo është arsyeja pse, përveç instruksioneve për implementimin e seminareve dhe seksioneve edukative, ne kemi përfshirë edhe rezultatet e të mësuarit në Programin Y, duke shpresuar se kjo do të mundësojë një depërtim më të mirë te mësuesit, pedagogët dhe psikologët e shkollave rreth rezultateve të pritura – rezultateve të të mësuarit.

...ne e kemi përshtatur Programin Y për shkolla dhe edukim formal...

Rezultatet e të mësuarit janë të njëjta si qëllimet, të cilat interpretojnë ndryshim në përputhje me fushën, temën dhe sesionet, të cilat do të implementohen. Të thjeshtësuara, rezultatet e të mësuarit na tregojnë se nxënësit, të cilët janë të përfshirë në procesin e të mësuarit, duke u bazuar në metodologjinë e Programit Y, do të jenë të ndryshëm pasi të kenë kaluar nëpërmes ciklit të seminareve.

Qasjet e vjetruara në të mësuar dhe studiuar kanë parashikuar se me njohuri adekuate i riu apo e reja ka kompetencë të mjaftueshme të marrë vendime adekuate dhe "më të shëndetshme". Qasja e re, të cilën e promovon dhe e transmeton Programi Y, është dukshëm më komplekse sesa qasja tradicionale e "ish-departamentit/katedrës" dhe është e harmonizuar me shumicën e standardeve moderne të të edukuarit, të cilat janë të propozuara nga instancat edukative udhëheqëse ndërkombëtare. Përveç njohurisë relevante, Programi Y inkurajon përshtatjen e qëndrimeve dhe të vlerave relevante, si dhe i motivon të rinjtë të marrin vendime të bazuara në informata dhe të përballen me më shumë vetëbesim me sfidat, të cilat do t'i hasin në adoleshencë.

Ne e kemi krijuar këtë manual dhe e kemi ofruar atë për përdorim të lirë te shkollat, organizatat dhe individët, në mënyrë që ata të mund t'i përdorin parimet e reja dhe të dëshmuara si një burim i vlefshëm për të marrë vendime më të përgjegjshme, të pa dhunshme, të barabarta gjinore dhe më të shëndetshme.

Përse të fokusohemi te normat gjinore?

Prej shumë vitesh, ne kemi formuar qëndrime rreth shëndetit dhe zhvillimit të burrave të rinj[2]. Shpesh, kemi hamendësuar se ata janë më së miri dhe se kanë më pak nevoja se vajzat. Ndonjëherë kemi menduar se është vështirë të punohet me ta, se janë agresivë ose se nuk shqetësohen për shëndetin e tyre. Shpesh i kemi parë si shkaktarët e dhunës ndaj djemve të tjerë, ndaj vetes dhe ndaj femrave – pa u ndalur të njohim mënyrat se si shoqëria e justifikon përdorimin e dhunës nga djemtë. Hulumtime dhe perspektiva të reja ftojnë për një kuptueshmëri më të kujdesshme të asaj se si shoqërohen djemtë, çfarë iu nevojitet atyre, kur bëhet fjalë për zhvillim të shëndetshëm dhe për atë se si edukatorët shëndetësorë dhe të tjerët mund t'i përfshijnë ata në mënyra më efektive e të përshtatshme.

Për më shumë, përderisa iniciativa të shumta përgjatë historisë kanë kërkuar t'i largojnë pabarazitë gjinore përmes fuqizimit të femrës, po shtohet pajtimi i përgjithshëm, me faktin se promovimi i barazisë gjinore dhe përmirësimi i shëndetit dhe mirëqenies së femrave kërkon edhe angazhimin e meshkujve të të gjitha moshave. Konferenca Ndërkombëtare për Popullsi dhe Zhvillim e vitit 1995 (ICDP) në Kajro dhe Konferenca e Katërt Botërore për Femrat në Bejing ofruan bazën për përfshirjen e meshkujve në përpjekjen për të përmirësuar statusin e femrave. Programi ICDP i veprimit, për shembull, kërkon të "promovojë barazinë gjinore në të gjitha sferat e jetës, duke përfshirë familjen dhe jetën në komunitet, si dhe të inkurajojë e t'iu mundësojë meshkujve që të marrin përgjegjësi për sjelljet e tyre seksuale dhe riprodhuese, gjithashtu edhe në rolet e tyre shoqërore dhe ato në familje". Që nga konferencat e Kajros dhe Beijing, agjenci të shumta të UN-së, qeveri dhe organizata të shoqërisë civile kanë konfirmuar nevojën që të punohet me meshkujt. Në vitin 1998, Organizata Botërore e Shëndetësisë vendosi t'u kushtojë vëmendje të veçantë nevojave të djemve adoleshentë, duke njohur faktin që shpeshherë ata nuk janë përfshirë në programet shëndetësore për adoleshentët. Në vitin 2000 – 2001, UNAIDS e përqendroi fushatën botërore të AIDS-it te meshkujt, duke njohur faktin që sjelljet e shumë meshkujve rrezikojnë ata vetë dhe partneret e tyre, si dhe faktin që meshkujt duhet të përfshihen në mënyra më kuptimplota si partnerë në parandalimin e HIV/AIDS-it dhe në mbështetjen e personave që jetojnë me AIDS. Së fundmi, qeveritë nga e gjithë bota kanë bërë një përkushtim formal në sesionin e 48-të të Komisionit për Statusin e Femrave (CSW), në vitin 2014, që të ndërmarrin veprime për përfshirjen e meshkujve në përpjekjet për arritjen e barazisë gjinore.

Me rritjen e njohjes së faktit që të punuarit me meshkuj në sfidimin e pabarazive gjinore mund të ketë ndikim pozitiv në shëndetin dhe mirëqenien e femrave, po rritet edhe të kuptuarit se si idealet e ngurta të gjinisë dhe maskulinitetit mund të sjellin rreziqe specifike te meshkujt. Kjo është evidentuar nga shifrat më të larta të vdekjeve nga aksidentet në trafik te meshkujt, shifrat më të larta të vetëvrasjeve dhe dhunës, si dhe shifrat më të larta të konsumimit të alkoolit dhe substancave në krahasim me femrat. Kështu, në qëllimin e mirëqenies së djemve dhe vajzave, është qenësore që programet të kërkojnë të inkorporojnë perspektivën gjinore në punën me të rinj.

Por ç'do të thotë aplikimi i "perspektivës gjinore" në punën me djem? Gjinia – në dallim nga seksi – u referohet mënyrave të ndryshme, me të cilat meshkujt dhe femrat shoqërizohen për të menduar, për t'u sjellë dhe për t'u veshur, ajo është mënyra se si mësohen, forcohen dhe përvetësohen këto role, që zakonisht janë të stereotipizuara. Ne nganjëherë mendojmë se mënyra se si sillen meshkujt është "e natyrshme" – se "djemtë duhet të jenë djem". Megjithatë, rrënjët e shumë prej sjelljeve të meshkujve, duke përfshirë edhe faktin a negociojnë ata me partneret rreth përdorimit të prezervativit, a përkujdesen për fëmijët e tyre apo a ushtrojnë

2 — "Burra të rinj" i'u referohet meshkujve të moshës nga 15 deri 24 që korrespondon me grupin "të rinjtë" e moshës së përcaktuar nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (WHO)

dhunë ndaj partneres, gjenden në mënyrën se si rriten djemtë. Nuk është e lehtë ta ndryshojmë mënyrën se si i rrisim dhe si i shikojmë djemtë. Megjithatë, një gjë e tillë ka mundësi që të transformojë marrëdhëniet gjinore, si dhe të zvogëlojë shumë rreziqe shëndetësore dhe shoqërore, me të cilat ballafaqohen si femrat ashtu edhe meshkujt.

Në shumë shoqëri, shpesh ekziston më shumë se një version i maskulinitetit apo i asaj se si duhet të jetë një burrë, që pranohet si "e drejtë" ose si mënyrë dominuese e të qenit burrë. Kjo, përgjithësisht quhet burrëri hegjemoniste. Në shumicën e rrethanave, kjo burrëri hegjemoniste është e idealizuar dhe bëhet mënyrë për të nënshtruar ose margjinalizuar meshkujt e tjerë që janë më ndryshe. Duke parë rrethanat e ndryshme, në fakt, ne shpesh shohim shumë ngjashmëri në përkufizimet e burrërisë dhe të asaj se si pritet që të sillen meshkujt. Për shembull, në shumë kultura respektohet ideja se të qenit "burrë i vërtetë" nënkupton të jesh mbajtës dhe mbrojtës i familjes dhe i komunitetit. Djemtë shpesh rriten në atë mënyrë që të bëhen agresivë dhe konkurrues – aftësi këto që konsiderohen të dobishme për rolin e tyre si mbajtës dhe mbrojtës. Ata, po ashtu, shpesh rriten duke besuar në kode të ngurta të "nderit", të cilat i detyrojnë ata që të konkurrojnë apo të përdorin dhunën, që të dëshmohen se janë "burra të vërtetë". Djemtë që tregojnë interesim për punët e shtëpisë, siç janë përgatitja e ushqimit, pastrimi apo përkujdesja për vëllezërit dhe motrat, ose që i shfaqin me lehtësi emocionet e tyre, ose që nuk kanë pasur ende marrëdhënie seksuale, mund të përqeshen nga familjet dhe bashkëmoshatarët e tyre se janë "femra" apo se nuk janë meshkuj të vërtetë.

Për sa i përket sjelljes ndaj përkujdesjes shëndetësore, djemtë shpesh rriten dhe mësohen që të kenë vetëbesim, që të mos shqetësohen për shëndetin e tyre dhe që të mos kërkojnë ndihmë kur janë në stres. Por të qenit në gjendje për të folur për problemet dhe të kërkuarit e ndihmës është faktor kundër përdorimit të substancave, kundër praktikave të pasigurta seksuale dhe kundër përfshirjes në dhunë. Kjo pjesërisht mund të sqarojë se pse djemtë kanë më shumë gjasa sesa vajzat që të përfshihen në dhunë dhe që të përdorin substanca të ndryshme. Në të vërtetë, ekziston një numër hulumtimesh që e konfirmojnë se mënyra në të cilën rriten djemtë ka pasoja të drejtpërdrejta në shëndetin e tyre. Për shembull, një hulumtim kombëtar i djemve adoleshentë të moshës 15-19 vjeçare në ShBA ka treguar se të rinjtë që kanë pasur pikëpamje seksiste apo tradicionale për burrërinë kishin më shumë gjasa që të raportonin përdorimin e substancave, përfshirjen në dhunë apo delikuencën dhe praktikat e pasigurta seksuale sesa djemtë adoleshentë që kishin pikëpamje më fleksibile rreth asaj se çfarë mund të bëjnë "burrat e vërtetë"[3]. Rezultate të ngjashme janë arritur edhe në studimet e zhvilluara me të rinjtë në mjedise të ndryshme, si në Brazil, Indi, në Afrikën Jugore dhe në Ballkanin Perëndimor.

Kësisoj, aplikimi i një perspektive gjinore në punën me djem, nënkupton dy pika kryesore:

(1) SPECIFICITETI GJINOR: Marrjen parasysh të nevojave specifike që kanë djemtë në marrëdhënie me shëndetin dhe zhvillimin e tyre, për shkak të mënyrës se si ata janë të shoqërizuar. Kjo nënkupton, për shembull, angazhimin e djemve në diskutime për përdorimin e substancave ose për sjelljet e rrezikshme, si dhe të ndihmuarit e djemve që të kuptojnë pse ata mund të ndihen të shtyrë që të sillen në ato mënyra.

(2) BARAZIA GJINORE: Angazhimi i djemve që të diskutojnë dhe të mendojnë për pabarazitë gjinore, që të mendojnë se si femrat shpesh kanë qenë në pozitë të pafavorshme, dhe se nga ato shpesh është pritur që të marrin barrën më të madhe të përkujdesjes për fëmijët, për çështjet e shëndetit seksual dhe riprodhues dhe për punët e shtëpisë.

Kjo seri e manualëve përpiqet të inkorporojë këto dy perspektiva, duke u përpjekur që të theksojë nevojat specifike dhe realitetet e të rinjve, t'i angazhojë ata për të sfiduar dhe transformuar raportet në mes të gjinive. Dëshmitë nga e gjithë bota tregojnë se programet që e aplikojnë këtë lloj të qasjes transformuese të gjinive kanë më shumë mundësi të çojnë në ndryshimin e qëndrimeve dhe sjelljes së të rinjve sesa programet që nuk bëjnë përpjekje eksplicite për të adresuar dhe sfiduar normat gjinore (Barker dhe të tjerë, 2007).

3 — W.H. Courtenay, "Më mirë të vdes se sa të qaj? Një studimi gjatë dhe konstruktiv i maskulinitetit, shëndetit dhe sjelljes së rrezikshme të burrave të rinj Amerikanë" (Disertacioni i doktoraturës, Universiteti i Kalifornisë në Berkley, 1998)

Nga Burrat e Rinj si Pengesë, tek Burrat e Rinj si Aleatë

Diskutimet për të rinjtë shpesh janë fokusuar te problemet e tyre – qoftë në mungesën e pjesëmarrjes pozitive në çështjet e shëndetit riprodhues dhe seksual ose nganjëherë në sjelljet e dhunshme të tyre. Disa iniciativa për shëndetin e të rinjve u qasen të rinjve si pengesa ose si agresorë. Dhe është e vërtetë se disa të rinj janë të dhunshëm ndaj partnereve të tyre. Disa janë të dhunshëm ndaj njëri-tjetrit. Dhe shumë, shumë të rinj nuk marrin pjesë në përkujdesjen për fëmijët dhe nuk marrin pjesë siç duhet në përpjekjet për t'u përkujdesur për shëndetin seksual dhe riprodhues të tyre dhe të partnereve të tyre. Në të njëjtën kohë, ka edhe shumë të rinj që kanë respekt në raportet e tyre me partneret dhe me njëri-tjetrin, si dhe shumë baballarë të rinj që marrin pjesë në përkujdesjen për fëmijët e tyre.

Nga hulumtimet dhe nga përvoja jonë personale si edukatorë, prindër, mësimdhënës dhe punonjës shëndetësorë profesionistë është e qartë se të rinjtë mund të reagojnë ndaj asaj që ne presim prej tyre. Nga hulumtimet mbi delikuencën, ne e dimë se një ndër faktorët kryesorë që lidhet me sjelljen delikuente të të rinjve është etiketimi ose identifikimi i tyre si delinkuentë nga ana e prindërve, mësimdhënësve dhe të rriturve të tjerë. Të rinjtë që ndihen si të kategorizuar dhe/ose të trajtuar si "delikuent" kanë më shumë gjasa që të bëhen delikuentë. Nëse ne presim që të rinjtë të jenë të dhunshëm, nëse presim nga ata që të mos angazhohen me fëmijët e tyre, nëse presim që ata të mos marrin pjesë në mënyrë të përgjegjshme në çështjet e shëndetit seksual dhe riprodhues, atëherë, në fakt, ne jemi duke kontribuar që profecitë të vetërealizohen.

...Të rinjtë reagojnë ndaj asaj që ne presim prej tyre.

Për të gjitha këto dhe për shumë arsye të tjera, ky manual dhe aktivitetet që janë të paraqitura në të bazohen në supozimin se të rinjtë duhet të shihen si aleatë – të tanishëm ose potencialë – e jo si pengesa. Është fakt se disa të rinj veprojnë në mënyrë të papërgjegjshme, madje të dhunshme. Ne nuk e konsiderojmë sjelljen e tyre si të pranueshme. Përkundrazi, ne besojmë se është imperativë që të fillojmë nga gjërat që shumë të rinj i bëjnë siç duhet dhe besojmë në potencialin e të rinjve të tjerë që të bëjnë të njëjtën gjë.

Rreth manualit

Manuali konsiston në katër pjesë tematike:

Zhvillimi i identitetit
- Identitet, ndjesi dhe ndjenja
- Gjinia dhe normat gjinore

Dhuna është e dukshme
- Nga dhuna te bashkëjetesa paqësore
- Nga dhuna te respekti në marrëdhënie intime, vetëkontrolli dhe menaxhimi i emocioneve
- Substancat psiko-aktive

Seksualiteti dhe mbrojtja e të drejtave seksuale dhe riprodhuese
- Seksualiteti i shëndetshëm, shtatzënitë adoleshente dhe të drejtat e shëndetit riprodhues dhe seksual
- Shtatzënia, po apo jo, infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe HIV/AIDS

Prindërit e shekullit XXI
- Atësia dhe amësia
- Bëhu ndryshimi që ti synon!

Secila nga këto pjesë përmban prezantim për temën, duke përfshirë pasqyrë të literaturës relevante, si dhe udhëzime për implementimin e aktiviteteve në grup për punën me të rinjtë. Prezantimet e secilës pjesë janë të ndara në perspektivën e djemve dhe vajzave. Duke qenë se qëllimi kryesor i seminareve edukative është krijimi i hapësirës për diskutime dinamike, në të cilat të rinjtë mund të reflektojnë në mënyrë kritike rreth çështjes së normave gjinore, marrëdhënieve dhe temave të ndryshme të shëndetit, si dhe të praktikojnë aftësitë dhe mundësitë, të cilat janë të nevojshme për të zvogëluar sjelljet e rrezikshme dhe për të vepruar në mënyrë më të drejtë, informacionet rreth këtyre dy perspektivave i ndihmojnë edukatorët dhe mësuesit të kenë një qasje më të fokusuar në të dyja gjinitë, duke pranuar nevojat e tyre të veçanta dhe ndikimin e shoqërisë në vendimet që ata marrin.

Prezantimet në secilën fushë tematike të renditur ofrojnë informacione hyrëse, të cilat janë të rëndësishme për përgatitjen e seminareve dhe shikimit kritik të nevojave të adoleshentëve në kontekstin e seksit, perspektivës gjinore dhe specifikave të djemve dhe vajzave që janë duke u rritur. Këto informacione janë veçanërisht të rëndësishme në kontekstin e të kuptuarit të ndikimit që normat sociale kanë në adaptimin e formave negative të sjelljes, si dhe në të kuptuarit dhe ndërlidhjes mes normave sociale dhe ndjeshmërisë së dy gjinive dhe në marrëdhënie me temat me të cilat punon Programi Y. Kuptimi i kësaj ndërlidhjeje është baza e kuptimit dhe identifikimit të strategjive të mundshme edukative dhe strategjive të tjera, të cilat mund të ndërmerren me qëllim që të zvogëlojnë ndikimin e normave të dëmshme dhe t'i fuqizojnë të rinjtë për të përballuar pritshmëritë sociale, të vetëdijshëm për ndikimet e dëmshme dhe të aftë për të njohur dhe për të filluar aplikimin me vetëbesim më të madh të alternativave më të shëndetshme dhe të pa dhunshme.

Gjithashtu, perspektiva gjinore e burrave të rinj dhe grave të reja, e cila shfaqet në tekstet hyrëse, është një burim shtesë që është i rëndësishëm për implementim kualitativ të seminareve dhe qëllimeve të cilat ne synojmë t'i arrijmë. Duke marrë parasysh çdo gjë të renditur më lart, pjesëmarrësit në seminare do të mësojnë të:

- Vlerësojnë dialogun dhe negociatat e jo dhunën apo forcën si bazë për zgjidhjen e konflikteve; dhe të përdorin dialogun dhe negociatat në marrëdhëniet e tyre të ndërsjella;
- Respektojnë individët dhe grupet e origjinave dhe stileve të ndryshme të jetesës dhe të vënë në pikëpyetje qëndrimet e atyre, të cilët nuk tregojnë të njëjtin respekt;
- Provojnë të mbajnë marrëdhënie intime të bazuara në barazi dhe respekt të dyanshëm;
- Flasin me partnerët e tyre rreth sjelljeve të sigurta seksuale dhe të ndajnë përgjegjësinë për zgjedhje dhe mënyrë të mbrojtjes, qofshin ata seksualisht aktivë ose jo;
- Vendosin bashkë me partnerët e tyre për riprodhim (heteroseksualët), duke përfshirë këtu përgjegjësinë për zgjedhjen dhe përdorimin e metodave kontraceptive, me qëllimin e shmangies së shtatzënive të padëshiruara;
- Refuzojnë përdorimin e dhunës ndaj partnerëve të tyre intimë dhe ndaj të tjerëve;
- Kuptojnë që kujdesi dhe përkujdesja ndaj të tjerëve, përfshirë shoqërinë, familjen, partnerët dhe fëmijët e tyre, janë gjithashtu karakteristika të meshkujve.

Përdorimi i manualit

Ky manual është menduar të shfrytëzohet nga mësimdhënësit dhe ekipi profesionist që punon me rininë, punonjësit e shëndetit, dhe/ose ekspertë tjerë, edukatorë, trajnerë ose vullnetarë që do të donin të punonin me rininë. Secili aktivitet është i dizajnuar në atë mënyrë që të zgjasë midis 45 dhe 90 minutave dhe mund të implementohet në ambiente të ndryshme, nga shkollat, klubet rinore dhe sportive, te parqet dhe te shkolla riedukimi për të rinj. Është gjithashtu shumë e rëndësishme që personi, i cili planifikon të implementojë seminare, të formojë një ambient të sigurt për mësim dhe ushtrime të ndryshme, të cilat janë pjesë e këtij manuali.

Aktivitetet janë të bazuara në modelin e provuar të të mësuarit, në të cilin të rinjtë janë të inkurajuar të riekzaminojnë dhe të analizojnë përvojat dhe jetën e tyre, në mënyrë që të kuptojnë se nganjëherë gjinia mund të shkaktojë fuqi të pabarabarta në marrëdhënie dhe t'i bëjë vajzat dhe djemtë të cënueshëm. Më e rëndësishmja, aktivitetet i angazhojnë pjesëmarrësit të mendojnë se si ata mund të bëjnë ndryshime pozitive në jetën dhe komunitetet e tyre. Ky riekzaminim dhe ndryshimet marrin kohë. Përvoja në të gjykuarit e këtij manuali ka treguar se më së miri nëse aktivitetet përdoren si tërësi (ose aktivitete të zgjedhura grupore nga tërësi të ndryshme), dhe jo të përdoret vetëm për dy apo tre aktivitete. Shumë aktivitete plotësojnë njëri-tjetrin dhe kur përdoren së bashku ato kontribuojnë në mendim më të pasur dhe më produktiv sesa kur përdoren veçmas.

Në parim, duket se aktivitetet funksionojnë më mirë në grupe më të vogla (për shembull, 8 deri 25 persona), edhe pse ato mund të zhvillohen edhe me grupe më të mëdha. Por një grup më i madh njerëzish mund ta zvogëlojë shansin që të gjithë të japin maksimumin e tyre. Gjatë punës me këtë manual, udhëheqësi duhet gjithashtu të jetë i vetëdijshëm se për shumë pjesëmarrës kjo mund të jetë pjesëmarrja e parë në një proces edukativ, i cili përfshin diskutime grupore, ku secili prej tyre do të flasë individualisht rreth djemve dhe vajzave. Disa pjesëmarrës në fillim mund të thonë se është e çuditshme apo e panjohur, por udhëheqësi duhet t'ua bëjë të qartë se përse është e rëndësishme të flitet për të dyja, duke marrë parasysh dallimet, mundësitë dhe nevojat specifike.

Ndonëse këto aktivitete kanë qenë të menduara për rininë prej moshës 15-24, ne jemi të vetëdijshëm që ekziston një spektër i gjerë i problemeve dhe

Të gjitha tabelat e burimeve dhe të gjitha fletëpalosjet e nevojshme për zbatimin e punëtorive janë në një format të përshtatshëm për printim të cilat mund ti gjeni në www.youngmeninitiative.net ... në sektorin e burimeve nën titullin Programi Y- materialet e domosdoshme të punës

përvojave përbrenda këtij grupi. Përderisa puna e përbashkët mund të ofrojë përparësi të shumta, është e rëndësishme që të rinjtë të kenë hapësirën e nevojshme që të përqëndrohen te pyetjet që janë të rëndësishme për jetën dhe marrëdhëniet e tyre – për këtë qëllim, shumë organizata shpesh punojnë me të rinj të moshës nga 15 deri në 19-vjeçare dhe nga 20 deri në 24-vjeçare. Puna me rininë nuk është gjithnjë detyrë e lehtë dhe e parashikueshme. Shumë aktivitete që shohim në këtë manual janë rreth çështjeve komplekse personale, si seksualiteti, shëndeti mendor dhe përvojat me dhunën. Mund të ndodhë që ndonjëherë disa pjesëmarrës të jenë më të hapur dhe t'i shpre-hin ndjenjat e tyre gjatë këtij procesi, ndërsa të tjerët thjesht mund të mos duan të flasin. Disa prej këtyre aktiviteteve nuk janë menduar të realizohen në modelin e terapisë grupore, por ato duhet të realizohen, me qëllim që të inkurajojnë nivel të mjaftueshëm të vetëreflektimit te pjesëmarrësit, që më pas ata të mësojnë prej përvojave personale, të riekzaminojnë ideale të ngurta të gjinisë, maskulinitetit dhe feminitetit, si dhe të ndryshojnë qëllimet dhe sjelljet e tyre. Është në dorën e udhëheqësit që ai ta vlerësojë dhe ta përmirësojë nivelin e pranimit të temave me pjesëmarrësit dhe t'i drejtojë aktivitetet në atë mënyrë që të na ndihmojnë në zhvillimin e mendimeve të sinqerta. Por, në të njëjtën kohë, aktiviteti duhet të mos kalojë në terapi grupore. Njëkohësisht, udhëheqësi duhet të jetë i gatshëm që disa individë mund të kenë nevojë për vëmendje të veçantë dhe, në disa raste, ndokush mund të ketë nevojë të dërgohet te këshillimi dhe shërbimet profesionale.
Udhëheqësit me përvojë janë çelësi i procesit edukativ grupor. Para se të fillojnë punën me të rinjtë është e nevojshme që udhëheqësit t'i njohin temat nga ky manual, të kenë përvojë në punën me rininë dhe të kenë mbështetje nga institucionet/organizatat dhe/apo të rriturit e tjerë për realizimin e këtij aktiviteti. Roli kryesor i udhëheqësit është të krijojë një ambient të hapur e të sinqertë, plot respekt të dyanshëm, ku nuk ka paragjykime apo kritika për qëndrimet, gjuhën apo sjelljet e të rinjve dhe të rejave, si dhe një ambient ku të rinjtë nuk ndihen të turpëruar, nëse ata largohen ndonjëherë nga gjuha "politikisht korrekte" që është përdorur në fillim. Duke qenë se mund të ndodhin situata konfliktuale, është e nevojshme që udhëheqësit të kenë aftësitë e nevojshme që të reagojnë në situata të këtilla dhe të promovojnë respekt për mendimet ndryshe.

Në fund, aktivitetet duhet të implementohen në hapësirë private dhe të kënaqshme, në të cilën të rinjtë mund të lëvizin lirshëm. Shumë të rinj pëlqejnë të lëvizin, dhe kjo mund të jetë e rëndësishme për përfshirjen e tyre më të madhe në aktivitete. Është gjithashtu e nevojshme për të rinjtë të marrin kalori, në mënyrë që të rriten dhe të zhvillohen, kështu që është e rekomandueshme që, në rast se është e mundur, të ketë ushqim për pjesëmarrësit.

Grumbullimi i videove: “Na ishte njëherë një djalë” dhe “Na ishte njëherë një vajzë”

Dy kartonë të emëruar “Na ishte njëherë një djalë” dhe “Na ishte njëherë një vajzë” vijnë pa fjalë së bashku me këtë manual.[4] Ato personazhe tregojnë histori rreth djemve dhe vajzave dhe sfidave me të cilat përballen ata gjatë rritjes. Ato hasin norma sociale, dhunë në familje, homofobi, dyshime mbi seksualitetin e tyre, përvojën e tyre të parë seksuale, shtatzëninë, infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST) dhe prindërimin. Në një mënyrë qesharake dhe të kujdesshme, këto personazhe prezantojnë temat të cilat punojnë me aktivitetet e përshkruara në këtë manual. Ne shpesh e kemi konsideruar të dobishme përdorimin e tyre si prezantim për aktivitetin – në mënyrë që të ngjallim interesimin e të rinjve dhe të vlerësojmë qëndrimet e tyre fillestare në pyetje të ndryshme, të cilat janë të përpunuara në këtë manual.

...Personazhet përballen me normat shoqërore, dhunën në familje, homofobinë dhe me pasigurin rreth seksualitetit të tyre

Personazhet e lartpërmendura ju mund t’i shihni/shkarkoni në:
http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-boy/
http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-girl/

Modalitetet e klasave/ realizimi i seminareve

Dizajni i Programit Y – Rinia iu mundëson shkollave dhe organizatave që përgjatë katër viteve edukim të implementojnë dhe të planifikojnë aktivitetet që kanë për qëllim përmirësimin e njohurive dhe aftësive jetësore të nxënësve, përmes trajnimeve në të cilat ata do të mësojnë të marrin vendime, të cilat kontribuojnë në zhvillimin e barazisë gjinore, inkurajimin apo promovimin e jetesës së shëndetshme, inkurajimin e sjelljeve të pa dhunshme, duke nxitur bashkëveprim pozitiv midis të rinjve.

Edhe pse të gjitha modulet përbëjnë një tërësi, mësimdhënësit mund t’i kombinojnë modulet e fushave të ndryshme dhe të shfrytëzojnë vetëm një. Kjo nënkupton lirinë e mësimdhënësit për zgjedhjen, rendin dhe konceptin që do të përdoret. Mësimi i moduluar dhe interaktiv siguron një pjesëmarrje më të madhe të nxënësve në procesin e të mësuarit, si dhe procesi i propozuar i të mësuarit është i bazuar në parimin “nxënësi në qendër”. Të gjitha seminaret e integruara në këtë manual janë të bazuara në parimin se mësimdhënësi apo edukatori është personi që e lehtëson Punëtorian, si dhe inkurajon dhe stimulon pjesëmarrjen e nxënësve, duke përdorur standarde dhe parime pedagogjike.

4 — Të dy videot përdoren në këtë manual me lejen e Instituto Promundo, Rio de Janeiro, Brazil http://promundoglobal.org

Pjesëmarrësit janë aletë të rëndësishëm burimi dhe potenciali në procesin e të mësuarit. Pjesëmarrja aktive e tyre siguron që zëri i tyre, pozita, mendimi rreth temave të caktuara të secilit seminar të dëgjohet më vete. Kjo është arsyeja pse nxënësit kanë nivel në rezultatet e seminareve; ata i formësojnë ato dhe mësimdhënësit e edukatorët në atë proces udhëheqin drejt strukturave të dëshirueshme dhe konkluzioneve të përfunduara. Edhe pse nxënësit gjatë seminareve mësojnë rreth pyetjeve të caktuara, ata gjithashtu janë direkt të përfshirë në analizimin e situatave të ofruara, ata ofrojnë dhe diskutojnë rreth zgjidhjeve apo alternativave adekuate, si dhe i analizojnë konkluzionet para se t'i miratojnë ato. Kështu nxënësit analizojnë probleme të caktuara në faza të ndryshme dhe ofrojnë zgjidhje adekuate nën mbikëqyrjen e mësimdhënësve, edukatorëve dhe trajnerëve.
Meqenëse shumica e seminareve nuk kërkojnë infrastrukturë të veçantë, një numër i madh i moduleve mund të aplikohen në ambiente jashtëshkollore (parqe, hapësira pikniku), çka gjithashtu i shton klasat dhe ofron liri të shtuar për mësimdhënësit që të dizajnojnë ambientin, i cili mund t'i përgjigjet pozitivisht temës, hapësirës dhe konceptit, të cilin ata e aplikojnë.

Kohëzgjatja maksimale e seminareve është dy orë akademike (90 minuta) dhe minimalja një orë mësimi (45 minuta), duke u bazuar në interesimin e nxënësve. Për personat, të cilët planifikojnë të implemetojnë seminare nga Programi Y, ne kemi siguruar të dhëna në marrëdhënie me kohëzgjatjen dhe materialet e nevojshme, kështu që është e rëndësishme të konsultohen instruksionet, të cilat janë pjesë e secilit seminar të këtij manuali.

Disa seksione kërkojnë përgatitje të materialeve për studim, të cilat janë të dhëna së bashku me seksionet në fjalë. Në raste të tilla mësimdhënësit apo edukatorit të mirë i duhet t'i kopjojë materialet, sepse ato janë bazë për diskutim, mjete mësimore dhe burim analizash para seksioneve.

Të gjitha modulet janë testuar në shkolla të mesme të orientimeve të ndryshme (shkollë teknike, shkollë e mjekësisë, shkollë e sporteve etj.), kështu që është e rëndësishme që ne të mund të konkludojmë se modulet mund t'iu përgjigjen interesave dhe nevojave të nxënësve, pa marrë parasysh shkollën apo orientimin.

Rezultatet e pritura dhe rezultatet e të mësuarit

Programi Y është i bazuar në një qasje interaktive, e cila e inkurajon pjesëmarrjen aktive të nxënësve në procesin e të studiuarit të përmbajtjeve të përfunduara, por gjithashtu, duke qenë se është i ngarkuar me lojëra, ushtrime dhe diskutime të ndryshme, ai i motivon nxënësit t'i qasen mësimit në mënyrë të hapur dhe aktive, me pengesa të vogla ose asnjë. Të mësuarit është proces kërkues, i cili kërkon ekip të trajnuar si dhe nxënës me njohuri të mëparshme, gjë që është bazë për edukimin e mëvonshëm. Programi Y është i dizajnuar në atë mënyrë, që është i lehtë për t'u zbatuar pa ndonjë trajnim specifik, por në veçanti është e rëndësishme të theksojmë se rezultatet e të mësuarit nuk varen nga njohuritë e mëparshme të nxënësve, rreth temave të cilat janë pjesë e Programit Y.
Përgjatë dy dekadave të kaluara, shumë institucione edukative ndërkombëtare kanë parë rëndësinë dhe mundësinë e plotësimit të njohurive dhe zhvillimit të aftësive jetësore. Në këtë kuptim, njohuritë dhe informacionet përfaqësojnë platformë për zhvillim, pranim, si dhe fuqizim të aftësive jetësore, si aleatë të rëndësishëm në parandalimin e dhunës dhe promovimin e jetesës së shëndetshme. Kuptimi dhe respektimi i parimeve të barazisë gjinore, shfaqja e tolerancës zero ndaj dhunës në baza gjinore, kundërshtimi i përdorimit të substancave psiko-aktive, si dhe të adaptuarit e jetesës së shëndoshë janë detyra të kërkuara nga nxënësit/set, por gjithashtu edhe për mësimdhënësit/et apo edukatorët, të cilët dëshirojnë t'i inkurajojnë nxënësit të pranojnë sjelljet e lartpërmendura.
Shumë probleme, të cilat i hasin adoleshentët gjatë rritjes, janë rezultat e faktorëve të brendshëm dhe të jashtëm. Në kontekstin e faktorëve të brendshëm, ne duhet të theksojmë: njohuritë,

ndërgjegjësimin, të informuarit dhe posedimin e aftësive të rëndësishme për vendimmarrje. Faktorët e jashtëm janë ndikimi i familjes, medias, bashkëmoshatarëve dhe faktorëve të tjerë social-kulturorë, të cilët ndikojnë në formimin e identitetit të të riut, por gjithashtu edhe në vlerat të cilat i riu i adapton në bashkëveprim me ambientin e vet.

Prandaj Programi Y nuk është një mjet i prirë ekskluzivisht për edukimin dhe informimin e të rinjve, por gjithashtu një platformë e testuar dhe e provuar, e cila ofron udhëzime konkrete për mësimdhënësit, edukatorët, trajnerët dhe pedagogët, në atë se si të ofrojnë njohuri dhe informacione dhe si t'i përdorin ato për zhvillimin e aftësive jetësore, të cilat janë kompetenca kyç në marrjen e vendimeve të shëndetshme dhe të pa dhunshme. Programi Y, përveç instruksioneve për implementim të secilit seksion ofron përmbajtje shoqëruese, e cila i ndihmon nxënësit ta marrin të gjithë informacionin nga fusha e studimit, i cili është i nevojshëm për të kuptuarit e tij dhe arritjen e rezultateve të përfunduara të të mësuarit. Ushtrimet e ndryshme, diskutimet, lojërat edukative dhe seminaret iu sigurojnë nxënësve njohuritë e nevojshme për aftësi jetësore, të cilat do t'u ndihmojnë atyre që në të ardhmen të marrin vendime të shëndetshme pa dhunë dhe pa pabarazi të çfarëdolloj mënyre. Qëllimi gjithëpërfshirës i Programit Y është promovimi dhe pranimi i stilit të shëndetshëm të jetesës dhe sjelljeve të pa dhunshme midis të rinjve, duke i sfiduar paragjykimet e tyre gjinore. Qasja holistike, në të cilën është bazuar Programi Y dhe metodologjia e definuar interaktive, e cila është e integruar në të gjitha aktivitetet kontribuon në realizimin e qëllimit gjithëpërfshirës përmes fuqizimit të njohurive të nxënësve (zhvillimi kognitiv), pranimit të aftësive të reja dhe fuqizuese jetësore (zhvillimi/ i sjelljeve) dhe ndryshimi/ pranimi i vlerave dhe qëndrimeve (zhvillimi afektiv/emocional).

...qëllimi i Programit Y është promovimi i adoptimit të mënyrave të jetesës së shëndetshme dhe sjelljes jo të dhunshme tek të rinjtë...

Në një kontekst më të gjerë, pjesëmarrja në aktivitetet e përfunduara nga Programi Y i ndihmon nxënësit në zhvillimin e:

- Identitetit.
- Inteligjencës emocionale.
- Fuqizimin e aftësive të komunikimit të brendshëm me veten.
- Aftësive negociuese.
- Aftësive jetësore me fokus në mendimin kritik dhe vendimmarrjen.
- Aftësive për zgjidhjen e problemit.
- Aftësive për zgjidhjen e situatave kritike.
- Kompetencave pro-sociale dhe sociale.
- Qëndrimeve dhe vlerave të barabarta gjinore.
- Stilit të shëndetshëm të jetesës, në kontekstin e parandalimit të përdorimit të substancave proaktive dhe mbrojtjen e shëndetit seksual dhe riprodhues.
- Marrëdhënieve tolerante ndaj të tjerëve, duke përfshirë njerëzit të ndryshëm nga ata vetë.
- Vetëbesimit.
- Aftësive për të përballur presionin bashkëmoshatar.
- Empatisë.

Programi Y është i destinuar për nxënës të shkollave të mesme, ndaj i gjithë procesi i të mësuarit është i ndarë në katër vite shkollore. Seksionet së bashku plotësojnë njëra-tjetrën, ndaj ne kemi përcaktuar rezultatet e përbashkëta për katër vite të plota, secilin vit në veçanti:

VITI I – ZHVILLIMI I IDENTITETIT – KUSH JAM UNË, KUSH JE TI?

Semestri i parë: Identiteti, arsyeja ndjenjat, gjinia dhe normat gjinore

Punëtoria 1: Çfarë është kjo gjë e quajtur gjini?
Punëtoria 2: Vepro si burrë, vepro si grua.
Punëtoria 3: Shprehja e ndjenjave të mia.
Punëtoria 4: Çfarë do të doja të bëja me jetën time?
Si ndikohem unë nga të tjerët/at?
Punëtoria 5: Histori dashurie.

Semestri i dytë: Dhuna është në pah! Nga dhuna te bashkëjetesa paqësore

Punëtoria 6: Çfarë është dhuna?
Punëtoria 7: Një budalla i gjallë apo hero i vdekur:
Punëtoria 8: Të kuptuarit e ciklit të dhunës.
Punëtoria 9: Etiketimi
Punëtoria 10: Çfarë është dhuna seksuale?
Punëtoria 11: Pushteti dhe marrëdhëniet.

Rezultatet kognitive:

- Nxënësit mund të përkufizojnë gjininë, konstruktet gjinore dhe raportin e tyre me pabarazinë gjinore
- Nxënësit mund të vlerësojnë dhe të përshkruajnë ndikimin e maskuliniteteve dhe feminiteteve në zhvillimin e identiteteve, sjelljeve dhe qëndrimeve
- Nxënësit mund të ofrojnë shembuj të ndikimit negativ të normave gjinore në të shprehurit e emocioneve dhe janë të aftë të përshkruajnë se si në situata të caktuara ata mund t'i shprehin emocionet në mënyrë të përshtatshme.
- Nxënësit mund të ofrojnë shembuj të verbalizimit të emocioneve dhe ata dinë t'i thonë me fjalë emocionet e tyre.
- Nxënësit janë të aftë të ofrojnë shembuj të qëndrimeve stereotipike dhe paragjykimeve që inkurajojnë dhunën.
- Nxënësit janë të aftë të ofrojnë shembuj të roleve dhe përgjegjësive shoqërore të bazuara në ndarjet e stereotipizuara gjinore.
- Nxënësit dinë t'i përshkruajnë ndikimet e pabarazive dhe të normave të ngurta gjinore në jetë, si dhe mundësitë e njerëzve.
- Nxënësit dinë si t'i përshkruajnë termat e dhunës dhe atë të dhunës në baza gjinore.
- Nxënësit janë të aftë të vlerësojnë dhe të ofrojnë shembuj të ndikimit negativ të konstrukteve gjinore të maskulinitetit dhe feminitetit rreth dhunës.
- Do të rritet njohuria e nxënësve për format e ndryshme të dhunës (bashkëmoshatare, e bazuar në gjini, seksuale, familjare dhe kibernetike).
- Nxënësit dinë si t'i listojnë shkaqet dhe pasojat kryesore të formave të ndryshme të dhunës (bashkëmoshatare, e bazuar në gjini, seksuale, familjare dhe kibernetike).
- Nxënësit janë të aftë të parashikojnë se si disa forma të maskulinitetit dhe feminitetit kontribuojnë në shfaqjen e dhunës bashkëmoshatare.
- Nxënësit dinë si të përshkruajnë ciklin e dhunës dhe shkallët e ndryshme të këtij cikli.
- Nxënësit janë të aftë të parashikojnë se çfarë pasojash mund të shkaktohen nga qëndrimi pasiv, kur ata dëshmojnë – shohin dhunë.
- Nxënësit e dinë që ka forma më të buta dhe më të rënda të dhunës, dhe që çdo dhunë ka pasoja.

Rezultatet emocionale:

- Nxënësit rishikojnë qëndrimet paragjykuese rreth roleve gjinore dhe i ndryshojnë sjelljet e tyre në përputhje me informatat dhe evidencën e re.
- Nxënësit demonstrojnë besime rreth rëndësisë së arritjes së barazisë gjinore.
- Nxënësit mbështesin individualisht shprehjen e identiteteve gjinore.
- Nxënësit pranojnë individualisht shprehjen e emocioneve të tyre dhe të të tjerëve.
- Nxënësit demonstrojnë vullnet, që të përdorin komunikim jo të dhunshëm gjatë zgjidhjes së konfliktit.
- Nxënësit përfshihen në diskutime me bashkëmoshatarët dhe evokojnë për komunikim të pa dhunshëm, si çelës për zgjidhjen e konfliktit.
- Nxënësit demonstrojnë përkushtim në arritjen e një niveli më të lartë të barazisë sociale dhe të drejtësisë sociale.
- Nxënësit tregojnë empati ndaj viktimave të dhunës dhe dhunës në baza gjinore.
- Nxënësit demonstrojnë qëndrime jo-paragjykuese gjatë diskutimeve rreth minoriteteve shoqërore.
- Nxënësit janë të përfshirë në aktivitete grupore që inkurajojnë sjelljet jo të dhunshme.
- Nxënësit tregojnë empati ndaj viktimave të dhunës.

Rezultatet psikomotorike:

- Nxënësit i dinë pasojat e ndjekjes me besnikëri të normave të ngurta gjinore.
- Nxënësit vlerësojnë se si normat e caktuara gjinore çojnë te probleme specifike me sjelljet.
- Nxënësit përdorin sftësitë negociuese në komunikim me bashkëmoshatarët.
- Nxënësit përdorin të dëgjuarin aktiv, gjatë bisedave dhe diskutimeve me bashkëmoshatarët.
- Nxënësit ushtrojnë aftësitë e të menduarit kritik në arritjen e përfundimeve dhe të vendimeve gjatë diskutimeve dhe aktiviteteve rreth dhunës dhe zgjidhjes së problemit.
- Nxënësit njohin emocionet e ndryshme (nervozizmin, frikën, euforinë etj.) të bashkëbisedues dhe adaptojnë komunikimin, me qëllim parandalimin e konfliktit.

VITI 2 – DHUNA ËSHTË NË PAH!

Semestri i parë: Nga dhuna në bashkëjetesë paqësore.

Punëtoria 12: Nga dhuna te respekti në merrëdhënie intime.
Punëtoria 13: Burrat dhe dhuna: Duke ecur drejt ndryshimit.
Punëtoria 14: Skenat e takimit.
Punëtoria 15: Agresiv, pasiv apo kategorik.
Punëtoria 16: Aftësi negocimi.
Punëtoria 17: Thyerja e heshtjes dhe kërkimi i ndihmës.
Punëtoria 18: Çfarë të bëj kur jam i zemëruar?

Semestri i dytë: Drogat/ alkooli dhe vendimmarrja

Punëtoria 19: Çfarë janë drogat?
Punëtoria 20: Drogat në jetën dhe komunitetet tona.
Punëtoria 21: Kënaqësitë dhe rreziqet.
Punëtoria 22: Të folurit rreth alkoolit dhe alkoolizmit.
Punëtoria 23: Vendimmarrja dhe abuzimi me substanca.

Rezultatet kognitive:

- Nxënësit dinë t'i rendisin format më të shfaqura të dhunës në marrëdhënie intime.
- Nxënësit dinë si ta shpjegojnë lidhjen mes maskulinitetit dhe ndodhjes së dhunës.
- Pjesëmarrësit, nxënësit, citojnë shembuj të formave pozitive të maskulinitetit që çojnë te marrëdhëniet me barazi gjinore dhe shpërndarje të barabartë të pushtetit në vendimmarrje.
- Pjesëmarrësit, nxënësit, dinë ta shpjegojnë dallimin midis shoqërive dhe marrëdhënieve të shëndosha, dhe atyre jo të shëndosha.
- Nxënësit, në mënyrë argumentuese diskutojnë për pozitën e viktimës, shkaktarit dhe dëshmitarit së dhunës dhe janë të aftë të shpjegojnë pozitat dhe opsionet e gjithsecilit.
- Nxënësit përcaktojnë sjelljet asertive, agresive dhe pasive.
- Nxënësit dinë si t'i shpjegojnë aspektet pozitive të zgjidhjes paqësore të konflikteve.
- Nxënësit i klasifikojnë substancat psiko-aktive, nëse ato janë legale apo ilegale, si dhe dinë të shpjegojnë arsyet për klasifikimin që e bëjnë.
- Nxënësit dinë të shpjegojnë lidhjen mes normave sociale dhe përdorimit të substancave psiko-aktive, si dhe shpjegojnë pasojat pse përdorimi i tyre ndikon në sjellje dhe vendimmarrje.
- Nxënësit dinë të përshkruajnë strategjitë negociuese, me qëllim që të dinë të veprojnë pozitivisht me presionin negativ rreth përdorimit të substancave psiko-aktive.

Rezultatet emocionale:

- Nxënësit demonstrojnë qëndrime që reflektojnë zero tolerancë ndaj dhunës në marrëdhënie.
- Nxënësit demonstrojnë besime rreth përgjegjësisë individuale dhe sociale në parandalimin e dhunës përmes qëndrimeve dhe opinioneve jo të dhunshme dhe me barazi gjinore.
- Nxënësit (djemtë) korrigjojnë qëndrimet e tyre rreth maskulinitetit dhe përmes ndërveprimit me nxënësit e tjerë, ata evokojnë forma të maskulinitetit që dekurajojnë përdorimin e dhunës, si model për zgjidhjen e konfliktit
- Nxënëset (vajzat) demonstrojnë qëndrime, të cilat nuk shfaqin xhelozi dhe ndalim ndaj ndjenjave të dashurisë dhe respektit të dyanshëm.
- Nxënësit kanë empati për viktimat e dhunës bashkëmoshatare dhe asaj të bazuar në gjini, si dhe e dëshmojnë këtë përmes qëndrimeve që promovojnë komunikim jo të dhunshëm.
- Nxënësit demonstrojnë qëndrime që inkurajojnë tolerancë, respekt për minoritetet dhe të tjerët, si dhe për njerëzit e ndryshëm.
- Nxënësit tregojnë qëndrimet e tyre për përdorimin e alkoolit, duhanit dhe drogave, sipas informacionit të ri.
- Nxënësit demonstrojnë qëndrime që interpretojnë përdorimin e dhunës dhe alkoolit, si faktor i rëndësishëm i sjelljeve të rrezikshme.
- Nxënësit shmangin përdorimin e qëndrimeve stereotipike rreth përdorimit të drogave të lehta dhe të rënda dhe substancave psiko-aktive.

Rezultatet psikomotorike:

- Nxënësit shfrytëzojnë aftësitë e rekomanduara (të paqes dhe zgjidhjes së konflikteve ose problemeve) që të kontrollojnë emocionet.
- Nxënësit formulojnë strategji që të kundërveprojnë ndaj ndikimit të bashkëmoshatarëve në vendimet rreth përdorimit të substancave psiko-aktive.
- Nxënësit korrigjojnë qëndrimet e tyre personale rreth perceptimit të përdorimit të substancave psiko-aktive, si forma pozitive të maskulinitetit dhe feminitetit.
- Nxënësit shfrytëzojnë aftësitë e rekomanduara të vetë-kontrollit dhe reduktimit të zemërimit.
- Nxënësit përdorin aftësitë e të dëgjuarit aktiv në komunikimin me bashkëmoshatarët e tyre.
- Nxënësit vlerësojnë pasojat e nënshtrimit ndaj ndikimit bashkëmoshatar.

VITI 3 – SEKSUALITETI DHE MBROJTJA E SHËNDETIT TË TË DREJTAVE SEKSUALE DHE RIPRODHUESE

Semestri i parë: Shëndeti seksual dhe riprodhues.

Punëtoria 24: Kujdesi për veten: meshkujt, femrat, gjinia dhe shëndeti.
Punëtoria 25: Shëndeti i burrave të rinj.
Punëtoria 26: Trupi i burrit.
Punëtoria 27: Trupi i gruas.
Punëtoria 28: Dëshiroj, nuk dëshiroj, dëshiroj, nuk dëshiroj.
Punëtoria 29: Rrezikoj kur...
Punëtoria 30: Shtatzënia në Adoleshencë.

Semestri i dytë: Infeksionet seksualisht të transmetueshme, kontracepsioni dhe të drejtat.

Punëtoria 31: Shëndeti, sëmundjet që tansmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, dhe HIV/AIDS.
Punëtoria 32: Transmetimi i HIV/AIDS: Një gjueti e theksuar.
Punëtoria 33: Kontracepsioni.
Punëtoria 34: Çfarë janë të drejtat seksuale dhe riprodhuese?
Punëtoria 35: Diversitetet seksuale.

Rezultatet kognitive:

- Nxënësit dinë si të përshkruajnë se në ç'mënyrë kontribuon edukimi i bazuar në norma të ngurta në zhvillimin e pasivitetit rreth shëndetit dhe adaptimit të qëndrimeve që janë faktorë rreziku për shëndetin.
- Nxënësit dinë si të përshkruajnë lidhjen midis higjienës dhe ruajtjes së shëndetit.
- Nxënësit dinë t'i listojnë sistemet e organeve riprodhuese të meshkujve dhe t'i përshkruajnë funksionet e tyre.
- Nxënësit mund të përshkruajnë aspektet pozitive të abstinencës seksuale.
- Nxënësit janë të aftë të përshkruajnë rreziqet që lidhen me sjelljet seksuale dhe të përcaktojnë strategjitë e reduktimit ose eliminimit të rreziqeve individuale.
- Nxënësit mund të përshkruajnë aspektet negative të shtatzënisë adoleshente.
- Nxënësit janë të aftë të renditin infeksionet më të njohura që transmetohen përmes rrugëve seksuale dhe pasojat shëndetësore.
- Nxënësit përcaktojnë mekanizmat transferuese të infeksioneve seksualisht të transmetueshme, duke përfshirë HIV-in, si dhe dinë si të shpjegojnë se cilat metoda të mbrojtjes janë efektive në mbrojtjen nga infeksionet individuale.
- Nxënësit e njohin dallimin mes metodave tradicionale dhe moderne të kontracepsionit dhe mund të rendisin metodat më kryesore dhe të përshkruajnë mekanizmat mbrojtëse.
- Nxënësit e njohin dallimin mes një mbrojtjeje të dyfishtë (konteksti i infeksioneve seksualisht të transmetueshme dhe shtatzënive të padëshirueshme) dhe kontracepsionin (shtatzënia e paplanifikuar).
- Nxënësit janë të aftë të rendisin të drejtat seksuale dhe riprodhuese dhe të shpjegojnë rëndësinë e këtyre të drejtave në kontekstin e mbrojtjes shëndetësore.
- Nxënësit janë të familjarizuar me diversitetet seksuale.

Rezultatet emocionale:

- Nxënësit identifikojnë normat sociale të pavërteta dhe të ato dukshme të normave sociale rreth seksualitetit.
- Nxënësit demonstrojnë qëndrime që reflektojnë aftësinë e tyre. për të përcaktuar lidhjen mes përdorimit të substancave psiko-aktive dhe sjelljeve të rrezikshme seksuale.
- Nxënësit janë të vetëdijshëm që jo të gjithë të rinjtë janë seksualisht aktivë.
- Nxënësit e pranojnë abstinencën, si zgjedhje pozitive.
- Nxënësit janë të përfshirë në mënyrë aktive në diskutimet rreth ndikimit të normave të ngurta sociale, në formimin e qëndrimeve për shëndetin dhe të drejtat seksuale, duke promovuar vlera pozitive sociale dhe barazi gjinore.
- Nxënësit demonstrojnë vullnetin që të përdorin shkathtësitë negociuese në vendimmarrjen rreth shëndetit të tyre seksual dhe riprodhues.
- Nxënësit pranojnë dallimet dhe demonstrojnë qëndrime tolerante ndaj të tjerëve dhe njerëzve të ndryshëm.
- Nxënësit i pranojnë instruksionet e propozuara për mbrojtjen e shëndetit seksual dhe riprodhues, si strategji për ruajtjen e shëndetit të përgjithshëm.
- Nxënësit pranojnë që shëndeti seksual dhe riprodhues është segment i rëndësishëm i shëndetit të përgjithshëm.
- Nxënësit demonstrojnë qëndrime që përputhen me barazinë gjinore, kur bëhet fjalë për lidhjet mes njerëzve, veçanërisht në kontekstin e negociatave dhe të vendimmarrjes rreth të drejtave dhe shëndetit seksual dhe atij riprodhues.

Rezultatet psikomotorike:

- Nxënësit shfrytëzojnë aftësitë e propozuara negociuese gjatë bisedave me bashkëmoshatarët e tyre.
- Nxënësit shfrytëzojnë aftësitë e të dëgjuarit aktiv gjatë komunikimit me bashkëmoshatarët e tyre.
- Nxënësit i dinë pasojat e nënshtrimit ndaj ndikimit të bashkëmoshatarëve, në kontekstin e shëndetit seksual dhe riprodhues.
- Nxënësit demonstrojnë qëndrime jo-paragjykuese rreth të drejtave dhe shëndetit riprodhues e seksual.
- Nxënësit shfrytëzojnë aftësitë që të kundër-reagojnë ndaj ndikimit negativ bashkëmoshatar, sa u përket të drejtave të shëndetit seksual dhe atij riprodhues.
- Nxënësit, në procesin e vendimmarrjes, kanë mendim kritik rreth rezultateve përfundimtare të secilit vendim dhe mund të identifikojnë rreziqet dhe pasojat e mundshme.

VITI 4 PRINDËRIT E SHEKULLIT TË 21-TË

Semestri i parë: Atësia dhe amësia

Punëtoria 36: Çfarë ju vjen në mendje? Domethënia e kujdestarisë
Punëtoria 37: Burrat si kujdestarë
Punëtoria 38: Shtatzënia... po ose jo? Të qenit nënë
Punëtoria 39: Të gjitha në të njëjtën kohë
Punëtoria 40: Çfarë është puna e grave?

Rezultatet kognitive:

- Nxënësit përshkruajnë dallimet mes prindërimit të përgjegjshëm dhe atij të papërgjegjshëm.
- Nxënësit dinë si ta shpjegojnë rëndësinë e përfshirjes së të dy prindërve në rritjen dhe mbarëvajtjen e fëmijëve.
- Nxënësit janë të aftë të përshkruajnë se si ndikon shoqërizimi gjinor në perceptimin për rolin e baballarëve dhe nënave në rritjen e fëmijëve.
- Nxënësit dinë si ta përshkruajnë përfitimin që një fëmijë ka, nëse babai është i përfshirë në mënyrë aktive në rritjen e tij.
- Nxënësit integrojnë informacionin e ri në formimin e qëndrimeve rreth prindërimit të përgjegjshëm dhe rolit specifik të nënave dhe baballarëve në planifikimin familjar dhe rritjen e tyre.
- Nxënësit vlerësojnë dhe përshkruajnë pasojat e rolit të pabarabartë të femrave në rritjen e tyre, në raport me fëmijët dhe familjen.
- Nxënësit dinë si t'i shpjegojnë pasojat e shtatzënisë adoleshente në shëndetin, edukimin, statusin ekonomik dhe cilësinë e jetës.
- Nxënësit identifikojnë pabarazitë sociale dhe pasojat e tyre në familje, në të drejtat e femrave dhe në mirëqenien e fëmijëve

Rezultatet emocionale:

- Nxënësit demonstrojnë qëndrime që përputhen me barazinë gjinore, kur bëhet fjalë për përkujdesjen dhe promovimin e përfshirjes më të madhe të të rinjve në përkujdesje të shtëpisë, lidhjet, komunitetet e tyre.
- Nxënësit pranojnë përgjegjësitë e barabarta të djemve dhe vajzave, në parandalimin e shtatzënive të padëshiruara dhe në planifikimin familjar.
- Nxënësit janë të angazhuar në punët e shtëpisë, duke i kundërshtuar kështu normat dhe rolet e ngurta.
- Nxënësit demonstrojnë qëndrime që përputhen me barazinë gjinore rreth roleve dhe përgjegjësive të burrave dhe femrave në rritjen dhe përkujdesjen ndaj fëmijëve.
- Nxënësit i ndryshojnë qëndrimet e tyre rreth rolit të burrave si kujdestarë, që përputhen me informacionin e ri.
- Nxënësit i ndërrojnë qëndrimet e tyre për rolin e femrave në kontekstin më të gjerë shoqëror (në shtëpi, në familje dhe komunitet).
- Nxënësit demonstrojnë përkushtimin e tyre për të arritur nivel më të lartë të barazisë gjinore, përmes shprehjes së qëndrimeve dhe vlerave të barazisë gjinore.

Rezultatet psikomotorike:

- Nxënësit përdorin aftësitë e propozuara të negocimit në bisedat me bashkëmoshatarët e tyre, në çështjet e rolit të barabartë të baballarëve dhe nënave në planifikimin familjar dhe rritjen e fëmijëve.
- Nxënësit përdorin aftësitë e të dëgjuarit aktiv në komunikimin me bashkëmoshatarët e tyre.
- Nxënësit adaptojnë sjelljet e tyre që përputhen me informacionin e ri rreth rëndësisë së përfshirjes aktive të burrave në punët shtëpiake.
- Nxënësit integrojnë informacionin e ri në qëndrimet e tyre dhe përdorin argumente që përputhen me barazinë gjinore, në diskutimet rreth rolit të burrave në përkujdesje dhe në rritjen e fëmijëve me bashkëmoshatarët e tyre.
- Nxënësit tregojnë empati ndaj femrave që janë viktima të pabarazisë gjinore dhe të dhunës në familje.

Gjithashtu, Programi Y i fuqizon të rinjtë të kalojnë vetë në botën e të rinjve, të informuar dhe të gatshëm për plot sfida dhe mundësi që i presin. Përmes punës me djemtë dhe vajzat, Programi Y i inkurajon djemtë që aktivisht të marrin pjesë në krijimin e një shoqërie që promovon parime të barazisë dhe evokojnë për integrimin e tyre në dimensione të ndryshme shoqërore. Veçanërisht është e rëndësishme të theksohet se Programi Y fuqizon vajzat, të cilat përballen me barriera shoqërore të pabarazisë (vështirë të kapërcyeshme), që të kuptojnë të drejtat dhe mundësitë e ndryshme, në të cilat ato kanë të drejtë po aq sa djemtë.

...Programi Y forcon të rinjtë drejt tranzicionit në moshën madhore...

Vajzat e fuqizuara

- Janë të inkurajuara të mendojnë aktivisht rreth së ardhmes;
- marrin vendime autonome rreth trupit, shëndetit dhe seksualitetit;
- kontrollojnë të ardhurat dhe burimet personale;
- marrin vendime autonome rreth edukimit;
- kanë mundësitë e kohës së lirë;
- shfrytëzojnë shërbimet shëndetësore;
- janë të shkolluara;
- flasin në publik;
- janë të vetëdijshme për pabarazitë gjinore dhe mënyrën se si ato ndikojnë në jetën e femrave dhe meshkujve;
- dinë rreth të drejtave të njeriut;
- mund të identifikojnë ndikimet kulturore dhe mediatike, të cilat i minojnë ndjenjat e femrave për veten;
- janë të afta t'i thonë 'JO' seksit të padëshiruar;
- njohin aftësitë e vetes së tyre;
- besojnë se një burrë nuk ka të drejtë të ushtrojë dhunë ndaj tyre;
- veprojnë në rast se një burrë ushtron dhunë ndaj tyre;
- njohin dhe shprehin nevojat dhe emocionet;
- janë të vetëdijshme për pasojat e përdorimit dhe abuzimit me droga;
- ndajnë përgjegjësitë e shtëpisë dhe kujdesit ndaj fëmijëve me partnerët e tyre;
- janë të vetëdijshme për ligjet specifike që ndikojnë në jetën e grave;
- kanë grupe mbështetëse;
- kanë qasje në rolet-modele pozitive të femrave të tjera.

Në kontekst të metodologjisë së Programit Y, rezultatet e pritura, për sa u përket aftësive jetësore, janë objekt i zhvillimit në të gjitha modulet:

AFTËSITË KOGNITIVE:

Zhvillimi i kujdesshëm dhe adaptimi i njohurive të reja ndihmon nxënësit dhe studentët të analizojnë në mënyrë kritike norma të caktuara, tradita dhe sjellje, si dhe që, në mënyrë të pavarur, të marrin vendime të informuara. Aftësitë kognitive i ndihmojnë të rinjtë të shfrytëzojnë njohuritë e fituara, për të formuar qëndrimet e tyre, vlerat, si dhe për të vlerësuar se si veprime të caktuara çojnë në rezultate pozitive ose më pak pozitive. Aftësitë jetësore janë aftësitë më të rëndësishme, të cilat janë në fokus të të gjitha moduleve që paraqiten në Programin Y. Ato gjithashtu i ndihmojnë studentët që, me kuptueshmëri, t'i shikojnë situatat e caktuara dhe, bazuar në njohuritë dhe informacionin që kanë, të formojnë konkluzione, të cilat janë faktor i rëndësishëm në vendimmarrje. Kështu

që të rinjtë, përmes Programit Y, marrin informacion të shtuar dhe të kontrolluar, ata janë të inkurajuar për një zhvillim kognitiv pozitiv, në mënyrë që t'i trajnojnë ata që të përballen apo t'i luftojnë më lehtë problemet e jetës së përditshme. Aftësitë kognitive i ndihmojnë të rinjtë të kuptojnë se cilat forma të sjelljes mund të shtyjnë drejt problemeve të caktuara dhe si t'i tejkalojmë ato. Në kontekst të aftësive kognitive, Programi Y kontribuon në mënyrë të veçantë në zhvillimin e mendimit kritik, si bazë për vendimmarrje.

AFTËSITË EMOCIONALE

Ato iu mundësojnë të rinjve që të njohin vetveten, të njohin dhe të kuptojnë problemet e njerëzve të tjerë dhe të jenë më empatikë ndaj njerëzve përreth. Adoleshenca është koha e maturimit emocional, kështu që aftësitë emocionale e ndihmojnë atë zhvillim, ato gjithashtu i ndihmojnë të rinjtë që t'i kontrollojnë më lehtë emocionet e caktuara dhe të zhvillojnë besimin tek aftësitë e tyre dhe te vendimet të cilat ata marrin. Veçanërisht është e rëndësishme të besosh në vendimet e tua përgjatë periudhës së adoleshencës, sepse përgjatë kësaj kohe të rinjtë janë shumë të ndjeshëm ndaj presionit bashkëmoshatar dhe formave të tjera të presionit, të cilat mund të jenë një shtytje e zhvillimit të formave të ndryshme të sjelljeve të rrezikshme tek ata. Aftësitë emocionale i fuqizojnë të rinjtë që t'i luftojnë ato në mënyrë adekuate.

AFTËSITË SOCIALE

Njerëzit janë qenie sociale, të cilat zhvillohen bashkë me ambientin rreth tyre, me normat, sjelljet, mediat etj., kështu që është e lehtë të konkludojmë se aftësitë sociale i ndihmojnë të rinjtë të njohin ndikimet negative sociale dhe të mësojnë si të veprojnë në mënyrë efektive kundër tyre. Presioni negativ bashkëmoshatar është faktori më i qartë që ndikon në vendimmarrje dhe te qëndrimet, kështu që këmbëngulja, empatia, shprehja e dëshirave të tyre, pritshmëritë dhe nevojat janë fusha të rëndësishme të zhvillimit të personalitetit tek adoleshentët dhe i ndihmojnë të rinjtë të përballen me të.

Është e rëndësishme të theksohet se Programi Y kontribuon në edukimin shëndetësor të popullatës adoleshente, duke fuqizuar aftësitë kognitive, emocionale dhe sociale, si dhe ky është një faktor i rëndësishëm për mbrojtjen e shëndetit të tyre. Organizata Botërore e Shëndetësisë (WHO) e quan edukimin shëndetësor si një aftësi kognitive dhe sociale, e cila përcakton motivimin dhe aftësinë e individëve për të fituar qasje, për të kuptuar dhe shfrytëzuar informacionin në mënyra të cilat promovojnë dhe mbajnë shëndet të mirë (WHO).

...Programi Y kontribuon në literaturën për shëndetësi të popullsisë adoleshente duke forcuar aftësitë emocionale, kognitive dhe sociale.

Programi Y përmes ushtrimeve, diskutimeve, analizës së rasteve dhe ushtrimeve të tjera interaktive, i inkurajon të rinjtë t'i riekzaminojnë qëndrimet dhe vlerat e tyre dhe të njohin botën në të cilën ata jetojnë me gjithë kompleksitetet, mundësitë dhe rreziqet që varen nga vendimet që ata kanë marrë ose do të marrin në të ardhmen. Zhvillim i ndjenjës së pronësisë mbi të ardhmen e tyre inkurajon ndjenjën e përgjegjësisë dhe, nëse ne iu ofrojmë të rinjve aftësitë e nevojshme dhe njohuritë, ne jemi të sigurt se vendimet, të cilat ata do t'i marrin, do të jenë të përgjegjshme dhe pozitive..

SEKSIONI

2

Programi Y
– Mjete praktike

Viti 1:

Zhvillimi i identitetit: Kush jam unë dhe Kush je ti?

Semestri i parë:
Identiteti, Arsyeja, Ndjenjat, Gjinia dhe Normat Gjinore

Gjinia, fuqizimi dhe të drejtat e njeriut

Seksioni i parë përmban aktivitete, të cilat inkurajojnë reflektimin kolektiv në temat kyç të manualit, duke përfshirë këtu atë se si konstrukti social i gjinisë ndikon në jetën e djemve, vajzave, si dhe të tjerëve, marrëdhëniet midis gjinive dhe fuqisë, si dhe konceptet e barazisë, të fuqizimit dhe të drejtave të njeriut.

Gjinia, një kontstrukt social

Që nga fëmijëria e hershme, djemtë dhe vajzat zhvillojnë një ndjenjë të fuqishme të mënyrave të veçanta, sipas të cilave ata pritet të sillen dhe të lidhen me njëri-tjetrin. Vajzat mund të mësojnë se ato janë të vlerësuara për pamjen dhe personalitetin e tyre, e jo për mendimin dhe pavarësinë e tyre. Nga ana tjetër, djemtë mund të mësojnë se, për të qenë burra "të vërtetë" ata duhet që gjithmonë të jenë të fortë dhe në kontroll. Këto ideale të asaj se si burrat dhe gratë duhet të sillen quhen norma gjinore dhe mësohen dhe përforcohen nga meshkujt dhe femrat, familjet, bashkëmoshatarët, mediat dhe komuniteti, përmes një procesi të quajtur shoqërizim.

Çështja e gjinisë është çelës për kuptimin e cenueshmërive të të rinjve, më saktësisht në terma të seksualitetit dhe shëndetit. Në mjedise të ndryshme, normat strikte sociale dominojnë diskutimet mbi seksualitetin e vajzave, në mënyrë të veçantë te temat që lidhen me virgjërinë para martesës dhe numrin e partnerëve seksualë (Weiss dhe Gupta, 1998). Puberteti mund të sjellë vëmendje të dukshme në aftësinë riprodhuese të një gruaje dhe, në disa kultura, mund të shënjojë një periudhë të përjashtimeve më të mëdha shoqërore, më shumë vëmendje në lëvizjet e saj jashtë shtëpisë dhe më shumë mbrojtje nga djemtë (Mensch dhe të tjerë, 1998). Për djemtë, në anën tjetër, përvoja seksuale është shpesh e lidhur me një shtysë drejt burrërisë dhe ndër moshatarë mund të shihet si një shfaqje e kompetencës dhe e arritjes seksuale, më shumë se një akt intimiteti (Marsigilio, 1988; Nizoka, 2001).

Ndërkohë që normat gjinore mund të ndryshojnë midis mjediseve të kulturave të ndryshme, shprehi të ngjashme formësojnë qasjen e femrave dhe meshkujve në burime ekonomike dhe shoqërore dhe në fuqinë e tyre për vendimmarrje në mbarë botën (Mathur dhe Rao Gupta, 2004). Në shumicën e mjediseve, burrat janë të përgjegjshëm për aktivitete produktive jashtë shtëpisë (për shembull, punës së paguar), ndërkohë që gratë janë të përgjegjshme për aktivitete riprodhuese dhe produktive brenda shtëpisë (për shembull, kujdesi për fëmijët dhe punët e shtëpisë). Fakti se gratë në përgjithësi kanë më pak akses dhe kontrollojnë më pak burime produktive, e limiton fuqinë e tyre vendimmarrëse si në sferën publike ashtu edhe në atë personale. Në të vërtetë, një hulumtim tregon se femrat në situata të pafuqisë së tyre ekonomike kanë më pak gjasa të negociojnë suksesshëm seks të mbrojtur, të heqin dorë nga një marrëdhënie, të cilën ato e perceptojnë si të rrezikshme ose të kenë qasje në shërbime formale mbështetëse (Heise dhe Elia, 1995; Weiss dhe Gupta, 1998). Në këtë mënyrë, pabarazitë më të gjera sociale, politike dhe ekonomike midis grave dhe burrave janë të pashkëputshme nga cenueshmëritë që femrat hasin në jetën e tyre të përditshme dhe në marrëdhëniet intime.

Koncepte bazike

Seksi – u referohet atributeve dhe karakteristikave biologjike që identifikojnë një person si mashkull ose femër.

Seksualiteti – i referohet shprehjes së ndjenjave tona, mendimeve dhe sjelljeve si burra ose si gra. Kjo përfshin ndjenjat tona të tërheqjes, të qenit në dashuri dhe sjelljet tona në marrëdhënie intime.

Gjinia – u referohet konstrukteve sociale të ndryshimeve dhe pabarazive midis burrave dhe grave (për shembull, mënyra si ata/ato duhet të vishen dhe të sillen). Këto ide dhe pritshmëri mësohen në familje, shoqëri, religjion dhe institucione kulturore, shkolla, vende të punës dhe media.

Gjinia dhe Gratë e Reja

Për gratë e reja, efektet e përbashkëta të gjinisë dhe moshës mund ti përforcojnë edhe më shumë dinamikat e fuqisë së pabarazive dhe cenueshmërive që ato provojnë. Mosha, sikur gjinia, mund të shihet si një shënjues social, i cili i jep fuqi pabarazisë midis të rinjve dhe të rriturve. Si rezultat, të rinjtë dhe gartë e reja në veçanti shpesh kanë qasje të limituar në informacionet dhe shërbimet shëndetësore, mundësitë ekonomike, rrjetet politike/sociale dhe burimet e tjera të nevojshme për të siguruar shëndetin dhe zhvillimin e tyre të plotë (Mathur dhe Rao Gupta 2004). Pasojat e kësaj qasjeje të limituar janë të reflektuara në faktin se shkaktarët e vdekjes së parakohshme te femrat – duke përfshirë edhe vdekjen e nënave – HIV/SIDA, kanceri i mushkërive dhe sëmundjet e zemrës – janë të lidhura me përvojat dhe sjelljet, të cilat shpesh fillojnë gjatë adoleshencës (NCRW 1998, UNFPA 2005). Edhe pse theksi i këtij manuali qëndron në ndërtimin e normave gjinore dhe ndikimin e tyre në shëndetin dhe cenueshmërinë e vajzave, është e rëndësishme të dihet se vajzat janë individë multidimensionalë me perspektiva dhe nevoja të shumëllojshme. Sjelljet e vajzave janë të ndikuara jo vetëm nga gjinia, por gjithashtu edhe prej ndërveprimit të gjinisë me aspektet e tjera të identitetit të tyre, duke përfshirë racën, përkatësinë etnike, klasën sociale dhe orientimin seksual (NCRW 1998). Vajzat nuk ndrydhen dhe nuk bëhen të cenueshme ndaj rreziqeve vetëm nga aspekte të identitetit gjinor femëror; në disa raste identitetet e tjera mund të jenë edhe më ndrydhëse për qasjen e vajzave te burime të cilat do t'i përmirësonin kushtet e tyre të jetesës dhe të shëndetit. Për shembull, një grua me të ardhura të vogla ka më pak gjasa të ketë qasje në kujdesin e duhur mjekësor dhe neonatal sesa një grua e pasur, duke rritur kështu rrezikshmërinë për dëme ndaj saj dhe/ose fëmijës së saj.

Promovimi i fuqizimit, të drejtave dhe shëndetit të Grave të Reja

Fuqizimi i grave mund të përcaktohet si proces, përmes së cilit gratë fitojnë njohuri, burime, aftësi dhe mundësi të marrin vendime rreth trupit të tyre, shëndetit, aspiratave, seksualitetit, kohës dhe qëllimeve. Është një proces kompleks dhe shumëdimensional, i cili në përgjithësi kërkon ndryshim dhe mbështetje në nivele të ndryshme, nga individualja dhe ndër -personalja te niveli më i madh, që janë politikat publike dhe normat sociale. Ky proces përfshin tre dimensione:

Individual: i referohet njohjes dhe përvijimit të fuqive tona të brendshme, më pas zgjerimit dhe gjallërimit të tyre, si burime në/dhe të vetvetes.

Lidhjet e afërta: konsiston në zhvillimin e aftësisë për të krijuar, negociuar dhe ndikuar në marrëdhëniet tona të afërta me të tjerët, duke përfshirë marrjen e vendimeve rreth ku, si, kur dhe në çfarë mënyre do të zhvillohen ato marrëdhënie.

Dimensioni kolektiv: i referohet mobilizimit dhe fuqizimit të një grupi njerëzish, siç janë gratë.

Fuqizimi individual nuk mund të ekzistojë pa një fuqizim kolektiv gjinor përbrenda shoqërisë si tërësi. Grupi i aktiviteteve edukative në këtë manual, në mënyrë të veçantë fokusohet në nivelin individual dhe ndër-personal, duke e rritur vetëdijen e të rinjve rreth pabarazive gjinore, të drejtave dhe shëndetit; inkurajuar vajzat për të menduar aktivisht për të ardhmen e tyre; siguruar hapësira për to që të ndërtojnë rrjete pozitive bashkëmoshatare; promovuar njohuritë për/dhe qasjen në institucione mbështetëse; krijuar hapësira për to, për t'i shprehur mendimet e tyre, si dhe që zëri i tyre të dëgjohet; për t'i ndihmuar ato të zhvillojnë aftësitë e nevojshme për të vepruar në mënyra më të fuqizuara. Përderisa këto janë hapa domethënës drejt fuqizimit të vajzave, ato janë të pamjaftueshme, nëse vajzat nuk i kanë mjetet kryesore – lirinë e lëvizjes, qasjen në shërbime – që të mund të sfidojnë normat kufizuese social-kulturore në jetën e tyre, marrëdhëniet dhe komunitetet. Prandaj është e rëndësishme që njëherësh të zbatohen kontribute me arritje më të larta, nga mobilizimi i nivelit të komunitetit tek avokimi për legjislacion të bazuar në barazi, në mënyrë që të tejkalohen faktorët strukturorë dhe faktorët e tjerë mjedisorë, të cilët krijojnë

cenueshmëri që lidhen me gjininë për vajzat dhe që e pengojnë fuqizimin e tyre.

Të folurit për fuqizimin e vajzave nënkupton njohjen e fuqisë së tyre dhe të autoritetit për të marrë vendime brendapërbrenda territorit të tyre: trupit të tyre; seksualitetit; kohës, punës dhe burimeve. Ky aspekt i fuqisë kuptohet si kapacitet për vetë-ruajtje dhe zhvillim. Është legjitime dhe e nevojshme që ne si femra ta fuqizojmë vetveten; të zhvillojmë dhe të njohim kapacitetet tona, talentet dhe aftësitë për të marrë vendime rreth jetës sonë; të kemi qasje dhe kontroll mbi paratë dhe burimet tona. Është jetike që ne të stimulojmë respektin për dhe pranueshmërinë e vetvetes, duke filluar me zbulimin e preferencave tona, duke e çuar në një dëshirë individuale dhe kolektive për ndërtimin e identiteteve të reja femërore, në të cilat aftësitë dhe qëndrimet, të cilat mund të transformojnë realitetet socio-kulturore, politike dhe ekonomike janë të mundshme, duke filluar kështu me një vizion pozitiv të fuqisë (Scott, 1990).

Të drejtat e grave

Përgjatë historisë, përpjekja për të drejtat e grave ka qenë që të marrin disa nga të drejtat bazike, siç janë e drejta për t'u njohur si qytetare, për të lëvizur lirshëm, për të zotëruar pronë dhe pasuri, për edukim, për të zgjedhur çfarëdolloj profesioni, për të mos u sforcuar për martesë, për të zgjedhur bashkëshortin e tyre, për t'u shkurorëzuar, në rast divorci për t'u lejuar të mbajnë fëmijët e tyre, për të mos u abuzuar etj. Kështu, qëllimi kryesor është që gratë të kenë të drejta dhe mundësi të njëjta si burrat, dhe të gjykohen jo në bazë të gjinisë dhe seksit, por në bazë të aftësive të tyre. Për më shumë se 200 vite, që kur aktivisti Olympe de Gouges u ekzekutua me gijotinë, për shkak se shkroi Deklaratën e Të drejtave të Grave dhe Qytetarëve, bota ka parë avancime të shumta, për sa iu përket të drejtave të grave, duke filluar nga e drejta e votës në shumicën e vendeve deri te kushtet më të mira të jetesës dhe punës. Konventa për Eliminimin e Të gjitha Formave të Diskriminimit ndaj Grave (CEDAW), e adaptuar në vitin 1979 nga Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara, është shpeshherë e përshkruar si ligj ndërkombëtar i të drejtave të grave. Me një preambule dhe 30 nene, ajo përcakton se cilat veprime paraqesin diskriminim ndaj grave dhe vendos një agjendë për veprim kombëtar që të ndalohet diskriminimi. Konventa përcakton diskriminimin ndaj grave, si "nënkupton çdo dallim, përjashtim ose kufizim që bëhet mbi bazën e seksit, e që ka për pasojë ose për qëllim të kompromet ojë ose të asgjësojë njohjen, gëzimin ose ushtrimin nga gratë, pavarësisht nga gjendja e tyre martesore, mbi bazën e barazisë së burrit dhe të gruas, të të drejtave dhe të lirive themelore të njeriut në fushën politike, ekonomike, shoqërore, kulturore, civile ose në çdo fushë tjetër".

Gjatë shekullit të 20-të, në shumicën e vendeve në botë e drejta universale e grave për votë u arrit dhe, në shekullin e 21-të lista e shteteve u kompletua. E drejta e grave për votë është zhvilluar në mënyrë të ndryshme nëpër vende të ndryshme të botës – në disa vende ajo iu dha së pari vetëm disa grave (duke u bazuar tek raca e tyre, pasuria apo statusi social), në vende të tjera e drejta universale për të votuar iu dha burrave dhe grave në të njëjtën kohë. Ajo gjithashtu nuk u zhvillua kudo në të njëjtën kohë – duke u shfaqur kështu për herë të parë në Suedi në vitin 1718 (për t'u revokuar më vonë dhe pastaj rikthyer), ndërkohë që në vende të tjera kjo gjë ndodhi gati tre shekuj më vonë. Në Ballkan, gratë në Republikën Socialiste Federative të Jugosllavisë e morën të drejtën për të votuar në vitin 1945. Sidoqoftë, vetëm se gratë janë ligjërisht dhe formalisht të lejuara të votojnë, kjo nuk do të thotë se në të gjitha vendet gartë kanë mundësinë ta ushtrojnë të drejtën e tyre.

Sidoqoftë, në shumicën e vendeve të botës, duke përfshirë edhe rajonin e Ballkanit, gratë në përgjithësi nuk trajtohen në mënyrë të barabartë. Statistikat e gjithë Europës tregojnë se gratë ende paguhen më pak për të njëjtën punë, nuk kanë qasje të barabartë në pozitat e fuqisë, kanë më pak gjasa të punësohen ose për shkak të gjinisë së tyre, ose sepse ato kanë apo mund të jenë duke planifikuar familjen. Gratë janë ende më të cenueshme ndaj abuzimit dhe dhunës në familje. Zhvillimi i të drejtave të grave iu ka dhënë atyre mundësinë që të kenë një profesion dhe punë jashtë shtëpisë, por nuk e kanë ndryshuar në mënyrë dramatike rolin e saj gjinor në shtëpi, ku ajo është e prirë të bëjë shumicën e punëve të shtëpisë, të gatuajë dhe të jetë kujdestarja primare për fëmijët. Për të mos përmendur se gratë ende perceptohen si seksi "më i dobët".

Konferenca Ndërkombëtare për Popullatë dhe Zhvillim e vitit 1994 (ICPD) në Kajro dhe Konferenca e

Katërt Botërore për Gratë në Beijing, e vitit 1995, ishin momente kyç në lëvizjen për promovim të të drejtave dhe shëndetit të grave, veçanërisht të drejtave dhe shëndeti seksual dhe riprodhues. Një nga qëllimet kryesore të takimit në Beijing ishte që të fuqizohen programet që promovojnë shëndetin e grave, duke u dhënë prioritet programeve të edukimit formal dhe joformal që i mbështesin gratë dhe iu japin atyre mundësinë që të fitojnë njohuri, të marrin vendime dhe të marrin përgjegjësi për shëndetin e tyre. Konferencat e Kajros dhe Beijingut kanë vënë në pah nevojën që të përfshihen burrat në përpjekjen për të përmirësuar statusin e vajzave dhe grave. Programi i veprimit të ICPD-së, për shembull, kërkon të "promovojë barazinë gjinore në të gjitha sferat e jetës, përfshirë jetën në familje dhe komunitet, si dhe të inkurajojë dhe t'u mundësojë burrave të marrin përgjegjësi për sjelljet e tyre seksuale dhe riprodhuese dhe rolet e tyre shoqërore dhe familjare" (UNFPA, 1994). Padyshim, ndryshimi është i mundur vetëm nëse gjinia është relative dhe nëse burrat dhe gratë janë të përfshirë bashkë në promovimin e fuqizimit të grave dhe barazisë gjinore.

Puna me Burrat e Rinj, për të Mbështetur Fuqizimin e Grave të Reja

Projekti Iniciativa e Burrave të Rinj është një ndërhyrje me shumë komponentë, i cili iu është nënshtruar studimeve pothuajse eksperimentale rigoroze për të promovuar më shumë qëndrime dhe sjellje të barabarta gjinore midis djemve dhe burrave të rinj në mjedise të ndryshme. Ai përfshin një grup të kurrikulave edukative dhe aktivitete, në kuadër të fushatës sociale "Bëhu Burrë". Specifikisht, aktivitetet e Projektit Iniciativa e Burrave të Rinj synojnë t'i inkurajojnë burrat e rinj të veprojnë në mënyrat e mëposhtme:

- Të synojnë marrëdhënie me gra, bazuar në barazi dhe intimitet, jo në nënshtrim seksual. Kjo përfshin besimin se burrat dhe gratë kanë të drejta të barabarta, dhe se gratë kanë po aq dëshira seksuale dhe po aq të drejtë në agjencinë seksuale sa edhe burrat;
- Të synojnë të jenë baballarë, duke nënkuptuar që të besojnë se ata duhet të marrin edhe përgjegjësi financiare, por edhe pak përgjegjësi për kujdesin ndaj fëmijëve të tyre;

- Të marrin përgjegjësi për shëndetin riprodhues dhe çështjet e mbrojtjes ndaj sëmundjeve. Kjo përfshin marrjen e iniciativës për të diskutuar shqetësimet e shëndetit riprodhues me partneret e tyre, përdorimin e kondomëve, apo t'i ndihmojnë partnerët e tyre të sigurojnë apo të përdorin metoda kontraceptive;
- Të kundërshtojnë dhunën ndaj grave. Kjo mund të përfshijë burrat e rinj, të cilët kanë qenë fizikisht të dhunshëm ndaj një partnereje femër në të kaluarën, por që tani besojnë se dhuna ndaj grave është sjellje e papranueshme.

Kështu, një nga elementet kyç të aktiviteteve të këtij manuali është kontestimi nga gratë e reja i stereotipave të ngurtë dhe të pabarabartë mbi maskulinitetin dhe mënyrën se si ato ndikojnë edhe në jetën e në marrëdhëniet e grave dhe të burrave. Shpesh thuhet se nënat, të cilat rrisin bij, dhe bashkëshortet apo të dashurat, të cilat tolerojnë dhe iu binden burrave, janë të përgjegjshme për maskilizmin. Sidoqoftë, ne duhet ta dimë se normat gjinore janë të ndërtuara dhe të përforcuara edhe nga gratë edhe nga burrat dhe ato gra shpesh kanë fuqi dhe qasje të limituar te burimet, përmes të cilave ato do të mund të ndryshonin kontekstet e tyre sociale, ekonomike dhe kulturore. Megjithatë, përmes një procesi edukativ dhe reflektim, gratë (ashtu si burrat) mund të kontribuojnë në promovimin e barazisë gjinore, duke u bërë më të vetëdijshme për besimet dhe pritshmëritë shtypëse brendapërbrenda marrëdhënieve të tyre, si dhe duke u përpjekur të mos i përforcojnë dhe riprodhojnë ato. Në këtë kontekst, këto aktivitete edukative i inkurajojnë gratë të ndihmojnë në konstruktimin dhe përforcimin e idealeve pozitive të maskulinitetit të burrave në jetë dhe komunitetet e tyre, si dhe t'i angazhojnë ata si aleatë në promovimin e fuqizimit të grave dhe barazisë gjinore.

Duke i integruar të dy manualet: Puna me burrat e rinj dhe Puna me gratë e reja, ne kemi arritur të konstituojmë një set të mjeteve për të përfshirë një mocion relativ të gjinisë te të rinjtë, duke i programuar, sensibilizuar dhe fuqizuar të rinjtë për të arritur barazinë gjinore.

Nga perspektiva e burrave

Diskutimet rreth shëndetit emocional dhe mendor të burrave të rinj formojnë perspektiva social-kulturore, të cilat janë të rralla për t'u gjetur. Në fakt, qasja e përgjithshme në shëndetin emocional dhe mendor është pikëpamja biologjike me fokus te një numër i vogël problemesh, në vend të përdorimit të një qasjeje më gjithëpërfshirëse. Ne do ta përdorim këtë pjesë për të diskutuar mënyrën se si socializimi i burrave të rinj ndikon tërë shëndetin e tyre emocional dhe mendor, si dhe do të pasqyrojmë pyetje rreth abuzimit me substanca dhe vetëvrasjeve.

Kuadrati 1.

Kuadrati 1: Çfarë është shëndeti emocional dhe mendor?

Bazuar në Organizatën Botërore të Shëndetit (WHO), shëndeti mendor është "gjendja e mirëqenies, në të cilën individi përmbush aftësitë e tij, mund të përballojë stresin e jetës së përditshme, mund të punojë me produktivitet dhe mund të kontribuojë në komunitetin e tij". Në thelb, ky përkufizim përfshin gjithashtu mirëqenien emocionale – me të vërtetë, shprehja e ndjenjave nuk shihet thjesht si një shenjë e shëndetit të mirë mendor, por është gjithashtu e rekomanduar me një qëllim ose promovim të shëndetit mendor.

Kuadrati 2.

Kuadrati 2: Ndjenjat, gjinia dhe burrat e rinj

Ashtu sikurse aspektet e tjera të jetës dhe shëndetit, normat gjinore ndikojnë në shëndetin emocional dhe mendor të burrave të rinj. Për shembull, pritshmëritë sociale, të cilat avokojnë idenë se "burrat e vërtet" duhet të jenë "të fortë" dhe "të guximshëm", mund t'i shtyjnë burrat e rinj ta fshehin frikën e tyre, vuajtjen, bile edhe mirësinë, dhe i shtyn ata të mos kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë për të. Mohimi apo shtypja e tensionit, ashtu si edhe vështirësitë për të folur rreth ndjenjave të lidhura, me të mund t'i shtyjë në përdorim të substancave, duke përfshirë alkoolin si mekanizëm mbrojtës. Përveç kësaj, roli i tyre në hasjen e situatave të tensionuara, përdorimi i substancave mund të shihet edhe si burim për t'i dëshmuar dikujt maskulinitetit ose përshtatshmërinë me grupin.

Hulumtimet kanë treguar se aftësia për të kuptuar dhe shprehur stresin emocional në një mënyrë jo të dhunshme prezanton një faktor mbrojtës kundër problemeve të ndryshme të shëndetit dhe të zhvillimit. Kështu që burrat e rinj janë më të cenueshëm kur ndihen të kufizuar për të shprehur ndjenja të lidhura me rrethana të pafavorshme dhe ngjarje stresuese të jetës së tyre.

Kuadrati 3.

Kuadrati 3: Çfarë të bëjmë rreth vetëvrasjeve?

Vetëvrasja është shkaktari kryesor i vdekjeve në botë dhe një nga tre shkaktarët kryesorë të vdekjes së të rinjve nën moshën 25- vjeçare. Shtetet europiane po përballen me disa nga renditjet më të larta të vetëvrasjes, të cilat po shkojnë duke u rritur, për sa u përket burrave të rinj. Një numër tjetër i faktorëve, i cili ndikon në renditjen e tillë të vetëvrasjeve, janë problemet e shëndetit mendor, siç janë depresioni ose çrregullimet e shkaktuara nga përdorimi i alkoolit. Kur analizojmë të dhënat rreth vetëvrasjeve nga perspektiva gjinore, ne mund të shohim se edhe gratë dhe vajzat shpesh tentojnë të kryejnë vetëvrasje, por tentativat për vetëvrasje të burrave janë më shpesh fatale, për shkak të përdorimit të metodatve më vdekjeprurëse, siç është përdorimi i armëve të zjarrit.

Një faktor tjetër është tendenca më e lartë e burrave drejt agresionit dhe sjelljeve të rrezikshme (të cilat janë të lidhura ngushtë me normat gjinore, siç është shpjeguar më parë) shtyjnë në vetëvrasje më "efektive" dhe në gjetje të metodave për ta kryer.

Kuadrati
4.

Kuadrati 5: Përmbledhje

Sikurse aspektet e tjera të jetës dhe shëndetit, normat gjinore ndikojnë në shëndetin emocional dhe mendor të burrave të rinj. Për shembull, pritshmëritë sociale, të cilat avokojnë idenë se "burrat e vërtetë" duhet të jenë "të fortë" dhe "të guximshëm", mund t'i shtyjë burrat e rinj ta fshehin frikën e tyre, vuajtjen madje edhe mirësinë, dhe i shtyn ata të mos kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë për të. Mohimi apo shtypja e tensionit, ashtu si edhe vështirësitë për të folur rreth ndjenjave që lidhen me të, mund të shtyjë në përdorim të substancave, duke përfshirë alkoolin si mekanizëm mbrojtës.

Në të gjithë botën ka më shumë gjasa që burrat e rinj të pinë duhan, të pinë ose të përdorin substanca të tjera më shumë sesa gratë e reja. Ky lloj i sjelljes në përgjithësi është pjesë e bashkësisë së sjelljeve të rrezikshme të burrave, si dhe është i lidhur me probleme të tjera të ndryshme, të cilat gjithashtu janë më shpesh të lidhura me burrat e rinj, siç janë aksidentet e trafikut ose përdorimi i dhunës.

Kur analizojmë të dhënat rreth vetëvrasjeve nga perspektiva gjinore mund të shohim se gratë dhe gratë e reja shpesh provojnë të kryejnë vetëvrasje, por rastet e burrave janë më fatale, për shkak se metodat e përdorura janë më vdekjeprurëse, siç është përdorimi i armëve të zjarrit.

Punëtoria

Punëtoria 1:
Çfarë është kjo gjë e quajtur gjini

QËLLIMI:
Të kuptojmë dallimin midis seksit dhe gjinisë dhe të reflektojmë mbi atë se si normat gjinore ndikojnë në jetë dhe në marrëdhëniet e grave dhe burrave.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër, ngjitës, lapsa

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:

Para zbatimit të këtij aktiviteti, është e rëndësishme që udhëheqësi të kuptojë dallimet mes seksit dhe gjinisë. Këtu ne kemi përfshirë përcaktime të përgjithshme, por sugjerojmë që udhëheqësi ta lexojë hyrjen e këtij manuali, që të sigurojë një kuptim më të mirë. Seksi është biologjik – kjo do të thotë se ne jemi të lindur me organe dhe hormone riprodhuese mashkullore ose femërore. Gjinia është ajo se si ne socializohemi – kjo do të thotë se si qëndrimet, sjelljet dhe pritshmëritë janë të formuara në bazë të asaj që shoqëria lidh me të qenit grua ose me të qenit burrë. Këto karakteristika mund të mësohen nga anëtarët e familjes, shoqëria, institucionet kulturore dhe fetare, si dhe vendet e punës. Disa pjesëmarrës mund ta ngatërrojnë gjininë me orientimin seksual. Është e rëndësishme të qartësohet se gjinia është një konstrukt social-kulturor, nga i cili qëndrime dhe sjellje të caktuara iu vishen individëve, duke u bazuar në atributet e tyre sociale dhe hormonale. Në anën tjetër, orientimi seksual është ndjenja e të qenit i aftë për t'u lidhur në mënyrë romantike dhe seksualisht me dikë të seksit të kundërt (heteroseksual), seksit të njëjtë (homoseksual) ose persona të të dy sekseve (biseksual). Pavarësisht orientimit seksual të tij, çdo individ është i ndikuar nga pritshmëritë sociale bazuar në seksin e vet. Përgjatë diskutimit, udhëheqësi duhet të jetë i kujdesshëm të mos shkojë në pozita ekstreme dhe të duket sikur ai është kundër grave/burrave pjesëmarr në asnjë aktivitet ose sjelljeje të lidhur me rolet e tyre tradicionale gjinore. Diskutimi duhet të synojë drejt konkluzionit se secili duhet të ketë një zgjedhje të vërtetë në jetë – për shembull është e pranueshme për një grua të jetë shtëpiake për aq gjatë sa është zgjedhja e saj, dhe jo të jetë diçka e sforcuar nga rolet e saj gjinore, familja ose shoqëria, dhe që ajo të ndihet e fuqizuar të marrë vendime për veten.

Kjo zgjedhje është e rëndësishme për individin dhe për përmbushjen dhe lumturinë e tij/saj personale. Një ambient që i sheh anëtarët e vet përmes roleve gjinore është një shoqëri ku çdokush është i kufizuar nga pritshmëritë e njerëzve të tjerë.

Në shumicën e shoqërive, rolet gjinore shihen si diçka e rregulluar, "natyrale" dhe si i vetmi opsion. Kur të shpjegoni dhe diskutoni mbi gjininë, provoni të jepni shembuj të caktuar të gjërave që konsiderohen "normale", dhe që duket sikur janë të bëra për gratë dhe burrat, të cilat nuk janë vetëm konstrukte sociale, por janë gjëra që janë relative dhe shpesh ndryshojnë përgjatë historisë. Veshjet janë një shembull, si më poshtë:

Takat e larta – në një pjesë të historisë, ato përdoreshin nga burrat e klasës së lartë, Luisi XIV ishte një nga koleksionuesit më të mëdhenj të takave të larta.

Rozë për vajzat dhe e kaltër për djemtë është gjithashtu një normë më e re gjinore. Nga fillimi i shekullit XX, kompanitë të cilat prodhonin rroba të fëmijëve u shtynë të bënin një diferencim të rrobave të foshnjave (rozë për vajzat, e kaltër për djemtë), kështu që ata mund të shisnin më shumë. Para kësaj, dikur në ShBA ishte edhe e kundërta, roza ishte për djemtë dhe e kaltra për vajzat – sepse konsiderohej si ngjyrë më e butë.

Fustanet dhe fundet për burra – një burrë që ecën nëpër rrugët tona me fustan ose fund në rajonin tonë mund të marrë komente negative, ndoshta edhe të shahet për të mos "qenit burrë" ose për seksualitetin e tij të supozuar. Në të njëjtën kohë, njerëzit zakonisht nuk kanë problem me burrat që veshin rroba klerike apo "fustanet", të cilat vishen nga burra në disa pjesë të botës (për shembull Indi), ose funde (në Skoci).

Gjithashtu është e rëndësishme që gjinia dhe seksi të mos prezantohen si identitete të ngurta ose dikotomike. Përgjatë këtij aktiviteti, udhëheqësi mund të dëshirojë të diskutojë se si njerëzit trans-gjinorë dhe trans-seksualë nuk përshtaten në këto kategori tradicionale gjinore dhe seksuale. Njerëzit trans-gjinorë nuk identifikohen me gjininë, e cila iu është dhënë nga lindja, siç janë individët e lindur femra, por që identifikohen si meshkuj. Njerëzit trans-seksualë janë ata, të cilët zgjedhin që në mënyrë mjekësore të transformohen në gjininë e cila për ta është e drejtë. Ndërseksualët (të njohur edhe si hermafroditë) janë personat e lindur me elemente pjesërisht ose tërësisht të zhvilluara të organeve seksuale mashkullore dhe femërore.

PROCEDURA:

1. Ndani letrën e flipçartit në dy shtylla (ose përdorni dy letra të ndara).

2. Në shtyllën e parë shkruani "burrë". Në të dytin shkruani "grua".

3. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të bëjnë një listë të gjërave të shoqëruara me idenë e të qenit burrë. Shkruajini këto në shtyllën e parë, kur pjesëmarrësit i tregojnë. Përgjigjet mund të jenë pozitive ose negative. Ndihmojini pjesëmarrësit që të përmendin si karakteristikat shoqërore edhe ato biologjike.

4. Përsëriteni procesin edhe për shtyllën e emërtuar "grua".

5. Shkurtimisht analizoni disa prej veçorive që janë renditur në secilën shtyllë.

6. Ndërroni emërtimet, duke e vendosur emërtimin "grua" në vend të "burrë" dhe anasjelltas. Pyetini pjesëmarrësit, nëse karakteristikat e përmendura për burratt mund t'u atribuohen edhe grave dhe anasjelltas.

7. Përdorni pyetjet e mëposhtme për ta moderuar diskutimin lidhur me

ato karakteristika, për të cilat pjesëmarrësit nuk mendojnë se mund t'u atribuohen si burrave ashtu edhe femrave, dhe pse. Shpjegoni pse ato karakteristika, që janë biologjike dhe nuk mund t'u atribuohen si burrit ashtu edhe gruas njihen si karakteristika të seksit, dhe ato të cilat janë shoqërore dhe që mund t'i atribuohen si burrit ashtu edhe gruas janë karakteristika gjinore.

HAP OPSIONAL: Për të ndihmuar në përforcimin e dallimeve midis seksit dhe gjinisë, mund të mblidhni dhe të paraqitni imazhe të burrave dhe grave që pasqyrojnë shembuj të roleve biologjike (seksi) dhe shoqërore (gjinia). Këto mund të përfshijnë: një grua duke larë enë (gjinore); një grua duke dhënë gji (seksi); dhe një burrë duke rregulluar automjetin apo në gjueti (gjinia).

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Çfarë do të thotë të jesh grua?
2. Çfarë do të thotë të jesh burrë?
3. A mendoni se, si burri ashtu edhe gruaja janë rritur në të njëjtën mënyrë? Nëse po pse, nëse jo pse?
4. Cilat karakteristika që iu atribuohen grave dhe burrave vlerësohen si pozitive apo negative nga shoqëria jonë?
5. Si do të ishte, nëse gratë do të merrnin karakteristika gjinore tradicionalisht të lidhura me burra? A do të ishte e lehtë apo e vështirë?
6. Si do të ishte, nëse burrat do të merrnin karakteristika gjinore tradicionalisht të lidhura me gratë?
7. Si ndikojnë familjet dhe shoqëria në idetë tona, se si duhet të duken dhe të veprojnë gratë dhe burrat?
8. A iu jepen djemve dhe vajzave të njëjtat lodra? Përse?
9. Si ndikon media (televizioni, revistat, radio etj.) në idetë se si gratë dhe burrat duhet të duken dhe të sillen?
10. A ka ndonjë ndërlidhje midis gjinisë dhe pushtetit? Shpjegoni.
11. Si ndikojnë këto pritshmëri të asaj se si duhet të duken dhe të veprojnë burrat dhe gratë në jetën tuaj të përditshme? Në lidhjen tuaj me familjen? Në lidhjen tuaj me partnerët intim?
12. Si mund t'i sfidoni ju, në jetën tuaj, disa prej mënyrave negative ose të pabarabarta, në të cilat pritet që burratt të veprojnë? Si mund t'i sfidoni ju, në jetën tuaj, disa prej mënyrave negative ose të pabarabarta, në të cilat pritet që gratë të veprojnë?
13. Çfarë mësuam nga ky aktivitet? A ka ndonjë gjë që mund ta zbatojmë në jetën tonë apo lidhjet tona?

PËRMBYLLJE:

Përgjatë jetës së tyre, gratë dhe burrat marrin mesazhe nga familja, media dhe shoqëria rreth mënyrës se si duhet të veprojnë dhe se si duhet të lidhen me të tjerët. Është e rëndësishme të kuptohet që edhe pse ka dallime mes grave dhe burrave, shumë prej këtyre dallimeve janë të ndërtuara nga shoqëria dhe nuk janë pjesë e natyrës së tyre biologjike. Edhe kështu, këto dallime kanë ndikime fondamentale në jetën e përditshme dhe te lidhjet e grave dhe burrave. Për shembull, nga një burrë shpeshherë pritet që të jetë i fortë dhe mbizotërues në lidhjet e tij me të tjerët, përfshirë këtu partnerët intimë të tij. Në të njëjtën kohë, nga një grua shpeshherë pritet që të jetë e nënshtruar ndaj autoritetit të burrit. Shumë prej këtyre stereotipeve të ngurta gjinore kanë pasoja për gratë dhe burrat, siç edhe do ta diskutojmë gjatë këtyre seminareve. Sa më të vetëdijshëm që bëhemi për atë se si stereotipet gjinore mund të ndikojnë negativisht në jetë dhe te komunitetet tona, aq më në mënyrë konstruktive mund të mendojmë se si t'i sfidojmë ato dhe të promovojmë role dhe raporte më pozitive gjinore në jetë dhe te komunitetet tona.

Lidhje në internet – Video

Në karakteret edukative "Njëherë e një vajzë dhe Njëherë e një djalë, identifikoni dhe diskutoni dallimet në atë se si pritet që të veprojnë personazhi kryesor femër dhe vëllai i saj dhe se si këto dallime lidhen me rolet gjinore

Personazhet e lartpërmendura mund t'i shihni, shkarkoni në
http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-boy/
http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-girl/

FLETA BURIMORE :

Seksi – u referohet atributeve dhe karakteristikave biologjike, të cilat e identifikojnë një burrë ose grua. Termat adekuate për individë, kur flitet për seksin biologjik, janë "femër" dhe "mashkull".

Seksualiteti – i referohet të shprehurit të ndjenjave, mendimeve dhe sjelljeve tona si burra ose si gra. Përfshin ndjenjat tona të pëlqimit, të rënët në dashuri dhe sjelljet tona në marrëdhëniet intime.

Gjinia – u referohet dallimeve dhe pabarazive të krijuara në mënyrë shoqërore mes burrit dhe gruas (për shembull, si duhet të vishen dhe të sillen). Këto ide dhe pritshmëri mësohen përmes familjes, shokëve, institucioneve fetare dhe kulturore, shkollës, vendit të punës dhe medias. Termat adekuate për individë, kur flitet për gjininë, janë "grua" dhe "burrë".

Diagrami në vijim paraqet shembuj të karakteristikave të seksit dhe gjinisë për burra dhe gra:

FLETA BURIMORE

MASHKULL (M)	GJINIA	FEMRA (F)

Punëtoria 2:
Vepro si burrë, vepro si grua[5]

QËLLIMI:
Të kuptojmë se si normat gjinore ndikojnë në jetën e meshkujve dhe të femrave.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër flipçarti, ngjitës dhe lapsa për tabelën.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:

PROCEDURA:

1. Rikujtojuni pjesëmarrësve se gjatë Punëtoriat së fundit keni folur rreth dallimeve midis dy sekseve dhe gjinive, por gjithashtu rreth gjinisë, si një varg rregullash të pashkruara apo normave të pritshme rreth roleve, përgjegjësive dhe sjelljeve të grave dhe burrave. Shpjegojuni që Punëtoria i ardhshëm do të hapë diskutim rreth asaj se çfarë do të thotë të jesh burrë dhe çfarë do të thotë të jesh grua; por gjithashtu edhe se si të mësojmë t'i adoptojmë këto rregulla. Kini parasysh se, ka mundësi që disa pjesëmarrës do ta shohin veten në shembujt që janë baza e këtij Punëtoria, por kjo nuk është ndonjë gjë e keqe, pasi ky është qëllimi i Punëtoriat.

2. Pyetini pjesëmarrësit, nëse ndokush u ka kërkuar të "sillen si meshkuj". Kërkoni nga ta që ta ndajnë përvojën, kur dikush iu ka thënë këtë gjë apo diçka të ngjashme. Nëse ndonjë pjesëmarrës e ndan përvojën e tij, pyeteni: Pse mendoni që ai person jua ka thënë atë gjë? Si u ndjetë ju pas kësaj? Tregojuni pjesëmarrësve se do t'i shikoni më thellë këto dy fraza. Duke i parë ato, mund të fillojmë të shohim se si shoqëria mund ta vështirësojë të qenit grua apo burrë.

3. Me shkronja të mëdha, shkruani në një fletë të madhe frazën "Vepro si burrë". Kërkoni nga pjesëmarrësit që t'i ndajnë idetë se çfarë do të thotë ajo frazë për ta. Këto janë pritshmëritë e shoqërisë, të asaj se kush duhet të jemi, si duhet të sillen dhe si duhet të ndihen e të flasin. Vizatoni një kuti në letër dhe shkruani brenda kutisë kuptimet e "Vepro si burrë". Disa përgjigje, për shembull, janë "Bëhu i rreptë" ose "Mos qaj".

5 — Përshtatur nga "Burrat si Partnerë: Një Program për Plotësimin e Trajnimit të Edukatorëve për Aftësi Jetës" zhvilluar nga Shkaktarët Shëndetësor dhe Shoqata e Planifikimit të Prindërve të Afrikës së Jugut. Për më shumë informacion vizitoni faqen e internetit të Shkaktarët Shëndetësor: www.engenderhealth.org/ia/wwm/wwmo.html

4. Tani me shkronja të mëdha shkruani në një fletë të madhe frazën "Vepro si grua". Kërkoni nga pjesëmarrësit që të ndajnë idetë se çfarë do të thotë ajo frazë për ta. Këto janë pritshmëritë e shoqërisë të asaj se kush duhet të jenë femrat, si duhet të sillen dhe si duhet të ndihen e të flasin. Vizatoni një kuti në letër, dhe shkruani brenda kutisë kuptimet e "Vepro si grua". Disa përgjigje, për shembull, janë "Bëhu shtëpiake e mirë" ose "mos u bëj shumë agresive".

5. Sapo t'i përfundoni të dyja listat, filloni diskutimin me pyetjet e mëposhtme.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Cilat nga këto mesazhe mund të jenë potencialisht të dëmshme? Pse? (Shënim: Moderatori duhet të vendosë nga një yll pranë çdo mesazhi dhe të diskutohet për secilin mesazh një e nga një.)

2. Si ndikon të jetuarit në kuti në shëndetin e burrave? Si ndikon të jetuarit në kuti në shëndetin e grave?

3. Si ndikon të jetuarit në kuti në kufizimin e të jetuarit dhe të marrëdhënieve të grave? Si ndikon të jetuarit në kuti në kufizimin e të jetuarit dhe marrëdhënieve të meshkujve?

4. Çfarë ndodh me burrat që nuk i ndjekin rregullat gjinore (për shembull, provo të "jetosh jashtë kutisë")? Çfarë ndodh me femrat që nuk i ndjekin rregullat gjinore? Çfarë thonë njerëzit për ata? Si trajtohen ata? A ndihemi ndonjëherë që na justifikohet t'i trajtojmë njerëzit keq apo në mënyrën jo të duhur?

5. Çfarë është e nevojshme për ta bërë më të lehtë për gratë dhe burrat për të jetuar jashtë kutive? Si mund të kontribuojmë ne?

HAP I MUNDSHËM: Ndajini pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe kërkoni nga ata të krijojnë ndonjë skeç (një apo dy minuta) që portretizon dikë, duke i thënë një personi tjetër "Vepro si burrë" apo "Vepro si grua".

PËRMBYLLJE:

Qëllimi i këtij aktiviteti është të na ndihmojë të fillojmë të shohim si shoqëria krijon rregulla shumë të ndryshme, për mënyrën se si gratë dhe burrate duhet të sillen. Këto rregulla ndonjëherë quhen "normat gjinore", sepse ato thonë çfarë është "normale" që burrat të mendojnë, të ndjejnë dhe të veprojnë dhe çfarë është "normale" që gratë të mendojnë, të ndjejnë dhe të veprojnë. Megjithatë, këto norma, siç do t'i shtjellojmë në aktivitete të tjera, shpesh mund t'i kufizojnë gratë dhe burrat, duke u munduar t'i mbajnë ata në kutitë e tyre "Vepro si burrë" ose "Vepro si grua", me pasoja për vendimmarrjet e tyre, shëndetin dhe marrëdhëniet.

Punëtoria 3:
Të shprehurit e emocioneve

QËLLIMI:
Për t'i njohur vështirësitë, me të cilat ballafaqohen të rinjtë në të shprehurit e emocioneve të caktuara, pasojat dhe marrëdhëniet e tyre.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër për tabelë, ngjitës, lapsa për të shënuar në tabelë, copa të vogla letre, si dhe fleta e burimeve.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Para sesionit rekomandohet që moderatori ta bëjë këtë aktivitet njëherë vetë dhe të reflektojë, në lidhje me mënyrën se si i ka shprehur emocionet. Është me rëndësi të identifikohen qendrat lokale kështillëdhënëse apo profesionistët, te të cilët mund të drejtohen të rinjtë, nëse kanë nevojë.

PROCEDURA:

1. Vizatoni pesë shtylla në letrën e tabelës dhe shkruani emocionet në vijim në formën e titujve: Frika, Dashuria, Trishtimi, Lumturia, dhe Zemërimi (shih fletën e burimeve për shembuj se si të renditen fjalët, si dhe renditjen e dhënë më poshtë).

2. Shpjegojuni pjesëmarrësve se këto janë emocione[5], të cilat do t'i diskutojnë në këtë aktivitet dhe për të cilat do të mendojnë se sa e lehtë apo e vështirë është për të rinjtë t'i shprehin.

3. Jepini secilit pjesëmarrës nga një copë të vogël letre dhe kërkoni që t'i shkruajnë pesë emocionet, të cilat po diskutohen, sipas radhës që i keni shkruar në letrën në tabelë. Pastaj lexoni udhëzimin në vijim:

   Mendoni secilën prej këtyre emocioneve e shprehni me më lehtësi. Vendoseni numrin një (1) pranë emocionit që shfaqni më lehtë. Tani mendoni për emocionin, të cilin e shprehni lehtë, por jo aq lehtë sa të parin. Vendoseni numrin dy (2) pranë atij emocioni. Vendosni numrin tre (3) pranë emocionit që është midis, që do të thotë që nuk është as e vështirë dhe as e lehtë për ta shprehur. Vendoseni numrin katër (4) pranë emocionit, të cilin e shprehni me vështirësi. Në fund, vendoseni numrin pesë (5) pranë emocionit që keni më së shumti vështirësi që ta shprehni.

4. Pasi pjesëmarrësit ta kenë përfunduar renditjen e emocioneve, mblidhini copat e letrës dhe shkruajeni renditjen në shtyllat e vizatuara në letrën në tabelë (shih shembullin).

5. Me tërë grupin, reflektoni lidhur me ngjashmëritë dhe dallimet, të cilat i identifikoni mes pjesëmarrësve. Shpjegoni që:

6 — Propozime të tjera të ndjenjave mund të dalin nga grupi i cili, në përgjithësi, përshtatet me to ose është i lidhur me një nga ato që përmenden më parë. Për shembull, urrejtja lidhet me zemërimin. Kur një i ri propozon indiferencën si një emocion, por duke punuar me të, ai zbuloi vetë se ndjenjat e vërteta pas indiferencës së tij ishin frika dhe trishtimi. Gjithashtu turpi, faji ose dhuna mund të dalin si ndjenja. Eksploro me pjesëmarrësit se çfarë qëndron pas këtyre ndjenjave dhe i inkurajo ata që të reflektojnë mbi kostot dhe pasojat e ndjenjave të tilla.

- Emocionet, të cilat janë numëruar me 1 dhe 2, janë ato të cilat jemi mësuar t'i shprehim shpesh në mënyrë të ekzagjeruar;
- Numrat 4 dhe 5 janë ato të cilat jemi mësuar t'i shprehim më pak, ose ndoshta edhe t'i ndrydhim apo t'i fshehim;
- Numri 3 mund të paraqesë emocionin, të cilin as nuk e stërmadhojmë e as nuk e ndrydhim, por mbase e marrim më natyrshëm.Përdorni pyetjet në vijim për ta moderuar diskutimin.

6. Përdorni pyetjet në vijim, për ta moderuar diskutimin.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. A keni zbuluar ndonjë gjë të re për vete nga ky aktivitet?

2. Pse njerëzit i zmadhojnë apo i ndrydhin disa prej emocioneve? Si mësojnë ta bëjnë këtë? Cilat janë pasojat e zmadhimit apo të ndrydhjes së emocioneve?

3. A ka ngjashmëri me mënyrën se si burrat i shprehin emocionet?

4. A ka dallime mes asaj si gratë dhe burrat i shprehin emocionet? Cilat janë dallimet?

5. A mendoni se gratë i shprehin më lehtë sesa burrat emocionet? Pse ndodh kjo?

6. Pse gratë dhe burrat kanë mënyra të ndryshme për t'i shprehur emocionet? Si ndikojnë moshatarët, familja, komuniteti, media etj., në mënyrën se si gratë dhe burrat i shprehin emocionet?

7. Si ndikon mënyra se si i shprehim emocionet në marrëdhëniet tona me njerëzit e tjerë (partnerët, familjen, shokët etj.)?

8. A është më lehtë apo më vështirë që të shprehen disa emocione me moshatarët tuaj? Me familjen? Me partnerët intimë?

9. Pse janë të rëndësishme emocionet? Jepni shembuj, nëse është e nevojshme: Frika na ndihmon në situata të rrezikshme, zemërimi na ndihmon që të mbrohemi. Kërkoni nga pjesëmarrësit shembuj të tjerë.

10. Si mendoni se do të ndikojë në mirëqenien tuaj të shprehurit më hapur të ndjenjave? Po në marrëdhënien tuaj me të tjerët (partnerët romantikë, familjen, shokët etj.)?

11. Çfarë mund të bëni që t'i shprehni emocionet në mënyrë më të hapur? Si mund të jeni më fleksibël në të shprehurit e asaj që ndieni?

HAP OPSIONAL: Do të ishte interesante të bënit një stuhi idesh, si grup i gjerë, për strategjitë e ndryshme lidhur me emocionet, e më pas ta inkurajoni secilin pjesëmarrës që të mbajë shënim reflektimet e tij personale dhe, nëse dëshiron, edhe t'i shkëmbejë ato reflektime me pjesëmarrësit e tjerë të grupit.

PËRMBYLLJE:

Emocionet mund të shihen si një formë e energjisë që ju mundëson ta vëreni atë se çfarë po ju ndrydh apo ju shqetëson. Emocionet e ndryshme janë thjesht reflektim i nevojave të ndryshme, dhe se është më së miri të mësoheni se si të silleni me emocionet tuaja, kur ato ju paraqiten në jetë. Të qenët të aftë për t'i shprehur emocionet tuaja, pa shkaktuar dëm te të tjerët, ju ndihmon të jeni individë më të fortë dhe ju ndihmon të afroheni më shumë me botën që ju rrethon. Ndryshon mënyra se si çdo person i shpreh emocionet e tij. Megjithatë, është me rëndësi të theksohen një varg tendencash, të cilat kanë dalë, veçanërisht që lidhen me atë se si rriten djemtë. Për shembull, ndodh rëndom që të rinjtë ta fshehin frikën, trishtimin dhe butësinë. Por po ashtu nuk është e hijshme që ta shprehin zemërimin përmes dhunës. Edhe pse nuk jeni përgjegjës për ndjesinë e emocioneve të caktuara, megjithatë jeni përgjegjës për atë që bëni me ato që i ndieni. Është tejet e rëndësishme që të bëhet dallimi mes "ndjenjave" dhe "të vepruarit", me qëllim që të gjenden forma të të shprehurit të tyre, të cilat nuk ju shkaktojnë dëm as juve e as të tjerëve.

LIDHJET NË INTERNET

Do të ishte e dobishme që ky aktivitet të ndërlidhet me **"Prej dhunës, në bashkëjetesë paqësore"** ("From violence to pecaful coexistence), ku burri mund ta përjetojë dramën duke praktikuar alternativa pa dhunë, për t'ia dalë mbanë zemërimit dhe konflikteve në marrëdhënie.

FLETA BURIMORE 3:

Shembull i renditjes së emocioneve në letër tabele

Më poshtë e kemi dhënë shembullin se si të organizohen shtyllat e emocioneve dhe përgjigjet e pjesëmarrësve. Gjatë diskutimit, moderatori duhet t'i ndihmojë pjesëmarrësit që t'i identifikojnë ngjashmëritë dhe dallimet në renditje. Për shembull, tabela më poshtë tregon se ka një ndarje, pothuajse të barabartë në numrin e pjesëmarrësve, të cilëve iu duket e lehtë që ta shprehin zemërimin dhe atyre që iu duket e vështirë për ta bërë këtë. Kjo mund të çojë në diskutim të asaj se pse ekzistojnë këto dallime dhe, nëse të rinjve, në përgjithësi, iu duket e lehtë apo e vështirë ta shprehin zemërimin. Diçka tjetër interesante në modelin e mëposhtëm është se pjesa më e madhe e pjesëmarrësve e kanë të vështirë ta shprehin frikën. Shpesh, burrat pritet të jenë trima dhe të mos kenë frikë, dhe kështu ky shembull do të ishte interesant të përdorej si bazë për diskutimin, lidhur me socializmin dhe normat gjinore.

Si përfundim, është me rëndësi të mbahet parasysh se mbledhja dhe radhitja e renditjeve në tabelë duhet të bëhet në formë anonime. Pra, çdo vijë në tabelën më lart duhet të paraqesë renditjen e një pjesëmarrësi të ndryshëm, porse nuk duhet të shkruhet emri i tij. Si në shembullin e mësipërm, moderatori mund ta shkruajë një numër, të cilit i referohen pjesëmarrësit gjatë diskutimit.

	FRIKA	DASHURIA	PIKËLLIMI	LUMTURIA	NERVOZIZMI
Pjesëmarrësi/ja #1	5	4	3	2	1
Pjesëmarrësi/ja #2	2	3	4	1	5
Pjesëmarrësi/ja #3	4	1	3	2	5
Pjesëmarrësi/ja #4	4	3	5	2	1
Pjesëmarrësi/ja #5	5	1	3	2	4

Punëtoria 4:
Çfarë do të dëshiroja të bëja me jetën time? Si ndikohem unë nga të tjerët/at?

QËLLIMI:
T'u jepet të rinjve shansi të reflektojnë mbi qëndrimet e tyre, zgjedhjet, planet jetësore dhe si janë ata të ndikuar nga marrëdhëniet e tyre me të tjerët.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letra dhe lapsa, muzikë (opsionale).

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta (një orë shkollore)

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Është e rëndësishme që grupi të ketë krijuar një atmosferë respekti dhe qetësie para sesionit. Kërkoni nga pjesëmarrësit të jenë sa më të sinqertë që të munden, kur të mendojnë rreth përgjigjeve të tyre, dhe sigurojini ata se nuk do të duhet t'i ndajnë përgjigjet e tyre me grupin, nëse ata nuk ndihen rehat për ta bërë një gjë të tillë.

PROCEDURA:

1. *HAP OPSIONAL: Vini muzikë për pjesëmarrësit, përgjatë kohës kur ata punojnë me përgjigjet e tyre.*

2. Shkruajini pyetjet në një letër tabele. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të jenë të qetë, dhe secili prej tyre të mendojë rreth pyetjeve dhe t'i shkruajë apo t'i vizatojë përgjigjet. Ata kanë 10 minuta për këtë pjesë.
   - Çfarë lloj njeriu dua të jem përgjatë 10 vjetëve?
   - Çfarë do të doja të isha duke bërë me jetën time?
   - A do të jem duke studiuar dhe/ose punuar?
   - A do të kem një partner? Fëmijë?
   - A do të jem pjesë e ndonjë grupi ose aktiviteti?

3. Ftojini pjesëmarrësit t'i ndajnë përgjigjet e tyre dhe shfrytëzojini pyetjet me poshtë për të drejtuar një diskutim.

   PYETJE PËR DISKUTIM:
   - A është e lehtë të përshkruani se çfarë do të donit për të ardhmen tuaj? Pse dhe pse jo?
   - A mendoni se vizioni juaj për veten në të ardhmen është realist? Pse?
   - Çfarë ju nevojitet, në mënyrë që të jeni të aftë të arrini jetën që ju e parashikoni për veten tuaj?
   - Cilat janë sfidat që do të duhet t'i përballoni, në mënyrë që të arrini planet tuaja?
   - Në ç'mënyrë jeni të ngjashëm me pjesëmarrësit e tjerë? Në ç'mënyrë jeni të ndryshëm? Nga mendoni se vijnë ngjashmëritë?

4. Kërkoni nga pjesëmarrësit të mendojnë për tre njerëz, me të cilët ata kanë një marrëdhënie të afërt. Kërkoni nga ata të mendojnë rreth opinionit që ata njerëz kanë rreth tyre, duke u fokusuar te pyetjet e shkruara në letrën tabelë. Jepuni 10 minuta kohë pjesëmarrësve për ta shkruar reflektimin e tyre në një copë letër.

› Çfarë mendojnë ata rreth besimeve dhe qëndrimeve të mia?
› Çfarë mendojnë ata rreth asaj që bëj unë?
› Çfarë mendojnë ata rreth planeve të mia, rreth pasjes së një partneri dhe fëmijëve?
› Çfarë mendojnë ata rreth asaj që unë do të dëshiroja të bëhem?

5. Kujtojuni pjesëmarrësve pyetjet, mbi atë se si ata e shihnin veten dhe të ardhmen e tyre, të cilave iu janë përgjigjur në aktivitetin paraprak.

6. Pasi t'iu keni dhënë disa minuta për të reflektuar mbi pyetjet, drejtoni një diskutim grupor, duke shfrytëzuar pyetjet e mëposhtme.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. A pajtohen njerëzit tuaj të afërt me besimet dhe qëndrimet tuaja? Sa kanë ndikuar ata tek ato?

2. A pajtohen ata me planet tuaja për të ardhmen? A iu mbështesin?

3. Sa e rëndësishme është mbështetja e tyre? Si ndikojnë mendimet e njerëzve tuaj të afërt në jetën tuaj?

4. Si mund të jenë fuqizuese mendimet e të tjerëve, për shembull, si mund të të japin forcë dhe besim?

5. Si mund të jenë mendimet e të tjerëve pengesa, për shembull, si mund të të ndalojnë apo të të kufizojnë? Çfarë mund të bëjmë ne rreth kësaj?

6. Si mund të ndërtoni marrëdhënie, bazuar në respekt?

7. Sa i rëndësishëm është për ju statusi në rrjetet sociale? Sa ndikon në jetën tuaj dhe në çfarë mënyre?

8. A ndiheni sikur media ka ndikuar mbi besimet tuaja dhe si e shihni të ardhmen tuaj?

9. Çfarë faktorësh të tjerë ndikojnë mbi vendimet tuaja në jetë?

10. A mendoni se planet tuaja do të ishin të ndryshme, nëse do të ishit seksi tjetër? Si?

11. A është e zakonshme për gratë/vajzat të kenë shokë burra/djem (do të thotë shokë burra/djem, me të cilët ato nuk kanë marrëdhënie seksuale ose romantike)? Pse dhe pse jo? A janë të rëndësishme këto lloj marrëdhëniesh?

12. A janë planet tuaja "normale" në komunitetin tuaj? Çfarë do të ndodhte, nëse ju do të largoheshit nga të gjitha normat dhe do të provonit të jetonit një jetë krejt ndryshe nga shumica?

13. Çfarë mësuat në këtë aktivitet? A keni mësuar diçka që do të mund të aplikohet në jetën dhe te marrëdhëniet tuaja?

PROCEDURË ALTERNATIVE: *Gjithashtu, ky aktivitet mund të zbatohet duke u fokusuar në lloje të ndryshme të marrëdhënieve, për shembull, familje, shoqëri ose partnerë intimë. Pjesëmarrësit mund të zgjedhin llojet e caktuara të marrëdhënieve, të cilat ata do të donin t'i diskutonin, ose procedura mund të përsëritet, me qëllim që pjesëmarrësit të kenë mundësi t'i konsiderojnë të gjitha llojet e marrëdhënieve një e nga një.*

PËRMBYLLJE:

Faktorë të shumtë formësojnë atë që ne jemi, si dhe ndikojnë te vendimet tona në jetë; familjet tona, njerëzit e tjerë të cilët janë të afërt me ne, komunitetet tona, rrjetet sociale, media, rolet gjinore etj. Është e rëndësishme të jeni të vetëdijshëm, se si mendimet e të tjerëve ndikojnë në mënyrën se si e sheh veten dhe zgjedhjet që ti bën. Kjo përfshin të qenit i aftë të dalloni se si disa nga këto mendime mund t'ju ndihmojnë të bëheni më i fortë, si dhe djem e vajza me më shumë vetëbesim – se si të tjerët mund t'ju kufizojnë apo t'ju bëjnë të ndiheni keq me veten. Në jetën tuaj duhet të përpiqeni të keni lidhje që ju ndihmojnë të jeni personi që ju dëshironi të jeni dhe t'ju bëjnë të ndiheni mirë me veten. Gjithashtu, duhet të jeni të vetëdijshëm se si ju ndikoni në mënyrë reciproke te të tjerët dhe t'i trajtoni të tjerët ashtu si dëshironi t'ju trajtojnë ju – ky është çelësi për ndërtimin e lidhjeve të barabarta dhe përmbushësh.

Punëtoria 5:
Histori Dashurie

QËLLIMI:
Të eksplorohen pritshmëritë e grave dhe burrave në marrëdhënie romantike, si dhe çfarë na mëson ne shoqëria rreth tyre.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër dhe lapsa. Mundet edhe muzikë.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Si pjesë e krijimit dhe diskutimit të historive të dashurisë në këtë aktivitet, pjesëmarrësit mund të kontribuojnë ose të reflektojnë mbi elementet e historive të tyre personale. Në disa raste (ashtu si edhe me aktivitetet e tjera), kjo mund të shkaktojë emocione të forta dhe udhëheqësi duhet të jetë i gatshëm të ndihmojë ose, nëse është e nevojshme, të ofrojë një referencë ndihme.

PROCEDURA:

1. Ndajini pjesëmarrësit në dy ose katër grupe (nëse edhe gratë dhe burrat janë duke marrë pjesë, ndajini në grupe të të njëjtit seks).

2. Tregoni historinë e Marijas dhe Petar, të cilët janë në një klub. Marija dhe Petar, përgjatë një kohe kanë qenë të interesuar për njëri-tjetrin, por asnjëri nuk ka bërë hap para. Marija kap momentin dhe i afrohet atij – ajo ka vendosur të bëjë lëvizjen e parë.

3. Shpjegoni se secili prej grupeve duhet të tregojë si zhvillohet historia e tyre e dashurisë – si e nisin një marrëdhënie dhe një përshkrim për fazat e para të saj. Jepuni grupeve 15 minuta kohë për të diskutuar dhe zhvilluar historitë. Grupet mund t'i shkruajnë historitë për t'i lexuar më pas me zë të lartë për pjesën tjetër të grupit OSE të përgatisin skica, OSE vizatime për t'i prezantuar.

4. HAP OPSIONAL: Vini muzikë, që pjesëmarrësit ta dëgjojnë gjatë kohës kur janë duke punuar për përgjigjet e tyre.

5. Kërkoni nga secili grup të prezantojnë historinë e tyre. SHËNIM: Udhëheqësi duhet të theksojë se është mirë që historitë të jenë të shkurta ose të pakompletuara, dhe se grupet duhet të japin më të mirën e tyre për të prezantuar atë që kanë përgatitur.

6. Shfrytëzojini pyetjet më poshtë, për të drejtuar një diskutim.

HAP OPSIONAL 1: Për t'i diskutuar më tej konstruktet kulturore dhe sociale të romancës, sillni kopje të teksteve të këngëve të famshme ose jepuni pjesëmarrësve për analizë ide për shprehje të zakonshme rreth dashurisë dhe marrëdhënieve.

HAP OPSIONAL 2: Ftojini pjesëmarrësit ta përsërisin aktivitetin, duke menduar për një fazë tjetër të një marrëdhënie romantike. Për shembull, ata mund të zgjedhin të tregojnë një histori rreth një çifti të martuar prej 10 vjetësh. Cilat janë rolet dhe pritshmëritë e gruas? Cilat janë të burrit? Cilat janë ngjashmëritë dhe dallimet midis fazave të hershme të marrëdhënies, edhe pas 10 vjetëve martesë?

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Cilat ishin ngjashmëritë ndërmjet historive? Cilat ishin dallimet?

2. Cila nga këto histori është më relevantja me historinë tuaj personale?

3. Cilat ishin tiparet pozitive të marrëdhënieve në historitë e mëparshme? Cilat ishin tiparet negative?

4. A ishin të barabarta marrëdhëniet në këto histori – kjo do të thotë se: A kishin gratë dhe burrat fuqi negociuese? Në cilën mënyrë ishin e në cilën jo? Nëse jo, cilat ishin pasojat?

5. Çfarë presin gratë e reja nga marrëdhëniet romantike? A është kjo e ndryshme nga ajo që presin burrat e rinj? Nëse po, pse gratë e reja dhe burrat e rinj kanë pritshmëri të ndryshme? Si ndikojnë këto pritshmëri të ndryshme në marrëdhënie romantike?

6. A konsiderohet xhelozia si një "dëshmi e dashurisë së vërtetë"? Pse? Pse jo?

7. A ishin karakteret e historisë nga prapavija të ndryshme religjioze, etnike apo sociale? A ndikojnë këto dallime në marrëdhënie? Nëse po, në çfarë mënyrash?

8. A ndikohen pritshmëritë tuaja për një marrëdhënie romantike nga historitë e romancave të portretizuara në televizion, radio, filma, muzikë, revista dhe gazeta? Nëse po, si?

9. A kanë gratë dhe burrat role të ndryshme në marrëdhënie? Cilat janë këto role?

10. Disa njerëz mendojnë se burrat duhet t'i bëjnë të gjitha lëvizjet në marrëdhënie dhe gratë vetëm duhet të përgjigjen. A pajtoheni me këtë? Pse dhe pse jo? A është e pranueshme për një grua ta bëjë lëvizjen e parë dhe të nisë marrëdhënien?

11. A është e pranueshme për një grua t'i paguajë pijet, nëse del me një burrë?

12. A e marrin gratë iniciativën kur vjen fjala për marrëdhënie seksuale në një lidhje? Pse?

13. A është e pranueshme për një grua të flasë rreth kënaqësisë dhe dëshirave të saj seksuale me partnerin? Ose në një grup? Pse?

14. Çfarë do të thotë të pasurit e një lidhjeje të barabartë për një grua dhe burrë? Si duhet ta trajtojë gruaja burrin? Si duhet ta trajtojë burri gruan?

15. Çfarë mësuat në këtë aktivitet? A mësuat diçka, të cilën mund ta aplikoni në jetën dhe lidhjet tuaja?

PËRMBYLLJE:

Ekzistojnë shumë norma kulturore ose besime, rreth roleve të veçanta që gratë dhe burrat duhet të kenë në lidhje. Disa nga këto norma, si për shembull "burrat duhet t'i marrin të gjitha hapat në një lidhje", mund të përforcojnë dinamikat e fuqisë së pabarabartë dhe të krijojnë situata të cenueshmërisë edhe për gratë, edhe për burrat. Për shembull, për shkak të kësaj norme burrat mund të mendojnë se ata duhet të marrin të gjitha vendimet rreth seksit dhe mbrojtjes, edhe kur ata nuk i kanë njohuritë adekuate për këto çështje, dhe gratë nuk duhet të ndihen rehat të provojnë të negociojnë. Si gra të reja, është e rëndësishme të identifikoni kualitetet, të cilat janë të rëndësishme për ju te një partner, të jeni të vetëdijshme për të drejtat tuaja, si dhe të dini cilat sjellje nuk i toleroni. Mbajtja e një lidhjeje të shëndetshme dhe të barabartë kërkon punë nga të dy partnerët. Të dy partnerët duhet të komunikojnë për pritshmëritë e tyre, nevojat dhe dëshirat, si dhe t'i kuptojnë e dëgjojnë dëshirat dhe nevojat e tjetrit.

Lidhje në internet – Video:
Në "Na ishte njëherë një vajzë" (Once Upon a Girl), vajza fillimisht e sheh të dashurin e saj si "Princin e Kaltër". Si mendoni, ky ideal a kishte ndikuar te lidhja? Në rast se keni vendosur të shfrytëzoni filmat e animuar, sasia e kohës që do t'ju nevojitet është 2 orë mësimi shkollor ose 90 minuta.

Viti 1:

Zhvillimi i Identitetit: Kush jam unë dhe kush je ti?

Semestri i dytë:
Dhuna është në pah!
Nga dhuna te bashkëjetesa paqësore

Hyrje

Aktivitetet në këtë seksion janë të dizajnuara në atë mënyrë që t'i ndihmojnë të rinjtë që të reflektojnë në manifestime të ndryshme të dhunës në jetë dhe komunitetet e tyre, si dhe të ndërtojnë aftësitë e nevojshme që të kërkojnë mbështetje për veten dhe të tjerët. Pjesë e procesit është edhe reflektimi në ato norma gjinore dhe shoqërore që rifuqizojnë lloje të caktuara të dhunës, veçanërisht dhunën e burrave ndaj grave dhe dhunën midis burrave, si "normale" dhe "natyrale", si dhe inkurajimi i të rinjve, që ta njohin aftësinë e tyre për ta mbrojtur veten nga dhuna.

PERSPEKTIVA E BURRAVE

Çfarë është dhuna?

Organizata Botërore e Shëndetësisë e përkufizon dhunën si "përdorim i qëllimshëm i forcës ose i fuqisë fizike, e kërcënuar ose e përdorur kundër vetes, ndonjë personi tjetër ose kundër një grupi apo komuniteti, e cila rezulton ose ka gjasa të mëdha që të rezultojë me lëndim, vdekje, dëmtim psikologjik, mos zhvillim ose privim"[7]. Kjo përfshirje e fjalës "fuqi" në përkufizim e zgjeron kuptimin konvencional të dhunës, për të përfshirë edhe akte të tilla, si kërcënimin, frikësimin, shtypjen, që janë si pasojë e raportit të fuqive midis individëve, midis individëve dhe grupeve ose midis grupeve. Për qëllime të këtij manuali, ne do të fokusohemi te dhuna ndërmjet personave ose te dhuna që i shkaktohet një individi nga një individ tjetër, ose nga një grup i vogël individësh.

Gjithashtu, është me rëndësi të fillohet me afirmimin se dhuna nuk është një akt i rastësishëm. Ajo ndodh në rrethana dhe mjedise specifike. Dhuna ndodh më shpesh në disa mjedise sesa në disa të tjera, dhe në tërë botën ka gjasa që ajo të shkaktohet nga meshkujt dhe kundër meshkujve – zakonisht kundër të rinjve. Në sferën publike, të rinjtë kanë më së shumti gjasa që të jenë shkaktarë të kësaj dhune dhe, sipas të gjitha gjasave, edhe viktima. Në sferën private – në shtëpi ose në hapësirat e tjera private – meshkujt kanë më shumë gjasa sesa femrat që të jenë agresorë dhe femrat që të jenë viktima. Me hulumtimet për shkaqet e dhunës janë mbushur vëllime të tëra librash dhe ato kanë qenë temë e mijëra studimeve. Por ajo çka shpesh mbetet

...është gjithashtu e rëndësishme të fillohet me pohimin se dhuna nuk është një akt i rastësishëm

7 — OBSH, "Konsultimi Global mbi Dhunën dhe Shëndetin. Dhuna: një prioritet i shëndetit publik "(Gjenevë: Organizata Botërore e Shëndetësisë, 1996)

jashtë këtyre diskutimeve është natyra gjinore e dhunës – fakti se meshkujt, veçanërisht të rinjtë, kanë më shumë gjasa që të përdorin dhunën se cilido grup tjetër.[8]

Kur flasim për dhunën, po ashtu duhet të flasim edhe bashkëjetesën paqësore. Shumë shpesh dëgjojmë të flitet për "çrrënjosjen e dhunës" ose për ndonjë program të ri për "luftimin e dhunës", ose edhe për "luftën kundër dhunës". Gjuha që përdorim shpesh, për të folur për dhunën dhe parandalimin e saj, është vetë e dhunshme. Ne duam ta luftojmë atë dhe t'i dënojmë shpesh dhunshëm ata që përdorin dhunën. Në nivele të shkollave dhe komuniteteve, ne shpesh dëgjojmë banorët që flasin se duan që t'i dënojnë të rinjtë që janë të dhunshëm, t'i shtypin ata, ndërsa shumë pak vëmendje i kushtohet asaj që, në fakt, do ta parandalonte dhunën. Ne shpesh e dënojmë dhunën me dhunë dhe pastaj pyesim veten se prej nga vjen dhuna. Në një analizim shumë të thellë të dhunës në ShBA, James Gilligan, nga Universiteti i Harvardit, argumenton se në vend që të frenohet dhuna, aplikimi i dënimit me vdekje dhe metodat e tjera të ashpra të shtypjes së krimit në ShBA, në fakt i kontribuojnë kulturës së dhunës.[9]

Në angazhimin e të rinjve në parandalimin e dhunës, ne duhet të jemi në gjendje që të vizualizojmë, imagjinojmë dhe krijojmë kushtet që promovojnë bashkëjetesën paqësore, e jo vetëm që e "luftojnë dhunën". Bisedave për paqen, negocimin dhe bashkëjetesën paqësore nganjëherë u jepet goditje e lehtë, madje ato edhe përqeshen. Por, siç ka pyetur këngëtari britanik Elvis Costello, "Çfarë është qesharake rreth paqes, dashurisë dhe mirëkuptimit?". Kur ta tejkalojmë mburrjen, ne e kuptojmë se shumica e të rinjve, kur u lejohet që të shprehen, kanë frikë nga potenciali i dhunës brenda tyre dhe dhunës që mund t'u shkaktohet atyre ose e cila u kanoset nga të tjerët. Shumë të rinj kanë përjetuar ose kanë qenë dëshmitarë të dhunës në ndonjë moment në jetën e tyre (ose në momente të ndryshme në jetën e tyre) dhe janë të gatshëm që të flasin për bashkëjetesën paqësore. Në aktivitetet e përfshira këtu, ne duam të promovojmë kushtet që të rinjtë të flasin jo vetëm për konkurrencën, fuqinë, luftimin dhe dhunën – por edhe për bashkëjetesën paqësore.

Kuadrati 1.

Kuadrati 1: Dhuna në nivel global

- Çdo vit, mbi 1.6 milionë njerëz humbin jetën si pasojë e dhunës.[10]
- Dhuna është shkaktar kryesor i vdekjes së njerëzve të moshës prej 15 deri në 44
- vjeçare, që paraqet 14% të vdekjeve të burrave dhe 7% të vdekjeve të femrave.[11]
- Ndërmjet 15 -70% e grave e kanë përjetuar dhunën fizike ose seksuale nga partneri intim.[12]
- Çdo vit, rreth 815 000 njerëz e vrajnë veten.[13]

8 — Instituti Promundo "Projekti H - Puna me serinë e të rinjve" (Instituti Promundo, WHO dhe IPPF, 2002)
9 — J. Gilligan, Dhuna: Epidemia jonë vdekjeprurëse dhe shkaqet e saj. (New York, Nju Jork: Putnam Grupi i Publikimit, 1996)
10 — http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Afati i fundit i qasjes 10/02/2011.
11 — Ibid.
12 — Garcia-Moreno et.al. "Studimi i shumë vendeve për shëndetin e grave dhe dhunën në familje" (Gjenevë: Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2005)
13 — http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Afati i fundit i qasjes 10/02/2011.

Dhuna e burrave NUK është e natyrshme: Rrënjët e dhunës së burrave të rinj gjenden në socializimin e tyre

Hulumtimet kanë konfirmuar se dhuna është kryesisht sjellje e mbartur[14]. Djemtë dhe të rinjtë mësojnë të jenë të dhunshëm, duke parë etërit dhe vëllezërit e tyre teksa përdorin dhunë. Duke u inkurajuar që të luajnë me armë dhe duke u shpërblyer kur luftojnë. Duke u thënë se e vetmja mënyrë për të qenë "burrë i vërtetë" është luftimi me çdokënd që i ofendon ata. Duke u trajtuar në mënyra të dhunshme ose duke iu nënshtruar dhunës nga bashkëmoshatarët ose familjet e tyre. Duke u mësuar se shprehja e hidhërimit dhe agresionit është diçka normale, por jo shprehja e pikëllimit dhe e pendimit.

Nërtimi biologjik përbën një burim pse meshkujt shkaktojnë më shumë dhunë sesa femrat, por në një masë shumë të kufizuar. Për shembull, disa hulumtime konstatojnë se ka disa dallime biologjike ndërmjet djemve dhe vajzave, për sa i përket temperamentit, ku djemtë kanë nivel më të lartë të mungesës së kontrollit të impulsit, ADHD dhe tipareve të tjera, siç është kërkimi i sensacionit, reagimit dhe acarimit – tipare që mund të jenë pararendse të agresionit[15].

Hulumtime kanë konstatuar se, që nga mosha e hershme katërmuajshe, mund të vërehen dallime në temperament ndërmjet djemve dhe vajzave, ku djemtë tregojnë nivel më të lartë të gjaknxehtësisë dhe menaxhimit, faktorë që janë të lidhur me hiperaktivitetin dhe agresionin e mëvonshëm[16]. Megjithatë, disa studime gjithashtu konstatojnë se djemtë mund të jenë më gjaknxehtë, sepse hulumtuesit presin që djemtë të jenë më gjaknxehtë, ose për shkak se prindërit, duke treguar stereotipe gjinore, i stimulojnë djemtë në mënyra të ndryshme ose kanë më pak gjasa që t'i zbusin apo t'i qetësojnë foshnjat djem në atë masë që i qetësojnë foshnjat vajza. Hulumtuesit e dhunës pothuajse janë unanimë, kur deklarojnë se, ndonëse mund të ketë disa baza të kufizuara biologjike mashkullore për sjellje agresive dhe të rrezikshme, pjesa dërrmuese e sjelljes së dhunshme të meshkujve sqarohet nga faktorët shoqërorë dhe mjedisorë gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës. Shkurt, të rinjtë nuk lindin të dhunshëm. Ata mësohen që bëhen të dhunshëm. Familjet dhe prindërit kanë rol kryesor në inkurajimin ose dekurajimin – e sjelljes së dhunshme të djemve dhe të rinjve.

Në mjedise me të ardhura të ulëta, ku familjet janë të stresuara, ato mund të kenë më pak aftësi që të kujdesen për fëmijët e tyre, veçanërisht për bijtë, dhe kanë më pak kontroll mbi atë se ku shkojnë apo me kë rrinë. Prindërit e stresuar kanë më shumë gjasa që të përdorin disiplinë detyruese dhe fizike kundër djemve. Çfarë mund të bëjnë, kur disa djem rebelohen kundër këtij trajtimi? Nga ana tjetër, familjet që janë të hapur në mënyrën e komunikimit, të cilët ndërveprojnë në lidhje me bijtë (dhe bijat) e tyre, dhe të cilët kanë aftësinë që t'i monitorojnë aktivitetet e bijve të tyre, për të ditur me kë rrinë ata dhe për t'u ofruar atyre mundësi, kanë më pak gjasa që të kenë bij të dhunshëm. Të rinjtë që janë më të lidhur me familjet dhe që marrin pjesë në aktivitetet e përbashkëta familjare

14 — A.Bandura, "Ndikimi i kontingjenteve të përforcimit të modeleve në përvetësimin e përgjigjeve imitative". Gazeta e Personalitetit dhe Psikologjisë Sociale, 1, (1965) 589-595 .; Cunningham et.al., - "Shpjegime teorike të dhunës mashkullore ndaj partnerëve femra: përditsimi i literaturës dhe implikimet e lidhura me trajtimin dhe vlerësimin" (London: Klinika e Gjykatës Familjare në Londër, 1998)
15 — M.Miedzian,. Djemtë do të jenë djem: Thyerja e lidhjes midis maskulinitetit dhe dhunës. (New York: Librat Anchor, 1991); F Earls, "Një qasje zhvillimore për të kuptuar dhe kontrolluar dhunën". Në H. Fitzgerald, et al, Eds., Teori dhe Hulumtime në sjelljen pediatrike, Vol. 5 (New York: Plenum Press, 1991)
16 — M. Stormont-Spurgin, & S. Zentall, "Faktorët kontribues në manifestimin e agresionit në fëmijët parashkollorë me hyperaktivitet" J. Child Psychol Psychiat 36 (1995) 491-509.

kanë më pak gjasa që të jenë të dhunshëm ose delinkuentë. Të rinjtë që etiketohen si "delinkuentë" ose "të dhunshëm", ose "ngatërrestarë" kanë më shumë gjasa që të jenë të dhunshëm.

Burart e rinj në shumë mjedise kanë më shumë "probleme" në sjellje sesa gratë e reja – ata mund të jenë më përçarës në klasë, ata rrinë më pak të qetë sesa vajzat ose tregojnë sjellje hiperaktive. Prindërit dhe mësimdhënësit shpesh i etiketojnë këto sjellje si ngatërrestare dhe reagojnë në mënyra autoritare, të cilat krijojnë një zinxhir të pritjeve. Prindërit dhe mësimdhënësit besojnë se disa djem do të jenë të dhunshëm ose delinkuentë dhe, po të njëjtët djem, shpesh bëhen delikuentë. Pse? Sepse kur mësimdhënësit dhe prindërit i etiketojnë djemtë si "agresivë" ose "ngatërrestarë", ata shpesh i përjashtojnë këta djem nga aktivitetet, siç janë sportet. Në vend që t'i dëgjojnë të rinjtë "ngatërrestarë", mësimdhënësit dhe prindërit shpesh i stigmatizojnë dhe i përjashtojnë ata, duke ua inkurajuar sjelljet e dhunshme, në vend të parandalimit të saj.

Gjithashtu, disa hulumtime kanë treguar se djemtë që janë dëshmitarë të dhunës ose që janë viktima të dhunës kanë më shumë gjasa që të jenë të dhunshëm[17]. Të qenët dëshmitarë të dhunës përreth tyre është stresuese si për djemtë ashtu edhe për vajzat, por ky stres mund të paraqitet në mënyra të ndryshme për vajzat dhe për djemtë. Për djemtë, trauma që lidhet me të qenët dëshmitarë të dhunës ka më shumë gjasa që të manifestohet në dhunë sesa te vajzat[18]. Shumë të rinj shoqërizohen për të besuar se nuk është mirë për ta që ta shprehin frikën ose pikëllimin, porse është mirë për ta që ta shprehin hidhërimin dhe agresionin. Të rinjtë që përjetojnë dhe janë dëshmitarë të dhunës në shtëpi dhe jashtë shtëpisë mund ta konsiderojnë dhunën si mënyrë "normale" – e posaçërisht mënyrë e burrave – për t'i zgjidhur konfliktet.

Aksesi i lehtë ndaj armëve, po ashtu mund t'i kontribuojë dhunës. Aksesi ndaj armëve, natyrisht nuk shkakton dhunë, por i rrit gjasat që dhuna të jetë më vdekjeprurëse. Një përleshje, për shkak të ndonjë fyerjeje ose ndonjë vajze, ka më shumë gjasa që të çojë në vrasje, kur njëri prej aktorëve ka revole ose thikë. Në disa mjedise, të mësuarit e përdorimit dhe lojës me armë, veçanërisht thikave dhe revoleve – mund të jetë edhe pjesë e asaj se si shoqërohen djemtë. Vendi ku jetojnë burrat e rinj, po ashtu mund të jetë faktor kryesor që lidhet me përdorimin e dhunës nga ana e tyre. Për shembull, djemtë që janë rritur në lagjet ku kanë ekzistuar bandat e armatosura ose ku dhuna sektare ka përfshirë burrat dhe djemtë, kanë më shumë gjasa që ta përdorin dhunën dhe të jenë viktima të dhunës. Bandat dhe grupet e ngjashme shpesh dalin në skenë kur institucionet shoqërore, që duhet t'i mbështesin dhe t'i mbrojnë të rinjtë – qeveria, familja, organizatat e komunitetit, shkollat – janë të dobëta. Niveli më i lartë i dhunës në disa zona, po ashtu mund të ketë të bëjë me kulturën lokale. Në disa mjedise, të rinjtë mund të besojnë se ata mbështeten nga bashkëmoshatarët e tyre ose normat lokale, kur ata përdorin dhunën ose kur reagojnë ndaj një fyerjeje apo lëndimi.

Një faktor tjetër i rëndësishëm, që mund të kontribuojë në sjelljen e dhunshme, është grupi i bashkëmoshatarëve të të riut. Studimet në ShBA konstatojnë se kalimi i kohës me delinkuentët dhe bashkëmoshatarët e dhunshëm është një ndër faktorët më të fuqishëm që lidhen me sjelljen e dhunshme të të rinjve[19]. Megjithatë, duhet të jetë thjeshtim i tepërt, nëse përfundohet se bashkëmoshatarët e dhunshëm "bëjnë" që të rinjtë e tjerë të jenë të dhunshëm. Të rinjtë janë të prirë të gjejnë bashkëmoshatarë që janë si ata. Të rinjtë e dhunshëm mund të kenë më shumë gjasa që të rrinë me të rinj të tjerë të dhunshëm. Por është e qartë se duhet marrë parasysh si faktor edhe se me kë rrinë dhe kë dëgjojnë të rinjtë. Disa

17 — C. Bell & E.J. Jenkins, "Stresi traumatik dhe fëmijët" Gazeta e kujdesit shëndetësor për të varfrit dhe të pakualifikuarit 2 (1991) 175-185 .; E.R. Parsons, "Fëmijët e brendshëm të traumës së qytetit: Sindromi i stresit traumatik të dhunës urbane (U-VTS) dhe përgjigjet e terapistëve" Në J.Wilson & J.Lindy Eds. Transferimi i qendrës në trajtimin e çrregullimeve të stresit post-traumatik (New York: Guilford Press, 1994); R.S. Pynoos, "Stresi traumatik dhe psikopatologjia zhvillimore në fëmijët dhe adoleshentët" Në J.M. Oldham, M.B. Riba, & A.Tasman Eds. American Psychiatric Press Review of Psychiatry Vol. 12 (Washington D.C.: American Psychiatric Press, 1993)
18 — Departamenti Amerikan i Drejtësisë "Përhapja dhe Pasojat e Viktimizimit të Fëmijëve: NIJ Pamjet e hulumtimit". (Washington, DC: Instituti Kombëtar i Drejtësisë, 1997)

hulumtues tregojnë se, për shkak se të rinjtë në përgjithësi kalojnë më shumë kohë jashtë shtëpisë – shpesh në grupe të bashkëmoshatarëve në rrugë, të cilët promovojnë konkurrencën, përleshjet dhe delikuencën – ata kanë më shumë gjasa që të jenë më të dhunshëm sesa vajzat, të cilat kanë më shumë gjasa që të jenë të shoqërizuara në shtëpi dhe me anëtarët e familjes. Studimet në ShBA kanë konstatuar se të rinjtë që janë të dhunshëm kanë më shumë gjasa sesa bashkëmoshatarët e tyre që janë më pak të dhunshëm që t'i perceptojnë qëllimet armiqësore te të tjerët, ose ta keqinterpretojnë sjelljen e të tjerëve si armiqësore[20]. Të rinjtë që përdorin dhunën duket se kanë vështirësi me "inteligjencën emocionale" – domethënë, aftësia për t'i "lexuar", kuptuar dhe shprehur emocionet në mënyra të duhura. Me fjalë të tjera, ata kanë më shumë gjasa sesa të rinjtë që janë më pak të dhunshëm që t'i "lexojnë gabimisht" qëllimet e të tjerëve, duke besuar se ata janë armiqësorë kur, në fakt, nuk janë. Përveç kësaj, të rinjtë që janë të dhunshëm shpesh e justifikojnë dhunën e tyre duke fajësuar të tjerët, dhe shpesh përdorin etiketime çnjerëzore për viktimat e tyre. Në mënyrë të ngjashme, të rinjtë që kanë një ndjenjë të stërmadhe të nderit kanë po ashtu më shumë gjasa që ta përdorin dhunën. Disa raste të vrasjes së burrit nga burri nisin me grindje të vogla, në përgjithësi për ndonjë fyerje, shpesh në bare apo në vende të tjera publike, dhe përshkallëzojnë deri në nivele vdekjeprurëse.

Dhuna në Bosnjë dhe Hercegovinë

Fakti që dhuna është një problem i shprehur dhe serioz në shoqërinë tonë është konfirmuar nga hulumtimi[20] që u realizua në vitin 2013 nga Agjencia për Barazi Gjinore në Bosnjë dhe Hercegovinë dhe qendrat e entiteteve për barazi në bashkëpunim me autoritetet për statistika, me mbështetjen e UNFPA-së dhe UN Women. Sipas të dhënave, deri në moshën 15-vjeçare një në dy femra kanë qenë të ekspozuara në ndonjë formë të dhunës (për shembull, ekonomike, fizike, psikologjike apo seksuale). Sipas këtij hulumtimi, dhuna psikologjike është forma më e shprehur e dhunës në Bosnjë dhe Hercegovinë, e përcjellë më pas nga ajo fizike. Në kontekstin e shkaktarëve të dhunës, të dhënat më të qarta tregojnë se forma më e shprehur e dhunës është ajo ku shkaktari është partneri. Këto të dhëna nënkuptojnë që, në sferat e partneritetit dhe të lidhjeve në familjeve, dhuna është burimi më i fuqishëm ndaj grave. Në kontekstin e dhunës në baza gjinore, shifra e përgjithshme e dhunës në baza gjinore ndaj grave që kanë përjetuar dhunën derisa kanë arritur moshën 15-vjeçare është 47.2%. Ndërkohë, shkalla e tanishme (për shembull, dhuna ndaj së cilës ato janë ekspozuar vitin e fundit) është 11.9% dhe, në këtë rast, zakonisht shkaktarët janë partnerët dhe anëtarët e familjes. Autorët konkludojnë që sfera e lidhjeve intime dhe ajo e lidhjeve familjare është burimi më i madh i rrezikut për gratë sesa ajo e komunitetit të gjerë.

Në vitin 2015, organizata CARE NWB, në bashkëpunim me organizatat partnere, Asociacionin XY, Perpetuum Mobile dhe Youth Power, ka realizuar një studim me popullatën në shkolla të mesme në Sarajevë, Banja Llukë dhe Mostar. Hulumtimi përfshiu 1.030 të anketuar nga Sarajeva dhe Mostari dhe 12.5% e të anketuarve nga Banja Lluka raportuan të kenë pasur përvoja

19 — Michael B. Green "Ndikimet e hulumtimit që shfaqin efekte të dëmshme të aktiviteteve të grupit me adoleshentë anti-social", Letër e paraqitur vazhdimisht në shkollat e sigurta: Konferenca Kombëtare e Institutit të Fish Hamilton mbi Shkollën dhe Dhunën në Bashkësi, në dispozicion http://gwired.gwu.edu/hamfish/merlincgi/p/downloadFile/d/16823/n/off/other/1/name/07Greenepdf/
20 — M.R. Fondacaro dhe K Heller "Stili i atribuimit në djemtë agresivë adoleshentë" Ditari jo-formal i psikologjisë së fëmiut (1990) 18 (1): 75-89; C Hudley dhe J Friday, "Paragjykimi atttributiv dhe agresioni reaktiv" Gazeta amerikane e Mjekësisë Parandaluese (1996) 12 (5 Suppl): 75-81
21 — Përhapja dhe karakteristikat e dhunës ndaj grave në Bosnje dhe Herzegovinë (Agjencia për Barazi Gjinore në Bosnjë dhe Hercegovinë, 2013)

të padëshiruara dhe të pakëndshme seksuale. Ekspozimi ndaj dhunës psikologjike u konfirmua nga 27.4% e meshkujve të rinj nga Mostari, 22/7% e meshkujve të rinj nga Sarajeva dhe 11.5% e meshkujve të rinj nga Banja Lluka. Midis 18.6 dhe 24.7% të të anketuarve konfirmuan që kanë qenë të ekspozuar ndaj dhunës fizike, përderisa rreth 27% e meshkujve të rinj nga Mostari dhe Sarajeva dhe 18% e meshkujve të rinj nga Banja Lluka konfirmuan pjesëmarrjen në shkaktimin e dhunës fizike ndaj të tjerëve.

I njëjti hulumtim tregon që në kampionin e përgjithshme të vajzave, 90% e të anketuarit konsiderojnë që dhuna nuk ka justifikim dhe nuk duhet të tolerohet, por është shqetësuese që 10% e të anketuarve besojnë se femrat janë përgjegjëse për dhunën ndaj të cilës janë të ekspozuara. Në veçanti shqetësues është fakti që vetëm 22-36% e vajzave konsiderojnë që një grua që ka qenë seksualisht e abuzuar nuk e ka shkaktuar këtë akt nga mënyra e veshjes së saj. Kjo na tregon që pothuajse dy e treta e vajzave të përfshira në këtë hulumtim, në rast të dhunimit apo abuzimit seksual, e perceptojnë viktimën si fajtore dhe mënyrën e saj të veshjes si motiv për këtë akt. Kur u pyetën, nëse kanë qenë të ekspozuara ndaj dhunës psikologjike, 28% e vajzave nga të tria lokacionet thanë po, përderisa ekspozimi ndaj dhunës fizike u konfirmua nga 6.6% e të anketuarve.

Për disa të rinj, të qenët të dhunshëm është mënyrë për të përcaktuar se kush janë. Adoleshenca është periudhë e jetës kur në përgjithësi e përcaktojmë se kush jemi. Për disa të rinj, kjo mund të ndodhë që të jetë përcaktim i vetvetes si student i mirë ose si njeri fetar, si atlet, si punëtor i zellshëm, si artist ose si njohës i kompjuterëve. Ose mund të jetë përcaktim i vetvetes si ngacmues apo bandit. Për disa të rinj, pjesëmarrja në grupet e organizuara të bashkëmoshatarëve, siç janë bandat, mund t'u ofrojë atyre një ndjenjë të identitetit dhe përkatësisë që nuk e gjejnë askund tjetër. Për disa të rinj, të qenët pjesë e një grupi të dhunshëm të bashkëmoshatarëve mund të jetë mënyrë për të mbijetuar ose si mjet i vetëmbrojtjes. Për të rinjtë në mjedise urbane me të ardhura të ulëta në rajon, shumë prej të cilëve nuk kanë pothuaj asgjë tjetër që u jep atyre kuptim dhe rol të qartë në shoqëri, dhuna mund të jetë mënyrë për të krijuar një emër për vetveten. Nga ana tjetër, kur të rinjtë e gjejnë identitetin te diçka tjetër – si studentë, punëtorë të zellshëm, etër, bashkëshortë ose në muzikë, sport, politikë (në varësi se në cilën politikë), fe (sërish varësisht se në cilën fe) ose në ndonjë kombinim të këtyre – ata përgjithësisht qëndrojnë jashtë bandave ose grupeve të dhunshme të bashkëmoshatarëve. Një studim me disa të rinj, bashkëmoshatarët e të cilëve kanë qenë të përfshirë në banda në Çikago dhe në Rio de-Zhanejro, konstatoi se ata të rinj që e matin koston e dhunës, kishin frikë nga dhuna dhe kishin gjetur identitete alternative dhe grupe alternative bashkëmoshatarësh, si dhe kishin më shumë gjasa që të mbesnin jashtë bandave.[22]

Të rinjtë që kanë rezultat të dobët në shkollë, që janë më pak të lidhur me mjedisin shkollor, ose që janë të margjinalizuar apo të përjashtuar nga mjedisi shkollor, kanë më shumë gjasa që të jenë të dhunshëm ose delikuentë. Një numër studimesh ka konstatuar se rezultatet e dobëta në shkollë, braktisja e shkollës dhe mungesa e ndjenjës janë të lidhura me shkallën më të lartë të delikuencës dhe me sjelljet e tjera të dhunshme. Në disa mjedise, të rinjtë e braktisin më shumë shkollën sesa vajzat. Megjithatë, nuk mjafton vetëm regjistrimi në shkollë. Për disa të rinj, shkolla mund të jetë vendi ku ata takohen dhe ndërveprojnë me bashkëmoshatarët e dhunshëm. Studimet e tjera tregojnë se të rinjtë që janë të margjinalizuar ose të përjashtuar, ose të trajtuar si "individë që nuk përshtaten", kur janë në shkollë kanë më shumë gjasa që të jenë të dhunshëm. Shkurt, shkolla – si institucioni më i rëndësishëm shoqëror ku të rinjtë qëndrojnë – është një vend i rëndësishëm për inkurajimin ose parandalimin e dhunës.

22 — Barker, G. (2001). Djem të paqes në zonë lufte: Identiteti dhe përballimi tek burrat adoleshentë në një lagje të varfër në Rio de Janerio. (Peace boys in a war zone: Identity and coping among adolescent men in a favela in Rio de Janeiro.) Distertacion i Papublikuar i doktoratës Instituti Erikson, Universiteti Loyola: Chicago 2001)

A kanë të bëjnë mediat me dhunën e të rinjve? Disa studime kanë konstatuar se shikimi i pamjeve të dhunshme në media mund të ndërlidhet me ushtrimin e dhunës, por lidhja shkak-pasojë mes tyre është e paqartë[23]. Shikimi i dhunës në televizion ose në filma me siguri nuk e "shkakton" dhunën e të rinjve, por padyshim kontribuon te disa besime të të rinjve – dhe në besimin tonë të përgjithshëm si shoqëri – se dhuna e burrave është normale, madje e hijshme.

Si përfundim, e rëndësishme është që të mbahet mend se dhuna nuk lidhet thjesht me të rinjtë me të ardhura të ulëta. Shumë hulumtime për dhunën janë fokusuar te të rinjtë me të ardhura të ulëta; në disa mjedise, varfëria është e lidhur me shkallën më të lartë të disa llojeve të dhunës. Vetë varfëria është formë e dhunës shoqërore, por varfëria nuk duhet konsideruar si shkaktare e dhunës ndërvepruese. Të rinjtë e klasës së mesme në shumë mjedise janë të përfshirë në dhunë dhe, po ashtu shoqërizohen që ta përdorin dhunën për shprehjen e emocioneve dhe për zgjidhjen e konflikteve, ashtu sikurse shumica e të rinjve në mjedise me të ardhura të ulëta që janë shkaktues të dhunës. Në studimin dhe reagimin ndaj dhunës, është imperativ që të mos i stigmatizojmë ose etiketojmë të rinjtë me të ardhura të ulëta ose të rinjtë në përgjithësi si gjithmonë të dhunshëm, dhe se ne e pranojmë që shumica e të rinjve nuk janë shkaktues të dhunës.gratë, dhe të drejtën për përdorimin e dhunës fizike dhe abuzimin verbal si formë e "ndëshkimit" nëse një grua nuk i ofron ato gjëra (për shembull përgjigjen në kërkesat seksuale). Dhuna seksuale në veçanti është po ashtu e rrënjosur në normat gjinore të pabarabarta – veçanërisht ato që përkufizojnë seksualitetin e burrit si të pakontrollueshëm dhe agresiv dhe seksualitetin e gruas si pasiv. Intervenimet e suksesshme në punën me burrat për të zbërthyer identitetet hegjemoniste mashkullore dhe për të mbështetur komunitetin dhe ndryshimet institucionale kanë dëshmuar kontributi pozitiv që burrat e japin si aleatë dhe si aktivistë kundër dhunës.

23 — A.McAlister,"La violencia juvenil en las Americas: Estudios innovadores de investigación, diagnostico yprevención."(Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud, 1998)

Çfarë është dhuna në bazë gjinore?

Dhuna me bazë gjinore (Gender Based Violence - GBV) njihet gjerësisht si një problem ndërkombëtari i shëndetit publik dhe shqetësim për të drejtat e njeriut. GBV-ja mund të ketë efekte shkatërruese në shëndetin fizik dhe emocional të grave, si dhe në mirëqenien e familjeve, komuniteteve dhe shoqërisë së gjerë. Koncepti i GBV-së kërkon që të bëhet dallimi i dhunës së bazuar në pritjet gjinore ose të bazuara në seks, ose në identitetin gjinor të një personi tjetër nga llojet e tjera të dhunës. Ndonëse GBV mund të aplikohet tek gratë dhe burrat, vajzat dhe djemtë, fokusi i shumicës së përpjekjeve të GBV-së është në përfundimin e dhunës kundër grave dhe vajzave, pasi ato janë të prekura më së shumti[24]. Gjatë dekadës së fundit, bashkësia ndërkombëtare ka filluar të përdorë termin "dhunë në bazë gjinore", për ta larguar fokusin nga femrat si viktima dhe për të theksuar rolin e normave gjinore, pabarazinë dhe raportet e fuqisë që rrisin rrezikimin e grave nga dhuna.

...GBV kërkon të dallojë dhunën që bazohet në pritjet gjinore...

Brenda këtij diskursi, rritja e njohurive po ashtu ndihmon edhe në të kuptuarit e maskulinitetit dhe rolin që luan socializimi i burrave në pranimin e përdorimit të dhunës nga meshkujt. Disa burra dhe djem janë rritur për të besuar se ata kanë "të drejtë" që të presin disa gjëra të caktuara nga femrat, si dhe të drejtën për përdorimin e dhunës fizike dhe abuzimin verbal, si formë e "ndëshkimit", nëse një grua nuk i ofron ato gjëra (për shembull, përgjigjen në kërkesat seksuale). Dhuna seksuale në veçanti është po ashtu e rrënjosur te normat gjinore të pabarabarta – veçanërisht ato që përkufizojnë seksualitetin mashkullor si të pakontrollueshëm dhe agresiv dhe seksualitetin femëror si pasiv. Ndërhyrjet e suksesshme në punën me burrat, për të zbërthyer identitetet hegjemoniste mashkullore dhe për të mbështetur komunitetin dhe ndryshimet institucionale, kanë dëshmuar kontributin pozitiv që burrat mund të japin si aleatë dhe si aktivistë kundër dhunës.[25 26]

---

24 — UNFPA. (2008). Strategjia dhe Kuadrati e punës për veprim në adresimin Dhunës në baza gjinore 2008-2011. Dega për Gjini, Të drejta të njeriut dhe Kulturë. New York: UNFPA.
25 — Barker, G. (2006). Përfshirja e burrave dhe djemve në fuqizimin e vajzave: Reflektime nga praktika dhe të dhënat e ndikimit. Takim i ekspertëve/eve të Kombeve të Bashkuara për eleminimin e të gjitha formave të diskriminimit dhe dhunës ndaj fëmijëve, Florencë, Itali, 25-28 shtator 2006.
26 — Peacock, D. dhe Levack, A. (2004). Burrat si partnerë në program në Afrikën e Jugut: Përfshirja e Burrave me qëllim që të përfundojë Dhuna në baza gjinore dhe të promovohet shëndeti riprodhues e seksual. Ditari Ndërkombëtar për Shëndetin e burrave, 3, fq. 173-188.

Kuadrati 2.

Kuadrati 2: GBV në Ballkanin Perëndimor

— Në Serbi, hulumtimi me një kampion përfaqësuese të grave, ka konstatuar se 30.6% kishin përjetuar dhunë fizike, 46.1% kishin përjetuar dhunë psikologjike dhe 8.7% kishin përjetuar abuzim seksual gjatë jetës së tyre. Një hulumtim tjetër i bërë në vitin 2003 i ka konfirmuar këto konstatime.[27]

— Në Mal të Zi, një hulumtim me një kampion përfaqësuese të grave konstatoi se 25% e tyre ishin rrahur nga partneri, 25% po ashtu ishin detyruar nga partneri që të bëjnë seks dhe 14% ishin kërcënuar me rrëmbimin e fëmijëve të tyre.[28]

— Në Kroaci, një hulumtim me një kampion përfaqësuese të grave konstatoi se 21% të grave kishin përjetuar dhunë fizike nga partneri i tanishëm ose ish-partnerit dhe 34% raportuan të kenë përjetuar seks të detyrueshëm.[29]

— Në Bosnjë dhe Hercegovinë, një hulumtim ka konstatuar se 23% e grave janë rrahur nga partnerët e tyre, ndërsa 29% njihnin ndonjë grua që ishte rrahu.[30]

27 — AŽC, 2005
28 — Radulović, 2003
29 — Otročak, 2005
30 — Peelek, H. dhe Andric-Ruzici, D.Eds. (1999). Të jetosh me (pa) dhunë: një vështrim i dytë) Ekspertët. Raport përfundimtar për Dhunën ndaj Grave, Zenica: Bosnjë dhe Herezgovinë & Medica Zenica, fq. 54-5

Dhuna ndërmjet Burrave[31]

Dhuna që ndodh ndërmjet burrave shpesh lidhet me normat e ngurta gjinore dhe me dinamikën e fuqisë. Djemtë dhe burrat shpesh mësohen se agresioni apo dhuna ndaj të tjerëve është mjet i pranueshëm për të demonstruar forcë dhe kontroll, ose për të treguar se për shmangien e mundësisë së të qenit viktimë ata duhet të shkaktojnë dhunë kundër të tjerëve.

Përdorimi i dhunës kundër burrave të tjerë, mes të tjerash, mund të jetë mënyrë për të arritur një status të pranuar shoqëror si burrë, kur format e tjera të pranimit të afirmimit janë të pamundura ose konsiderohen si të paarritshme. Në këtë mënyrë, dhuna mund të shërbejë si mekanizëm, me të cilin disa burra dhe djem vendosen ose mbahen në pozitë të nënshtruar ndaj burrave të tjerë.

Dhuna e një burri kundër një burri tjetër, po ashtu mund të lidhet me normat gjinore që nënvizojnë dhunën kundër grave dhe vajzave. Dhuna mund të veprojë si mjet i censurës dhe si formë e kontrollimit të sjelljes së burrit. Gjithashtu, ajo mund të përdoret kundër burrave, të cilët nuk u përmbahen skenarëve dhe normave të ngurta gjinore. Shembulli më ekstrem i kësaj është dhuna homofobike kundër meshkujve që bëjnë seks me meshkujt e tjerë (MSM) ose të cilët e identifikojnë vetveten si heteroseksualë. Burrat që devijojnë nga normat, kur është fjala për sjelljen e burrave, veshjen e tyre, interesat etj., mund ta gjejnë veten si viktima të dhunës ose ngacmimit.

Bandat

Në tërë botën ka shembuj kur të rinjtë organizohen në baza racore, klasore, kombëtare dhe linjave të tjera për mbrojtje ose përfitim të përbashkët, shpesh duke u angazhuar në aktivitete të dhunshme dhe/ose të paligjshme. Këto grupe ndryshojnë nga një vend në tjetrin dhe është me rëndësi të kuptohet konteksti në të cilin ato ekzistojnë. Po ashtu, vlen të përmendet se nuk janë vetëm varfëria dhe papunësia ato që i detyrojnë njerëzit që të bëhen pjesë e një bande, por faktorë të ndryshëm – individët, familja dhe konteksti lokal – mund t'i bëjnë të rinjtë që t`u bashkohen këtyre grupeve. Është po ashtu me rëndësi që të theksohet se edhe në komunitetet ku bandat kanë një prani të fuqishme, jo të gjithë të rinjtë marrin pjesë në to. Në përgjithësi, vetëm një pakicë janë të përfshirë në to.

31 — Barker, G., Ricardo, C. dhe Nascimento, M. (2007). Përfshirja e burrave dhe djemve në ndërrimin e pabarazisë gjinore në shëndet: Të dhëna nga intervenimet e programit. Gjenevë, Organizata Botërore e Shëndetësisë.

Ka pasur dhe ende ka përpjekje të ndryshme që të shtypen këto grupe të të rinjve, kryesisht përmes represionit policor. Përvojat e ndryshme tregojnë se represioni policor nuk ka qenë reagim adekuat. Një punë më premtuese në ndërhyrjet, në lidhje me bandat, tregon rëndësinë që ka ofrimi i alternativave për të rinjtë që të marrin pjesë ose që kanë potencial që të marrin pjesë: aktivitetet kulturore, qasje në vende pune, mundësitë për pjesëmarrjen e komunitetit dhe hapësira ku mund të bashkohen të rinjtë – duke iu shmangur represionit.

Është e qartë se për disa të rinj dhuna është e vetmja mënyrë për të formësuar një identitet. Për shumë prej tyre, adoleshenca është periudha e jetës për të menduar rreth pyetjes: Kush jam unë? Një i ri mund ta përcaktojë veten si student i mirë, si fetar, si atlet, si punëtor i zellshëm, si artist, si njohës i kompjuterëve ose gjëra të tjera të ndryshme. Por ai mund ta përcaktojë vetveten edhe si bandit. Hulumtimet e të rinjve që marrin pjesë në këto grupe të dhunshme në ShBA dhe Brazil konstatuan se ata kanë ndjenjën e përkatësisë dhe të identitetit që nuk e gjejnë askund tjetë[32].

Për shumë të rinj me të ardhura të ulëta dhe që janë të përjashtuar nga shoqëria, të cilët jetojnë në zonat urbane, të qenit pjesë e një grupi të dhunshëm është mënyra që ata të mbijetojnë, të ndihen të rëndësishëm dhe që të kenë ndjenjën e përkatësisë në jetën e tyre. Nga ana tjetër, kur të rinjtë e zbulojnë identitetin e tyre në një rrafsh tjetër, si studentë, etër, partnerë ose bashkëshortë, në muzikë, në punë, në sport, në politikë (varësisht se në çfarë lloji të grupit politik), në fe (sërish, varësisht se në cilën fe) ose në një kombinim të këtyre – ata në përgjithësi rrinë larg bandave ose grupeve të dhunshme.

Rezilienca, burrat e rinj dhe parandalimi i dhunës

Si mund ta sqarojmë se si disa të rinj të disa mjediseve shoqërore përfshihen në aktivitete të dhunshme, siç janë bandat, ndërsa disa të tjerë nga i njëjti kontekst, nuk përfshihen? Një hulumtim i kohëve të fundit ka identifikuar karakteristikat individuale dhe familjare të të rinjve nga zonat me të ardhura të ulëta dhe në situata me rrezikshmëri të lartë, të cilët janë bërë të suksesshëm në shkollë dhe në punë, dhe që nuk janë përfshirë në banda ose te grupet e tjera të dhunshme[33]. Këto studime shpesh i referohen konceptit të reziliencës, i cili adreson "përshtatjen e suksesshme, përkundër rrezikut dhe fatkeqësive". Rezilienca është koncept që na ndihmon t'i kuptojmë realitetet subjektive dhe referencat individuale që i ekspozojnë të rinjtë, si dhe ofron perceptim të qartë se si të stimulohen mënyrat pozitive për t'i tejkaluar fatkeqësitë, në kontekstet që janë veçanërisht të vështira. Me fjalë të tjera, rezilienca nënkupton se disa të rinj, edhe në rrethana të vështira, gjejnë alternativa pozitive për t'i tejkaluar rreziqet që i rrethojnë ata.

Në një studim krahasues midis delinkuentëve të mitur në Rio de-Zhanejro dhe kushërinjve dhe vëllezërve të tyre, të cilët nuk ishin delikuentë, autori identifikon një varg faktorësh mbrojtës që e favorizojnë mos-delikuencën te të rinjtë. Në këtë studim, të rinjtë që nuk ishin delikuentë ose që kishin reziliencë, 1) treguan optimizëm më të madh, në raport me realitetet e tyre jetësore; 2) kishin aftësi më të madhe që të shpreheshin në mënyrë verbale; 3) ishin fëmija më i madh ose më i ri në familje; 4) kishin temperament të qetë, dhe 5) ekspozuan një lidhje të fortë dhe të dashur me prindërit dhe mësuesit e tyre (Assis, 1999). Në mënyrë të ngjashme, një hulumtim tjetër në Brazil i të rinjve nga zona ku "komandosët" kishin një prani të fuqishme, identifikoi rëndësinë e modeleve alternative, aftësinë për të

32 — Barker, G. (2007). Duke vdekur për t'u bërë burra: rinia, maskuliniteti dhe përjashtimi). Routledge: Shëndeti Publik Botëror.
33 — Barker, G. (2007). Duke vdekur për t'u bërë burra: rinia, maskuliniteti dhe përjashtimi). Routledge: Shëndeti Publik Botëror.

menduar dhe formësuar kuptimet pozitive, edhe kur ka vështirësi, dhe grupeve jo të dhunshme të bashkëmoshatarëve që t'i mbajnë të rinjtë me të ardhura të ulëta larg grupeve të dhunshme[34].

Rinia përfaqëson një mundësi kyçe për formësimin e përkufizimeve alternative të maskulinitetit dhe për uljen e dhunës me bazë gjinore. Ndonëse forca të fuqishme ndikojnë te të rinjtë, që ta përshtatin maskulinitetin tradicional gjatë socializimit gjinor, është e mundur që të ndryshohet ky trend. Rinia është faza kyç e zhvillimit kur krijohen identitetet gjinore dhe kur ato mund të riformësohen. Gjatë kësaj periudhe të jetës së tyre, provohen sjelljet ndaj grave ose partnereve dhe ato barten në moshën madhore, dhe informimi i të rinjve është një mundësi për ta ndryshuar mënyrën se si burrat ndërveprojnë me gratë. Në kontekst të përpjekjeve për zhvillimin gjinor, puna për të mbështetur strukturën e barazisë mund ta forcojë edhe vetë zhvillimin e tyre si drejtues, përfshirë edhe aftësinë si aktorë për të avokuar më gjerësisht për barazi gjinore.

Kuadrati 3.

Kuadrati 3: Pikat kryesore

- Dhuna ndodh më shpesh te disa mjedise sesa te disa të tjera, dhe gjithandej nëpër botë ka më shumë gjasa që ajo të shkaktohet nga burrat dhe kundër burrave – zakonisht të rinj. Në sferën publike, të rinjtë kanë më së shumti gjasa që të jenë shkaktarë të kësaj dhune dhe, sipas të gjitha gjasave, edhe të jenë viktima. Në sferën private – në shtëpi dhe në hapësira të tjera private, burrat kanë më shumë gjasa të jenë agresorë, ndërsa gratë viktima.
- Dhuna është sjellje e mësuar. Djemtë dhe burrat e rinj mësojnë që të jenë të dhunshëm, duke i parë etërit dhe vëllezërit e tyre të përdorin dhunën. Duke u inkurajuar që të luajnë me armë dhe duke u shpërblyer kur përleshen. Duke u thënë se e vetmja mënyrë e të qenit "burrë i vërtetë" është përleshja me çdokënd që i fyen ata. Duke u trajtuar në mënyrë të dhunshme ose duke iu nënshtruar dhunës nga bashkëmoshatarët dhe familjet. Duke u mësuar atyre se shprehja e hidhërimit dhe agresionit është në rregull, por jo shprehja e pikëllimit dhe e pendimit.
- Koncepti i dhunës me bazë gjinore (GBV) kërkon të bëjë dallimin ndërmjet dhunës që është e bazuar në pritjet gjinore dhe/ose në identitetin e seksit ose gjinisë së një personi tjetër nga llojet e ndryshme të dhunës. Gjatë dekadës së kaluar, bashkësia ndërkombëtare ka filluar të përdorë termin "dhuna me bazë gjinore", në vend të termit "dhuna kundër grave", për ta larguar fokusin nga femrat si viktima dhe për të theksuar rolin e normave gjinore, pabarazisë, si dhe raportit të fuqisë që rrit rrezikimin e grave nga dhuna.
- Dhuna që ndodh ndërmjet burrave është po ashtu e lidhur me normat e ngurta dhe me dinamikën e fuqisë/pushtetit. Përdorimi i dhunës kundër burrave të tjerë mund të jetë, mes të tjerash, mënyrë për të arritur një status të pranuar shoqëror si burrë, kur format e tjera të njohjes dhe afirmimit janë të paarritshme apo perceptohen si të paarritshme. Në këtë mënyrë, dhuna mund të shërbejë si mekanizëm, me të cilin disa burra dhe djem vihen ose mbahen në pozitë të nënshtruar ndaj burrave të tjerë.
- Rinia paraqet një mundësi kyçe për formësimin e përkufizimeve alternative të maskulinitetit dhe për uljen e shkallës së dhunës në bazë gjinore. Puna me të rinjtë për uljen e shkallës së dhunës në bazë gjinore është shumë me rëndësi, sepse të rinjtë janë më të prirë sesa burrat më të rritur që të mësojnë përdorimin e alternativave të tjera, e jo ato të dhunës, për të komunikuar me respekt me partneret e tyre. Për më tepër, rinia është fazë kyç zhvillimor kur i riu krijohet dhe mund të ri-formësohen identitetet gjinore.

34 — Barker, G. (2007). Duke vdekur për t'u bërë burra: rinia, maskuliniteti dhe përjashtimi). Routledge: Shëndeti Publik Botëror.

Perspektiva e Grave

Çfarë është dhuna?

Kombet e Bashkuara e përcaktojnë dhunën si çdo akt që rezulton ose që ka gjasa të rezultojë në dëm fizik, seksual ose psikologjik, ose vuajtje, duke përfshirë kërcënime, shtytje me forcë ose cenim arbitror të lirisë, qoftë edhe kur ajo ndodh në jetën publike apo private. Në botë, gratë kanë më shumë gjasa ta vuajnë dhunën nga duart e një partneri mashkull (WHO 2002). Janë pikërisht burrat që ato njohin, dhe shpesh ata të cilët ato duan dhe besojnë më shumë, nga të cilët ato janë më së shumti të rrezikuara. Hulumtimet në vende të ndryshme kanë gjetur se midis 15 deri në 71% e grave me partnerë kanë përjetuar dhunë fizike dhe seksuale, ose të dyja, nga një partner intim (WHO 2005). Shpesh, këto lloje të ndryshme të dhunës bashkekzistojnë në një marrëdhënie: dhuna fizike shpesh shoqërohet me dhunë psikologjike dhe, në shumë raste, gjithashtu me dhunë seksuale (WHO 2002). Ndërkohë që dhuna më e madhe ndaj grave ndodh në kontekst privat, gratë vuajnë edhe nga dhuna jashtë shtëpisë, në ambiente publike, si shkollat dhe vendet e punës.

Çfarë është dhuna me bazë gjinore?

Në vendet e Europës Lindore, shumica e ligjeve dhe e politikave përdorin termat "dhunë në familje" ose "dhunë e brendshme", për të treguar akte të dhunës kundër grave dhe fëmijëve nga një partner intim burrë. Sidoqoftë, ekziston një rritje drejt përdorimit të termit "dhunë me baza gjinore" ose "dhunë kundër grave", për të përmbledhur rangun e gjatë të akteve të dhunës, nga të cilat gratë vuajnë prej partnerëve të tyre intimë, nga anëtarët e familjes ose individë të tjerë jashtë familjes. Këto terma gjithashtu e vendosin vëmendjen në faktin se dinamikat gjinore dhe normat janë të lidhura ngushtë me përdorimin e dhunës kundër grave.

Dhuna më e madhe e burrave kundër grave fillon kur gratë dhe burrat janë ende të rinj, shpesh duke e formësuar kështu natyrën e lidhjes së tyre intime që pason. Fakti se burrat, veçanërisht burrat e rinj, kanë më shumë gjasa të përdorin dhunë sesa gratë, thekson një nevojë të kontestimit të mënyrës se si djemtë dhe burrat e rinj rriten dhe normat e ngurta të maskulinitetit, të cilat e lidhin të qenit burrë me një vrazhdësi ose dominim dhe lejojnë e inkurajojnë përdorimin e agresionit (fizik, psikik dhe/ose seksual), për të dëshmuar maskulinitetin. Këto norma të ngurta të maskulinitetit, të cilat lidhin të qenit burrë me dominim, janë veçanërisht të përforcuara nga normat, të cilat lidhin të qenit grua me pasivitet. Edhe pse rolet tradicionale gjinore dhe dinamikat e fuqisë ushtrojnë ndikim substancial në praninë e dhunës te lidhjet intime, shkaqet e dhunës janë të shumta, si dhe burojnë nga marrëdhëniet komplekse ndërmjet faktorëve individuale, të marrëdhënieve, komunitarë dhe shoqërorë.

Dhuna nuk ndodh vetëm ndaj disa grave – ajo kalon nëpër linjat shoqërore-ekonomike, fetare, raciale dhe kulturore. Megjithatë, disa grupe të grave, duke përfshirë këtu gratë e reja dhe gratë që jetojnë në varfëri, kanë tendenca të përjetojnë nivel më të lartë të dhunës sesa grupet e tjera të grave. Varfëria mund të shihet si shënues për gjendje të shumta shoqërore, duke përfshirë stres të shtuar, gjë që i shton shanset për dhunë. Gjithashtu, gratë me të ardhura të vogla janë zakonisht më të ekspozuara ndaj qasjes jo adekuate në shërbime dhe mbështetje shoqërore.

Dhuna sjell pasoja të shumta në shëndetin fizik, seksual, riprodhues dhe psikologjik të gruas. Për më shumë, ndikimi i dhunës mund të zgjasë edhe nëse abuzimi ndalon; shumë gra tregojnë që pasojat psikologjike të dhunës mbesin për një kohë më të gjatë dhe janë shumë shqetësuese. Së fundmi, është rritur vëmendja në lidhjen midis dhunës dhe shëndetit seksual e riprodhues të gruas, veçanërisht rrezikut nga HIV-i. Një grua që përjeton dhunë në marrëdhënie, e ka më të vështirë të kërkojë marrëdhënie seksuale më të sigurt, veçanërisht nëse është e re dhe pa përvojë në diskutimin e praktikave seksuale (NOOS & ProMundo 2002). Nuk janë vetëm burrat ushtrues të dhunës, pra edhe gratë ushtrojnë dhunë. Në shumë raste, përdorimi i agresionit nga gratë hyn përbrenda kontekstit të lidhjes, dhe është reagim ndaj dhunës që ushtrohet ndaj tyre dhe/ose nga ndjenja e pafuqisë. Megjithëse, edhe pse gratë gjithashtu ushtrojnë dhunë ndaj burrave, janë burrat ata që bartin përgjegjësinë për shumicën e incidenteve të dhunshme.

Dhuna seksuale

Dhuna seksuale paraqet çfarëdo veprimi të padëshiruar seksual apo çfarëdo tentimi për përfshirje në akt seksual përmes frikësimit, kërcënimit fizik, psikologjik apo emocional (për shembull, duke bërë deklarata, si: “Po të më doje, do të kryeje marrëdhënie seksuale me mua”). Për sa u përket të gjitha formave të dhunës ushtruar ndaj grave, faktori themelor i dhunës seksuale shpeshherë është shprehja e fuqisë apo dominimit të burrit ndaj gruas.

Në gjithë botën, shumë gra të reja e të rritura, veçanërisht ato që jetojnë në varfëri, janë të ekspozuara ndaj shfrytëzimit seksual dhe trafikimit. Nuk ka shifra të sakta, por studimet e fundit sugjerojnë se rreth 4 milionë gra[35] dhe vajza janë blerë dhe shitur nëpër botë, ose duke i detyruar të bëjnë punë seksi, skllavëri apo të hyjnë në martesë. Këto gra janë të ekspozuara ndaj shumë formave të dhunës, duke përfshirë frikësimin psikologjik, forcën fizike dhe shfrytëzimin seksual.

Cikli i dhunës është shumë kompleks. Dhuna është model i të mësuarit dhe mënyrë e ndarjes së pushtetit në lidhje. Siç edhe u përmend tashmë, në të shumtën e rasteve shkaktarët e dhunës ndaj grave në lidhje janë burrat. Në shume familje rrahja përdorej si metodë pedagogjike për fëmijët. Fëmijët, nga ana tjetër, e perceptojnë dhunën si model të sjelljes, të cilën e përdorin që t’i “edukojnë” fëmijët e tjerë rreth tyre dhe me qëllim që të fitojnë kontroll dhe pushtet ndaj fëmijëve të tjerë ose kafshëve. Në të shumtën e rasteve, ata e përdorin dhunën si model sjelljeje të mësuar nga të rriturit në familjet e tyre.

Dhuna Seksuale dhe Aksesi ndaj Kontracepsionit Emergjent

Kontracepsioni emergjent është thelbësor për gratë që përjetojnë përdhunim ose ndonjë formë tjetër të marrëdhënies seksuale të padëshiruar. Ky kontracepsion mund ta ulë dukshëm rrezikun për shtatzëni, nëse përdoret siç duhet, pra brenda 72 orëve pas marrëdhënies seksuale të pambrojtur. Fatkeqësisht, për shkak të pengesave ligjore dhe kufizimeve sistematike nëpër botë, shumë gra nuk kanë njohuri apo nuk kanë akses ndaj këtij opsioni.

35 —Julie A. Mertus dhe Nancy Flowers "Veprimi Lokal / Ndryshimi Global: Një Doracak mbi të Drejtat e Grave", 2008

Perceptimet e dhunës me bazë gjinore

Ekziston një varg perceptimesh dhe përkufizimesh për atë se çfarë cilësohet si dhunë ndaj grave. Shpeshherë është një diskurs i arsyeve "të drejta" dhe "të padrejta" për të ushtruar dhunë. Njerëzit mund ta fajësojnë viktimën, mbase duke thënë se viktima grua e ka provokuar burrin. Dikush mund të dëgjojë që gruaja "e ka merituar" ose se, nëse një grua qëndron në një lidhje të dhunshme, atëherë kjo nënkupton që asaj "i pëlqen" apo "nuk e pengon" dhuna. Në realitet, arsyet përse gratë mund të qëndrojnë në lidhje të dhunshme janë mjaft komplekse dhe të shumëfishta. Studimet cilësore kanë treguar se gratë nuk janë viktima pasive të dhunës, por se përgjigjja e tyre ndaj dhunës është e limituar, për shkak të çështjeve, siç janë frika ndaj ndëshkimit, mungesa e mbështetjes ekonomike, shqetësimi për fëmijët, mungesa e mbështetjes shoqërore apo emocionale, ose edhe shpresa që partneri burrë do të ndryshojë apo do ta ndalojë dhunën. Përfshirja emocionale e, në shumë raste edhe varësia ekonomike në një lidhje intime, ka implikime të rëndësishme në dinamikën e dhunës në lidhje dhe në atë se si përballen gratë me një dhunë të tillë.

Thyerja e Heshtjes

Shumë gra nuk flasin asnjëherë me të tjerët për abuzimin të cilin ato përjetojnë. Madje, në rastet kur e bëjnë këtë, ato shpeshherë flasin me familjen apo shoqërinë, e jo me institucionet që mund të ofrojnë mbështetje formale shoqërore si dhe ligjore. Shumë gra raportojnë se frika nga ndëshkimi është një prej faktorëve më kryesorë që i ndalon ato nga kërkimi i ndihmës apo i ndalon edhe nga përfundimi i asaj lidhjeje. Për më shumë, gruaja mund të ndihet e detyruar të qëndrojë në një lidhje të dhunshme, veçanërisht nëse është e martuar apo nëse ka edhe fëmijë të përfshirë. Për disa gra, pasojat ekonomike që vijnë, nëse ajo ndahet nga partneri, janë më të vështira sesa pasojat fizike dhe psikologjike të dhunës. Përgjithësisht, ka shumë faktorë shoqërorë dhe komunitarë që ndikojnë në mënyrën se si gruaja përgjigjet apo reagon ndaj dhunës.

Mbështetja Shoqërore për Parandalimin dhe Reagimin ndaj Dhunës

Nga një perspektivë shëndetësore, çështja e dhunës duhet të përfshihet në kujdesin rutinë si të grave, edhe të burrave. Ofruesit e shërbimeve shëndetësore të trajnuar dhe të ndjeshëm duhet të jenë të aftë të diskutojnë dhe të dallojnë shenjat e simptomat bazë të dhunës, si dhe të sigurojnë akses ndaj shërbimet bazike, në raste emergjence dhe rreziku, përfshirë këtu edhe kontracepsionin emergjent. Sistemi i drejtësisë dhe ai shoqëror duhet të njohin dhe të adresojnë edhe ata që ushtrojnë dhunë, por edhe ata që përjetojnë dhunë, duke përfshirë këtu ofrimin e shërbimeve dhe mbështetjes, në mënyrë të ndjeshme e të barabartë. Shumë vajza dhe djem kanë përjetuar apo kanë parë dhunë në një rast të jetës së tyre (ose në disa raste të jetës së tyre). Me qëllim që të parandalojmë dhunën dhe të reagojmë ndaj saj, ne duhet të punojmë në ndërpreljen e ciklit të dhunës përmes fuqizimit të vajzave dhe djemve, që të ndërtojnë lidhje apo raporte personale të barabarta dhe pa dhunë. Gjithashtu, ne duhet të punojmë me komunitetin më të gjerë dhe në nivele shoqërore që të promovojmë ndryshime pozitive në komunitet dhe të promovojmë norma shoqërore që lidhen me gjininë dhe me atë se si burrat dhe gratë e shohin njëri-tjetrin, si dhe si sillen me njëri-tjetrin.

Burrat dhe Fushata e Fjongos së Bardhë

Fushata e Fjongos së Bardhë është fushatë ndërkombëtare për rritjen e ndërgjegjësimit të burrave që kërkojnë ndalimin e dhunës së burrave ndaj grave. Kjo fushatë filloi në vitin 1991, nga një grup burrash kanadezë, ndërsa tani është shtrirë në më së paku tridhjetë vende të tjera të botës. Fjongoja e Bardhë është simbol i betimit të burrave që të mos ushtrojnë kurrë dhunë ndaj grave dhe që të mos qëndrojnë asnjëherë të heshtur kur ndodh kjo dhunë. (www.whiteribbon.ca)

Punëtoria 6:
Çfarë është dhuna?

QËLLIMI:
Për t'i identifikuar llojet e dhunës, të cilat mund të shfaqen gjatë marrëdhënieve intime, në familje dhe komunitet.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër dhe lapsa për tabelë, ngjitës, shkopi tregues, kopje të studimeve të rastit nga fleta e burimeve A dhe fleta e burimeve B.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Para sesionit mbi dhunën, është e rëndësishme që të bëhen kërkime të nivelit lokal, lidhur me informacionet relevante, për sa i përket dhunës, përfshirë ligjet ekzistuese dhe mbështetjen shoqërore për ata që ushtrojnë dhe/ose vuajnë nga dhuna. Gjithashtu, është e rëndësishme të përgatiteni që ta referoni një pjesëmarrës te shërbimet e duhura, nëse del se ai është duke vuajtur nga dhuna apo abuzimi (shih vërejtjen për planifikim të aktivitetit vijues – Të kuptuarit e ciklit të dhunës). Studimet e rastit të përfshirë në fletën e burimeve A spikatin shembuj të ndryshëm të dhunës, përfshirë përdorimin e forcës nga burri, dhunën seksuale dhe emocionale ndaj gruas gjatë marrëdhënieve intime, përdorimin e dhunës fizike nga burri ndaj gruas jashtë kontekstit të marrëdhënieve intime, dhunën fizike mes burrave, si dhe në nivel të bashkësisë, ose në nivel institucional, dhunën kundër individëve dhe grupeve të njerëzve. Nëse është e nevojshme, mund të bëni përshtatje të këtyre studimeve, në mënyrë që të krijoni ato të cilat i trajtojnë llojet e tjera të dhunës që paraqiten në marrëdhëniet intime, familje dhe/ose komunitet. Sugjerohet përdorimi i shkopit tregues për këtë aktivitet. Megjithatë, moderatori duhet të mendojë, nëse kjo është e nevojshme apo e përshtatshme. Letra që vendoset në tabelë, me kuptimin e dhunës të diskutuar në pjesën e parë, më poshtë do të jetë e dobishme edhe për aktivitetin tjetër, "Të kuptuarit e ciklit të dhunës".

PROCEDURA:

Pjesa 1 – Çfarë nënkuptojmë me dhunë? (30 minuta)

1. Kërkoni nga grupi që të ulen në formë rrethore dhe në qetësi të mendojnë për disa momente, lidhur me atë se çfarë domethënie ka dhuna për ta.

2. Duke përdorur shkopin tregues, ftojeni çdo pjesëmarrës t'i shkëmbejë me grupin mendimet e tij, për atë se si e kupton ai dhunën. Shkruajini përgjigjet te letra në tabelë. Hap alternativ: Ftojini pjesëmarrësit të shkruajnë dhe të vizatojnë se çfarë nënkupton dhuna për ta.

3. Diskutoni me pjesëmarrësit disa pika të përbashkëta të përgjigjeve të tyre, si dhe pikat unike. Analizojini përkufizimet e dhunës më poshtë

dhe tregojuni pjesëmarrësve se nuk ekziston një përkufizim i thjeshtë i dhunës, dhe se në pjesën e dytë të ushtrimit ata do të lexojnë një varg studimesh të rastit, për t'ju ndihmuar që të mendojnë për kuptime dhe lloje të ndryshme të dhunës.

- **Dhuna fizike:** Përdorimi i forcës fizike, si goditja, rrahja ose shtyrja.
- **Dhuna emocionale/psikologjike:** Shpesh, është një prej formave më të vështira për t'u identifikuar të dhunës. Mund të përfshijë poshtërimin, kërcënimin, ofendimin, presionin dhe shprehjen e xhelozisë apo të pronësisë, si kontrolli mbi vendimet dhe aktivitetet.
- **Dhuna seksuale:** Presioni apo shtyrja me forcë që dikush ta kryejë aktin seksual (prej puthjes e deri tek kryerja e seksit) kundër dëshirës, apo bërja e komenteve rreth seksit, që e bën dikë tjetër të ndihet i poshtëruar apo jo rehat. Nuk ka dallim, nëse më parë është arritur pëlqimi për sjelljet seksuale.

Dhuna shpesh kategorizohet sipas marrëdhënieve viktimë-dhunues[36]:
- **Dhuna ndaj vetvetes** i referohet dhunës, në të cilën dhunuesi dhe viktima janë i njëjti person, dhe ndahet në vetabuzim dhe vetëvrasje.
- **Dhuna ndërvepruese** i referohet dhunës midis individëve.
- **Dhuna kolektive** i referohet dhunës së kryer prej grupeve të mëdha të individëve dhe mund të ndahet në dhunë shoqërore, politike dhe ekonomike.

Pjesa 2 – Diskutimi i llojeve të ndryshme të dhunës (1 orë)

4. Lexojeni secilin studim të rastit mbi dhunën dhe përdoreni shkopin tregues për ta moderuar diskutimin, duke e shoqëruar me pyetje për secilin studim të rastit.

5. Pas leximit të të gjitha rasteve, diskutojini pyetjet e dhëna më poshtë.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Cilat lloje të dhunës shfaqen më së shpeshti në marrëdhëniet intime mes burrave dhe grave? Çfarë e shkakton këtë dhunë? (Shembujt përfshijnë dhunën fizike, emocionale dhe/ose seksuale që burrat përdorin kundër të dashurave apo grave, si dhe dhuna që gratë mund ta përdorin kundër të dashurve ose burrave të tyre).

2. Cilat lloje të dhunës shfaqen më së shpeshti në familje? Çfarë e shkakton këtë dhunë? (Shembuj mund të jenë përdorimi i dhunës fizike, emocionale ose seksuale të prindërve kundër fëmijëve ose llojet e ndryshme të dhunës mes anëtarëve të familjes).

3. Cilat lloje të dhunës i hasim më së shumti jashtë marrëdhënieve dhe familjes? Çfarë e shkakton këtë dhunë? (Shembuj mund të përfshijnë dhunën fizike mes burrave, bandave ose dhunës, për shkak të luftës, përdhunimi seksual dhe emocional nga të panjohurit, stigmatizimi kundër individëve të caktuar ose grupeve në komunitet).

36 — Tekst i marun nga http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/index.html. Qasja e fundit 11/02/2011.

4. A ka lloje të dhunës që lidhen me gjininë e personit? Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës ndaj grave? (Shih seksionin në fletën burimore B, të quajtur "Çfarë është dhuna në baza gjinore?) Kundër burrave?

5. A janë vetëm burrat të dhunshëm ose, a janë edhe gratë të dhunshme? Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës që burrat e përdorin kundër të tjerëve? Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës që gratë e përdorin kundër të tjerëve?

6. A e "meriton" një person – burrë apo grua – që të goditet apo të përjetojë ndonjë lloj dhune?

7. Cilat janë pasojat e dhunës mbi individë? Mbi marrëdhënie? Mbi bashkësi?

8. Çfarë mund të bëni ju dhe të rinjtë e tjerë që ta ndalni dhunën në komunitet?

Përmbyllje:

Në kuptimin e saj më të thjeshtë, dhuna mund të përkufizohet si përdorimi i forcës (ose i kërcënimit me forcë) të një individi kundër tjetrit. Dhuna shpesh përdoret si mënyrë për ta kontrolluar një person tjetër apo për të pasur pushtet mbi të. Ndodh kudo në botë, dhe shpesh buron prej mënyrës se si janë rritur individët, posaçërisht burrat, në raport me menaxhimin e zemërimit dhe konfliktit. Zakonisht mendohet se dhuna është pjesë "natyrale" ose "normale" e njeriut. Megjithatë, dhuna është një sjellje e mësuar dhe, në këtë kuptim, mund të zhbëhet e të parandalohet. Ashtu siç është diskutuar në sesionet e tjera, burrat shpesh socializohen për t'i ndrydhur emocionet e tyre, dhe se zemërimi nganjëherë është njëra prej mënyrave shoqërore të pranuara, që burrat t'i shprehin ndjenjat. Për më tepër, burrat nganjëherë rriten në atë mënyrë që të besojnë se e kanë "të drejtën" që të presin gjëra të caktuara nga gratë (si për shembull, punët e shtëpisë apo seksin), si dhe të drejtën për ta përdorur abuzimin fizik dhe verbal, nëse gruaja nuk ia ofron këto gjëra. Është me rëndësi të mendohet se si këto role gjinore të ashpra, për sa i përket mënyrës se si burrat duhet t'i shprehin emocionet e tyre, dhe se si duhet të bisedojnë me gratë, janë të dëmshme si për individin burrë, ashtu edhe për marrëdhëniet tona. Në jetën tonë të përditshme, është thelbësore për ju, si të rinj, që të mendoni se çfarë mund të bëni kundër përdorimit të dhunës nga burrat e tjerë.

Lidhjet në internet

Ky aktivitet mund të ndërlidhet me një aktivitet më të hershëm mbi **"Të shprehurit e emocioneve"** (Expressing my Emotions), si dhe me një diskutim për mënyrën se si ta menaxhojmë zemërimin.

FLETA E BURIMEVE 6A

STUDIME TË RASTEVE MBI DHUNËN

Studimi i rastit # 1
Marko dhe Bela janë një çift i ri i martuar. Familja e Markos do të jetë tek ata për darkë. Ai është shumë i shqetësuar, nëse do ta kalojnë mirë, pasi dëshiron t'iu tregoj se çfarë kuzhiniere të mirë e ka gruan. Por kur kthehet në shtëpi atë mbrëmje, asgjë nuk është përgatitur. Bela nuk ishte ndier mirë dhe ende nuk kishte filluar ta përgatiste darkën. Marko është shumë i zemëruar. Ai nuk dëshiron që familja e tij të mendojë se gruaja e tij nuk tregon respekt për të. Fillojnë të debatojnë dhe të acarohen me njëri-tjetrit. Grindja e kalon cakun dhe Marko e godet atë.

› Si duhet të reagojë Bela?
› A duhej të reagonte më ndryshe Marko në këtë situatë?

Studimi i rastit # 2
Jeni duke vallëzuar me një grup shokësh në një disko. Kur po bëheshit gati që të largoheshit nga diskoja, vini re që një çift (një djalë dhe një vajzë, siç duket të dashur) po debatojnë te hyrja. Ai e quan atë lavire dhe e akuzon se po i vardisej një djali tjetër. Ajo ia kthen: "Nuk isha duke parë atë..., por edhe po ta shikoja, a s'jam me ty?". Ai i bërtet sërish. Në fund, ajo i thotë: "Nuk ke aspak të drejtën të më trajtosh kështu!". Ai e quan atë të pavlerë dhe i kërkon që t'i hiqet qafe – nuk mund të duronte më ta shihte. Pastaj e godet, dhe ajo rrëzohet. Ajo ia kthen me të çjerrë, duke i thënë se ai nuk ka të drejtë ta bëjë këtë.

› Çfarë do të bënit? A do të largoheshit? A do të thoshit ndonjë gjë? Pse po ose pse jo?
› A do të ishte më ndryshe, nëse një djalë do të qëllonte një djalë tjetër?
› Çfarë do të bënit në situata si kjo? Cilat janë opsionet tuaja?
› Cila është përgjegjësia jonë, për t'i parandaluar të tjerët të mos e përdorin dhunën?

Studimi i rastit # 3
Andi është një djalë i rritur që vjen prej një familjeje të pasur. Ai e takon Gentën një ditë, kur ajo ishte duke u kthyer nga shkolla, dhe kështu bisedojnë paksa. Të nesërmen, ai takohet sërish me të dhe kjo vazhdon derisa një ditë e fton për darkë. Gjatë darkës ai i shpreh Gentës dashuri dhe e fton që të shkojnë në shtëpinë e tij. Në shtëpi fillojnë të puthen dhe Andi nis ta prekë Gentën nën bluzë. Mirëpo atëherë, Genta ndalet dhe i thotë se nuk dëshiron të shkojnë më tej. Andi zemërohet, se ka harxhuar shumë kohë për të, dhe me inat i thotë: "Çfarë do të më thonë shokët?". Kështu i bën presion që të ndryshojë mendje. Së pari, përpiqet të bëhet joshës, pastaj fillon t'i bërtasë me zemërim. Më pas fillon ta tërheqë me forcë, duke e shtrirë, dhe e detyron të bëjnë seks, edhe pse ajo vazhdimisht i thoshte: "Jo, ndalu!".

› A është kjo një lloj dhune? Pse po ose pse jo?
› Çfarë mendoni se duhej të bënte Andi?
› Çfarë mendoni se duhej të bënte Genta?

Studimi i rastit # 4
Juliani ka kaluar një ditë të vështirë në shkollë. Nëna po i bën presion të madh, për shkak të notave të tij, dhe i thotë se nuk mund të dalë me shokët atë mbrëmje. Në klasë, nuk mund t'i përgjigjet një pyetjeje që ia bëri mësuesi. Në oborr, pas mësimit, Renata, një vajzë e klasës, e tall, sepse nuk kishte qenë në gjendje t'i përgjigjej një pyetjeje aq të lehtë. "Ishte aq e lehtë! A je me të vërtetë budalla?". Juliani ia kthen që ta mbyll gojën dhe e përplas pas murit. Renata e zemëruar i thotë: "Nëse më prek sërish, vetëm prit e do të shohësh...!". Juliani ia kthen: "Jo, ti vetëm prit e do të shohësh...!". E godet në faqe, kthehet dhe largohet.

› A mendoni se Juliani kishte të drejtë ta godiste Renatën?
› Në ç'mënyrë tjetër mund të reagonte?

Studimi i rastit # 5
Një grup shokësh shkojnë për të vallëzuar. Njëri prej tyre, Fatlumi, vë re se një djalë ia kishte ngulte sytë të dashurës së tij. Fatlumi i afrohet djalit dhe e shtyn, përleshja fillon.

› Pse reagoi Fatiumi në këtë mënyrë? A mendoni se e kishte mirë që e shtyu atë djalin?
› Si mund të reagonte ndryshe?
› Çfarë duhej të bënin shokët e tij?

Studimi i rastit # 6
Në shumë komunitete, njerëzit të cilët jetojnë me HIV/AIDS injorohen, ofendohen, madje nganjëherë edhe fëmijëve të tyre nuk iu lejohet të shkojnë në shkollë.

› A është kjo një lloj dhune?
› A mendoni se ky lloj diskriminimi i lëndon njerëzit që jetojnë me HIV/AIDS?
› Çfarë mund të bëni për t'i ndalur këto lloj situatash, që të mos ndodhin më?

Studimi i rastit # 7
Dorina është një studente 19-vjeçare, e cila sapo është sistemuar të banojë me shoqen e saj të dhomës në një prej godinave afër universitetit. Dorina ishte diagnostikuar me HIV pozitiv, që prej moshës 17-vjeçare. Ajo merr mjekime kundër HIV-it, të cilat duhet të mbahen gjithnjë në një vend të ftohtë. Një ditë, shoqja e saj e pyeti se për çfarë ishin ato barna. Dorina vendos të jetë e sinqertë me të dhe i tregon se është diagnostikuar me HIV pozitiv. Shoqja e dhomës tronditet dhe zemërohet. Ajo i thotë Dorinës se duhet të dalë menjëherë prej banesës, para se t'ia bartë infeksionin edhe asaj.

› Çfarë mendoni, në lidhje me mënyrën se si reagoi shoqja e saj e dhomës?
› A mendoni se ekziston rreziku për shoqen e saj të infektohet duke jetuar me Dorinën?
› A është kjo një lloj dhune?
› Çfarë mund të bëhet që të ndalen këto lloj situatash, që mos të përsëriten më?

Studimi i rastit # 8
Valentini dhe Anita janë një çift i ri dhe sapo u ka lindur foshnja e dytë. Para se t'u lindnin fëmijët, ata ishin marrë vesh midis tyre që Anita të rrinte në shtëpi për t'u kujdesur për fëmijët, ndërsa Valentini do të punonte që të fitonte pará. Megjithatë, kohët e fundit Valentini kishte filluar t'i jepte gjithnjë e më pak pará Anitës. Në fillim, asaj iu desh t'i anulonte orët e gjermanishtes, pastaj nuk kishte mjaftueshëm pará që të blinte rroba për vete ose të takohej me shoqet për të pirë kafe. Kur e diskutoi këtë me Valentinin, ai vetëm i tha: "Nuk kemi mjaft pará. Sidoqoftë, je duke kërkuar ca si shumë, madje nuk je duke fituar ndonjë gjë". Kur Anita i përmendi se ai dilte pothuajse çdo mbrëmje me shokët e tij, dhe mbase ajo mund të dilte ndonjë mbrëmje në vend të tij, ai ia ktheu: "Po, unë dal shumë, sepse më duhet të qetësohem prej punës. Ti qëndron tërë ditën në shtëpi dhe nuk bën asgjë!".

› A është kjo një lloj dhune? Pse po dhe pse jo?
› Çfarë mendoni se duhet të bëjë Anita?
› A mund të kishte reaguar më ndryshe Valentini?
› Çfarë do të bënit në këtë situatë?

Studimi i rastit # 9
Një grup shokësh po shëtisin në park. Adelina është një vajzë e qetë dhe e mbyllur në vetvete, ndërsa Franko po e ngacmonte pikërisht për këtë gjë. Ajo nuk i përgjigjet, por Adi, të cilit i pëlqen, vendos të flasë për të. I thotë Frankos që ta ndërpresë dhe të dy ia nisin të debatojnë me njëri-tjetrin. Adi e godet Frankon dhe kështu fillon përleshja.

› Çfarë mendoni për mënyrën se si Franko po e trajtonte Adelinën? A është kjo një lloj dhune? Pse po dhe pse jo?
› Çfarë mendoni për mënyrën se si reagoi Adi? A është kjo një lloj dhune? Pse po ose pse jo?
› Çfarë do të bënit në një situatë si kjo?

Studimi i rastit # 10
Fjordi është një djalë gej, dhe pak kohë më parë e mësoi familja dhe shokët e tij. Në fillim ishte vështirë për familjen e tij, por më në fund e pranuan edhe ata. Në shkollë, megjithatë, disa prej fëmijëve kanë filluar ta thërrasin "pederast", si dhe me emra të tjerë përbuzës. Ata gjithashtu e sjellin vërdallë, madje nganjëherë edhe e rrahin.

› A është kjo një lloj dhune? Pse po ose pse jo?
› Çfarë mund të bëjë Fjordi?
› Çfarë mund të bëjnë shokët e tij?
› Çfarë do të bënit në një situatë të këtillë?

FLETA BURIMORE 6B:

Çfarë është dhuna me bazë gjinore?

Në shumë vende, pjesa më e madhe e ligjeve dhe e politikave e përdorin shprehjen "dhuna në familje" ose "dhuna në shtëpi" për të treguar për aktet e dhunës kundër gruas dhe fëmijëve prej partnerit intim, zakonisht mashkullit. Megjithatë, kemi vërejtur një ndryshim në përdorimin e shprehjes "dhuna me bazë gjinore", për të përfshirë llojet e ndryshme të akteve të dhunës që gratë i përjetojnë nga partnerët e tyre intimë, nga anëtarët e familjes, si dhe individë të tjerë jashtë familjes. Këto shprehje tërheqin vëmendjen te fakti se dinamikat dhe normat gjinore janë të lidhura në mënyrë komplekse me përdorimin e dhunës kundër grave (Velseboer, 2003). Në thelb, koncepti i dhunës me, bazë gjinore kërkon të bëjë dallimin mes llojeve të tjera të dhunës dhe dhunës që bazohet në pritjet gjinore dhe ose në identitetin seksual ose gjinor të një personi tjetër. Përderisa dhuna me bazë gjinore mund të aplikohet te burrat dhe gratë, vajzat dhe djemtë, përpjekjet e shumta kundër dhunës me bazë gjinore përqendrohen në dhënien fund të dhunës kundër grave dhe vajzave, pasi ato janë më të prekurat.

Më poshtë është dhënë një përkufizim i dhunës me bazë gjinore dhe dhunës kundër grave, sipas Deklaratës së Asamblesë së Përgjithshme të Kombeve të Bashkuara mbi eliminimin e dhunës kundër grave, në vitin 1994:

> *... çdo akt që rezulton brenda, apo ka gjasa të përfundojë brenda, lëndime apo vuajtje fizike, seksuale ose psikologjike të grave për shkak të të qenit gra dhe burrave, për shkak të të qenit burra, përfshirë kërcënimin për akte të tilla, masa arbitrare të privimit nga liria, pa marrë parasysh, nëse shfaqet në jetën publike ose private.*
>
> *.... do të kuptohet të paraqes, por nuk kufizohet vetëm në këto në vijim:*

- a. Dhunë fizike, seksuale dhe psikologjike që shfaqet **në familje**, duke përfshirë rrahjen, shfrytëzimin seksual, abuzimin seksual të fëmijëve në shtëpi, dhuna që ka të bëjë me prikën, përdhunimi martesor, gjymtimi i organeve gjenitale të femrave dhe praktika të tjera të dëmshme për gratë, dhuna jo martesore dhe dhuna që ka të bëjë me shfrytëzimin.
- b. Dhuna fizike, seksuale dhe psikologjike që shfaqet **brenda komuniteti të përgjithshëm**, duke përfshirë përdhunimin, abuzimin seksual, ngacmimin seksual dhe kërcënimin në punë, në institucionet arsimore dhe kudo tjetër, trafikimin e grave dhe prostitucioni i detyruar.
- c. Dhunë fizike, seksuale dhe psikologjike **e kryer ose e lejuar nga shteti dhe institucionet,** kudo ku ajo shfaqet.

Faqe Burimore 6C

Raste studimore për diskutim

Genti fton Suzanën për të dalë një pasdite. Genti e Suzana bisedojnë pak, hanë së bashku dhe më pas Genti e fton në një motel, duke i thënë se ka disa pará që mund t'i shpenzojë atje për disa orë. Suzana pranon. Ata shkojnë në motel dhe fillojnë të puthen e të ledhatohen. Genti fillon t'ia zhveshë rrobat. Suzana e ndalon, duke i thënë se nuk dëshiron të ketë marrëdhënie seksuale. Genti nevrikoset. Ai i thotë se ka shpenzuar shumë pará për dhomën dhe gjithashtu shpreh hallin se "Çfarë do t'i thonë shokët?". Ai ushtron presion ndaj saj që të ndërrojë mendjen. Fillimisht ai provon të jetë i ëmbël dhe joshës, pastaj fillon t'i bërtasë me nervozizëm. Në fund, ai e tërheq Suzanën me dhunë dhe e hedh në shtrat.

Amina prej disa muajsh është në një lidhje me Edin. Kohët e fundit Edi ka filluar ta pyesë atë shpesh se më kë flet ajo në klasë, pse nuk është në shtëpi kur ai i telefonon, pse kalon kaq shumë kohë me shoqet e saj, kur do të takonte atë e kështu me radhë. Amina ka provuar të mos u kushtojë shumë vëmendje këtyre pyetjeve, por kohët e fundit Edi ka filluar të bëhet detyrues dhe shumë i nervozuar. Ai i ka bërtitur nëpër korridoret e shkollës, duke e thirrur me emra të ndryshëm. Më pas, ai zakonisht kërkon falje, por njëherë ai ka shkuar aq larg saqë edhe e ka goditur. Ai thotë që është shumë i mërzitur, ngaqë e do aq shumë Aminën dhe se ajo po e "çmend" nga xhelozia.

Isidora sapo kishte filluar shkollën e mesme kur e takoi Bekimin. Ai ishte ndryshe nga të gjithë djemtë që ajo kishte takuar më parë. Ishte dashuria e saj e parë dhe do të kalonte tërë kohën e lirë me të. Ajo u shkëput nga shoqëria e saj dhe notat në shkollë filluan t'i ulen. Vazhdimisht i gënjente prindërit e saj, me qëllim që ta takonte Bekimin gjatë gjithë kohës. Ai ishte shumë xheloz dhe sa herë Isidora takonte ndonjë shok, nervozohej. Pasi kaluan rreth dy muaj që kur kishin filluar të dilnin bashkë, Isidora e Bekimi filluan të grindeshin, ngaqë ajo nuk dëshironte të kryente marrëdhënie seksuale. Një ditë ata patën një grindje të madhe dhe ai e goditi atë.

Maja është 21 vjeç dhe jeton në një qytet turistik. Vitin e kaluar takoi një burrë të huaj, që punonte në bankë, me të cilin më pas filloi të dilte. Ajo nuk i tregoi familjes për lidhjen. Edhe pse ai ishte më i moshuar, asaj i pëlqente të dilte me të, veçanërisht kur shkonin në restorante të shtrenjta dhe klube luksoze të vallëzimit. Pak para se ai të kthehej në vendin e tij, ai e ftoi Majën të shkonte me të. Ai i premtoi se do ta kishte të lehtë të gjente punë dhe ajo e pranoi ftesën. Pasi shkuan në vendin e tij, ai ia mori pasaportën dhe filloi të ishte shumë kontrollues, madje nganjëherë edhe abuzonte fizikisht. Ajo zbuloi që ai nuk punonte në bankë dhe nuk kishte aq shumë pará. Ajo ndihej shumë e vetmuar dhe e izoluar. Ishte larg shoqërisë dhe familjes dhe nuk fliste gjuhën e vendit ku ndodhej për momentin. Burri ushtronte presion mbi të që të fillonte të punonte si striptiste, punë që paguhej konsiderueshëm mirë, por që ishte punë e vështirë dhe shpeshherë përfshinte edhe kërkesa për marrëdhënie seksuale.

Ana oli për të vallëzuar me të dashurin e saj Adrianin dhe me disa shokë e shoqe. Kur të gjithë ishin duke vallëzuar, Ana vuri re që një vajzë po vallëzonte shumë pranë Adrianit dhe po i afrohej gjithnjë e më shumë. Ana shkoi për t'i ndarë dhe për t'ia bërë të qartë vajzës se Adriani ishte i dashuri i saj. Vajza u largua. Pas pak, Ana shkoi për të marrë diçka për të pirë me shoqen e saj dhe kur u kthye pa që e njëjta vajzë po vallëzonte prapë afër Adrianit, por këtë radhë në një mënyrë shumë joshëse. Ana u nervozua, e thirri atë të përdalë dhe e sulmoi vajzën, duke ia shkulur flokët dhe duke e qëlluar.

Foto ©Branko Birač

Monika ka një djalë, Henri, i cili është 11 vjeç, e që është shumë i zgjuar e energjik. Megjithatë, ai gjithnjë bëhet shkak për sherre në shkollë. Burri i Monikës, Petriti, shpeshherë fajëson Monikën për sjelljen e Henrit, duke i thënë se ajo kalon shumë kohë në punë, ndërsa duhej të ishte më shumë në shtëpi duke u kujdesur për Henrin. Një ditë, Monika dhe burri i saj filluan të grindeshin shumë, aq as ai e goditi. E lënduar dhe nervozuar, Monika i tha Henrit se ai ishte një fëmijë mosmirënjohës, dhe se po i sillte vetëm probleme.

Mario ishte shumë i famshëm dhe i bukur dhe Anisës nuk i besohej që ai filloi të interesohej për të. Ajo nuk kishte pasur ndonjëherë të dashur dhe ndihej e turpëruar për pamjen e saj, sidomos për peshën. Mrio filloi t'i dërgonte Anisës mesazhe gjatë tërë kohës, shpeshherë duke i komentuar se sa e bukur është. Një ditë, Sinisa i kërkoi Anisës që t'i dërgojë fotografi. Fillimisht, ajo ishte e turpëruar, por pastaj i dërgoi disa foto. Mario tha gjëra të mrekullueshme për Anisën dhe ajo, për herë të parë në jetën e saj, filloi të ndihej e bukur. Mario më pas filloi t'i kërkojë Anisës t'i dërgojë fotografi me rroba banje dhe fustan të shkurtër, e pas kësaj i kërkoi edhe fotografi, ku ajo ishte e zhveshur. Ajo nuk ndihej plotësisht rehat me këtë, por, megjithatë, nuk dëshironte t'i thoshte jo. Pasi ia dërgoi Marios fotografitë, ai u përgjigj me vetëm tri fjalë: "Je derr i shëmtuar". Anisa mbeti e shokuar dhe e lënduar. Nuk kaloi shumë dhe asaj nisën t'i vinin mesazhe nga djemtë e tjerë, që kurrë s'i kishte njohur më parë, që e thërrisnin atë me emra të tmerrshëm. Më pas ajo kuptoi që Mario ia kishte dërguar fotografitë, ku ajo ishte e zhveshur, të gjithëve në shkollë. Anisa u ndje e dëshpëruar. Ajo nuk donte të kthehej më në shkollë.

Punëtoria 7:
Një budalla i gjallë apo një hero i vdekur: Nderi burrëror

QËLLIMI:
Për të diskutuar se si "nderi i burrave" lidhet me dhunën, si dhe për të menduar për alternativat që mund t'i përdorin të rinjtë kur ndihen të ofenduar.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Kopje të fletës së Burimeve 7A dhe 7B.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Asgjë

PROCEDURA:

1. Ndajini pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe shpërndajini secilit grup studimin e rastit nga fleta e burimeve A.

2. Shpjegojuni që secili grup do të krijojë dhe do të paraqesë një skeç të shkurtër (3-5 minuta), duke u bazuar në studimin e rastit. Tregojuni se janë të mirëseardhur që të shtojnë më shumë detaje në studimin e rastit, nëse e dëshirojnë një gjë të tillë.

3. Jepuni grupeve rreth 20 minuta që ta diskutojnë studimin e rastit dhe ta bëjnë skeçin.

4. Ftojini grupet që ta interpretojnë skeçin. Pas secilit skeç, jepni kohë për komente dhe diskutime, duke u mbështetur te pyetjet në vijim:
   - A janë këto situata reale?
   - b. Pse reagojmë nganjëherë në këtë mënyrë?
   - c. Kur ballafaqoheni me situata të ngjashme, në të cilën jeni ofenduar, si reagoni?
   - d. Si mund ta zvogëloni tensionin ose agresionin në situata të tilla?
   - e. A mund të shmanget nga një përleshje një burrë i vërtetë?

5. Lexoni me zë dhe diskutoni Fletën burimore B, "Prej nga vjen nderi i burrit?".

6. Përdorni pyetjet e mëposhtme që ta përmblidhni sesionin me një diskutim.

Pyetje për diskutim

1. Çfarë nënkuptojmë me "nderi i burrave"?

2. A ekziston ende “nderi i burrit”?

3. Çfarë mund të bëjmë që ta ndryshojmë këtë kulturë “të nderit”?

4. Duke e ditur se prej nga vjen, a na ndihmon që ta ndryshojmë?

5. Çfarë keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

Përmbyllje:

Ideja e “nderit të burrave” është ende mjaft e fortë në disa vende. Për shumë të rinj, të shihesh si i fortë – si dikush që nuk ikën prej përleshjeve, është një mënyrë për ta siguruar respektin dhe për t’u mos u bezdisur nga të tjerët. Siç e kemi diskutuar në këtë aktivitet, kjo ideja e “nderit” shpesh bart shumë rreziqe dhe pasoja me vete, përderisa e dimë se gjasat janë që të ndiheni të ofenduar në një apo më shumë raste në jetë, prapëseprapë është me rëndësi që të mësojmë si të gjendemi në aso situatash dhe si t’i menaxhojmë ndjenjat, në atë mënyrë që mos ta lëndojmë as veten dhe as të tjerët.

Fleta e burimeve 7A:

Studimi i rastit # 1
Artani dhe Betimi po grinden në pushim, për shkak të detyrave të shkollës. Njëri e akuzon tjetrin për vjedhje të detyrave të tij. Artani thotë se do ta presë jashtë, për ta zgjidhur çështjen. Kur mbaron ora...

Studimi i rastit # 2
Një grup shokësh janë duke ndjekur një ndeshje futbolli. Ata janë tifozë të të njëjtit ekipit. Përleshja fillon kur një tifoz i ekipit kundërshtar arrin dhe...

Studimi i rastit # 3
Një grup shokësh janë në bar. Fillon një përleshje midis një të riu dhe një të huaji (një i ri tjetër)...

Studimi i rastit # 4
Një grup shokësh shkojnë për të vallëzuar. Njëri prej tyre, Leo, vë re se një djalë ia kishte ngulur sytë të dashurës së tij. Përleshja fillon, kur Leo...

Studimi i rastit # 5
Dino është ndalur me makinën e tij në trafik. Kur fillon të kthehet në të djathtë, një veturë në të majtën e tij ia pret udhën, duke e detyruar që t’i përdorë frenat me forcë. Dino vendos...

Studimi i rastit # 6
Një grup të rinjsh po rrinin në park. Një djalë rom kalon aty pranë dhe përleshja fillon, kur...

Studimi i rastit # 7
Edita dhe Arbri janë përfshirë në një debat të nxehtë. Arbri e ka ngritur tonin e zërit dhe...

Studimi i rastit # 8
Një grup të rinjsh prej një qyteze të vogël po eksplorojnë kryeqytetin. Ata dallohen për shkak të dialektit të të folurit dhe përfunduan në telashe me disa djem nga qyteti...

Fleta e burimeve 7B

Në shumë kultura, emri, nderi dhe krenaria e bhë burri janë faktorë të rëndësishëm. Disa studiues sugjerojnë se "kultura e nderit", në ca pjesë të Amerikës vjen prej natyrës së kolonializmit të këtyre rajoneve. Në pjesën rurale të Meksikos, në pjesë të Amerikës së Jugut dhe në pjesët jugore të ShBA-së, burrat e lëshonin bagëtinë në toka të rajoneve, kufijtë e të cilave nuk ishin të përkufizuar qartë. Nuk kishte ndonjë sistem juridik apo ligjor që zbatohej gjëkundi (është e zakonshme që në filmat me kauboj të diskutohet për tokën, ku më pas vjen sherifi pas ca ditësh, pasi ka filluar konflikti). Për të mbijetuar, burrat besonin se edhe ata vetë duhet t'i mbronin pronat. Në një kontekst të tillë, ishte e nevojshme për burrat që të shihen prej të tjerëve, si dikush "me të cilin s'duhej të kishin punë". Për t'u parë si burrë agresiv ose edhe i rrezikshëm, nënkuptohej se askush nuk do t'ju bezdiste më.

Në Ballkanin Perëndimor, "kultura e nderit" i ka rrënjët në historinë dhe luftërat europiane, si dhe në sistemin patriarkal të trashëguar, si dhe dominimin mashkullor që gjendet në disa grupe etnike në rajon. Maçizmi vjen pjesërisht nga vendet e Europës së Mesdheut, dhe ndërlidhet me imazhin e djalit të fortë, i cili ka shumë partnerë seksualë (përveç gruas së tij), i cili përpiqet ta mbrojë integritetin e familjes, e mbron "nderin" e tij dhe e kërkon rrezikun, shpesh në formë të kontesteve apo të dueleve. Nga pikëpamja maçiste, burrat janë "gjuetarë të seksit", ndërsa gartë "të dëlira dhe të pafajshme". Sipas kulturës maçiste, vendi i grave është në shtëpi, ndërsa burri e demonstron burrërinë, duke pasur një numër të madh marrëdhëniesh seksuale dhe një numër të madh fëmijësh. Kështu, për një maço, "burri i vërtetë" është dikush, i cili e mbron nderin e grave në familjen e tij, domethënë gruas së tij, motrës dhe nënës. Ato duhet të jenë "të dëlira" dhe se jeta e tyre seksuale dhe nderi asnjëherë nuk duhet të vihen në pikëpyetje. Një burrë në një bar, i cili dëshiron të përleshet me një tjetër, i duhet vetëm t'ia hedhë shikimin një të dashure të dikujt tjetër dhe skenat e vjetra tradicionale të dalin menjëherë para syve. E njëjta gjë do të ndodhte, nëse do t'i thoshte diçka për nënën apo motrën e dikujt tjetër.

Këto dhe forma të tjera "të nderit të burrave" janë të mbështetura thellë në rrënjët e kulturës sonë. Sa shumë i shohim grupet e burrave të shkëmbejnë ofendime? Sa prej këtyre ofendimeve kanë të bëjnë me marrëdhëniet seksuale? Mendoni se sa shprehje kemi për ta "nxirë" reputacionin e nënës së dikujt. A është vetëm rastësi kur e provokojmë dikë, duke i thënë "bir bushtre" apo "shko e.... nënën"? Ky është ofendimi më i keq i një "burri të vërtetë", që do të mund të ballafaqohej në botën e maços – dikë që ka dyshime për nderin dhe dëlirësinë e nënës së tij, dhe për rrjedhojë, dyshimin e nderit të tij.

Punëtoria 8:
Të kuptuarit e ciklit të dhunës

QËLLIMI:
Të diskutohen pasojat e dhunës dhe lidhja midis dhunës që përjetojnë gratë e reja dhe dhunës që ato ushtrojnë ndaj të tjerëve.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër për tabelë, lapsa për të shënuar në tabelë, lapsa/stilolapsa, kopje të Fletës Burimore 8 ose pesë copa të vogla të letrës për secilin pjesëmarrës.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Nëse një pjesëmarrës raporton që ai ose ajo po përjeton ndonjë lloj të dhunës ose që ai apo ajo kohët e fundit ka përjetuar ndonjë lloj të abuzimit – përfshirë këtu abuzimin seksual ose abuzimin sistematik në shtëpi – dhe është më i/e ri/e se 18 vjeç, në disa vende udhëheqësi duhet ta raportojë faktin tek autoritetet mbrojtëse të fëmijëve dhe adoleshentëve. Para se të bartë ndonjë detyrë nga ky manual, udhëheqësi duhet të konsultohet me organizatën e vet, me qëllim që t'i qartësojë kërkesat relevante etike dhe ligjore, për sa i përket dhunës ndaj personave nën moshën 18 vjeç.

PROCEDURA:

1. Para sesionit, ngjitini pesë copat e letrës në mur. Në secilën letër shkruani pesë kategoritë e mëposhtme:
   - Dhuna e përdorur kundër meje.
   - Dhuna që kam përdorur kundër të tjerëve.
   - Dhuna që kam parë.
   - Si ndihem kur e përdor dhunën.
   - Si ndihem kur dhuna përdoret kundër meje.

2. Në fillim të sesionit, shpjegojuni pjesëmarrësve se qëllimi i këtij aktiviteti është që të bisedohet për dhunën në jetën tonë dhe në bashkësinë ku jetojmë. Analizojeni fletën nga aktiviteti i mëparshëm, lidhur me dhunën.

3. Jepini secilit pjesëmarrës pesë copat e vogla të letrës.

4. Kërkoni që pjesëmarrësit të mendojnë për ca kohë, në lidhje me pesë kategoritë e dhëna më lart, e pastaj të shkruajnë një përgjigje të shkurtër

për secilën prej tyre në copat e letrës, të cilat ua keni dhënë. Duhet ta shkruajnë përgjigjen në secilën copë letre, por nuk duhet ta shkruajnë emrin në to.

5. Jepni 10 minuta kohë për këtë detyrë. Shpjegojuni pjesëmarrësve se nuk duhet të shkruajnë gjatë, vetëm disa fjalë apo shprehje, dhe pastaj ta ngjisin atë në fletën përkatëse të tabelës.

6. Pasi ta kenë ngjitur copën e letrës, lexoni me zë disa prej përgjigjeve, për secilës kategori.

7. Hapeni diskutimin me pyetjet më poshtë. Përdoreni shkopin tregues, nëse është e nevojshme.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës që përdoret ndaj grave?

2. Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës që gratë përdorin kundër të tjerëve?

3. Si ndihemi kur përdorim dhunë kundër të tjerëve?

4. A ka ndonjë lidhje midis dhunës që përdorim dhe dhunës që është përdorur kundër nesh?

5. A është një lloj dhune më e keqe se ndonjë dhunë tjetër?

6. Si e portretizojnë dhunën mediet (muzika, radio, filmat etj.)? (Shih rubrikën më poshtë)

7. Cila është lidhja mes dhunës në familjet dhe marrëdhëniet tona dhe ajo e llojeve të tjera të dhunës që i hasim në bashkësitë ku jetojmë?

8. Disa studiues thonë se dhuna është si një cikël, që do të thotë se dikush që ka qenë viktimë e dhunës ka gjasa që më vonë të kryejë vetë akte të dhunës. Nëse kjo është e vërtetë, a mund ta ndërpresim këtë cikël të dhunës?

9. A mendoni që burrat kanë ndonjë rol në parandalimin e dhunës ndaj grave? Shpjegojeni.

Çfarë keni mësuar në këtë aktivitet, që do t'ju ndihmojë ta tejkaloni dhunën? A keni mësuar ndonjë gjë që mund të aplikohet në jetën apo marrëdhënien tuaj?

PËRMBYLLJE:

Shumë djem dhe vajza kanë përjetuar ose dëshmuar dhunë në ndonjë moment të jetës së tyre, shpeshherë të ushtruar nga burrat. Përgjithësisht mendohet se dhuna është pjesë "natyrale" ose "normale" e të qenit burrë. Sidoqoftë, dhuna është sjellje e mësuar – djemtë dhe burrat shpeshherë janë të rritur në atë mënyrë që të mendojnë se dhuna është mjet i pranueshëm për të mbajtur kontroll, sidomos ndaj vajzave, mjet për zgjidhjen e konflikteve dhe/ose për shprehjen nervoze. Por ashtu siç mësohet, dhuna mund të harrohet dhe të parandalohet. Kështu, është përgjegjësi e të gjithë individëve, grave dhe burrave, të përpiqen t'i rrisin djemtë dhe vajzat në atë mënyrë që ata të kuptojnë se si dhuna, qoftë ajo dhunë e ushtruar nga burrat ndaj grave ose dhunë e ushtruar ndaj fëmijëve nga prindërit, i pengon individët nga ndërtimi i lidhjeve pozitive dhe me dashuri.

Fleta burimore 8

- **Dhuna e ushtruar ndaj meje:**
- **Dhuna e ushtruar nga unë ndaj të tjerëve:**
- **Dhuna që kam parë:**
- **Si ndihem kur ushtroj dhunë:**
- **Si ndihem kur të tjerët ushtrojnë dhunë ndaj:**

A i mëson media djemtë të jenë të dhunshëm?

Sipas disa studimeve, shikimi i pamjeve të dhunshme mund të lidhet me kryerjen e akteve të dhunës, porse kjo lidhje nuk është krejtësisht e qartë. Shikimi i dhunës në televizion ose në filma, mbase nuk "shkakton" dhunën te djemtë, por mund të kontribuojë në besimin e djemve, si dhe në besimin tonë në përgjithësi si shoqëri, se dhuna e meshkujve është normale, madje edhe e zakonshme. Çfarë mund të thuhet, kur flitet për gratë? A e shfaqin menjëherë nervozizmin po si meshkujt?

Punëtoria 9:
Etiketimi

QËLLIMI:
Për të njohur se si etiketimi i njerëzve mund t'i kufizojë potencialet individuale dhe të ndikojë në marrëdhënie.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Copa letre, ngjitës, lapsa/stilolapsa.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Është e rëndësishme të siguroheni që asnjëri prej pjesëmarrësve të mos bëhet agresiv apo të ofendohet nga përdorimi i ndonjërit prej etiketimeve.

PROCEDURA:

1. Mendoni për emra pozitivë dhe negativë ose stereotipa, që përdoren rëndom në bashkësinë në të cilën jetojnë të rinjtë. Këtu mund të përfshihen etiketime, si: i mençur, dembel, i turpshëm, dhunues etj. Përpiquni të mendoni që të keni po aq etiketime sa keni pjesëmarrës në grup.

2. Shkruajini këto etiketime në copa letre dhe ngjitini secilit në shpinë nga një copë letre. Vëreni: Me qëllim që ky aktivitet të jetë efektiv, është me rëndësi që pjesëmarrësit të mos i shohin etiketimet që i kanë në shpinë; ata duhet të shohin vetëm etiketimet e të tjerëve.

3. Kërkoni nga dy ose tre pjesëmarrës që të bëjnë një lojë të shkurtër me role, ku ata të afrohen me njëri-tjetrin në bazë të etiketimeve të dhëna.

4. Kërkoni nga secili pjesëmarrës në lojën me role që të përpiqet të hamendësojë se mbi ç'bazë i ishte dhënë etiketimi, mënyra se si ishin trajtuar, dhe pastaj të mendonin për pyetjet në vijim.
   - Si ndiheni, kur dikush ju trajton sipas etiketimeve?
   - Si ndiheni, kur e trajtoni dikë tjetër sipas etiketimeve?

5. Pasi vullnetarët t'u jenë përgjigjur këtyre pyetjeve, kërkoni nga grupi më i madh reagimin e tyre ndaj lojës me role.

6. Kërkoni vullnetarë të tjerë për të luajtur role të tjera, duke u lënë hapësirë kohore pas secilit rol, që vullnetarët të përpiqen ta hamendësojnë etiketimin e tyre, si dhe të reflektojnë mbi atë se si janë ndier.

7. Hapeni diskutimin edhe për grupet më të mëdha.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Si reagoni, kur trajtoheni sipas një etiketimi?

2. Si reagoni, kur ju ose dikush tjetër e trajtoni një person tjetër sipas një etiketimi?

3. A përdoren këto etiketime rëndom në bashkësinë tuaj? Çfarë shembujsh të tjerë të etiketimeve përdorin njerëzit?

4. Pse njerëzit i etiketojnë të tjerët?

5. Cilat janë efektet e etiketimit të individëve? Cilat janë efektet në marrëdhënie? Mendoni për aktivitetin e mëparshëm, në lidhje me pushtetin dhe marrëdhëniet. Çfarë mendoni se është lidhja mes etiketimit dhe pushtetit?

6. Çfarë keni mësuar këtu që mund ta aplikoni në jetën tuaj dhe ta bartni te komuniteti juaj?

7. Si mund t'i shmangeni, që mos t'i etiketoni të tjerët?

8. Si mund t'i inkurajoni të rinjtë, që mos t'i etiketojnë të tjerët?

PËRMBYLLJE:

Etiketimet dhe stereotipat ndikojnë te njerëzit si individë, si dhe në marrëdhëniet e tyre me të tjerët. Është me rëndësi që të mendohet në mënyrë kritike, në lidhje me atë se si i trajtoni njerëzit dhe mënyrën se si njerëzit ju trajtojnë, dhe në ç'masë do të mund t'i "zhbëni" disa prej mënyrave me të cilat ndërveproni me të tjerët. Për shembull, si:

- Të mos jeni gjykues për dikë para se ta njihni;
- Të mos përdorni etiketime apo nofka negative;
- Të mos diskriminoni në baza gjinore, fetare, etnike apo të klasës social-ekonomike;
- Të mos e etiketoni dikë në familje dhe/ose në bashkësi;
- Të mos jeni jo fleksibël dhe kryeneçë në qëndrimet tuaja;
- Të mos tregoni indiferencë, qetësi ose mëri.

Ndjenja e përkatësisë së një grupi, si dhe të qenët i pranuar ashtu si je, janë thelbësore për të mësuarit dhe për zhvillimin e potencialit tonë individual dhe kolektiv. Duke ecur përpara me këto sesione, si dhe në jetë në mënyrë aktive, duhet të përpiqeni që t'i lini anash etiketimet dhe të jeni mendje hapur në mënyrën se si i ndërtoni lidhjet me të tjerët.

Punëtoria 10:
Çfarë është dhuna seksuale?

QËLLIMI:
Të diskutohet mbi dhunën seksuale dhe situatat e ndryshme në të cilat shfaqet.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Dy-tri kopje të fletës së burimeve.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Të flasësh për dhunën seksuale, mund të shkaktojë po atë shqetësim sikurse të diskutosh për format e tjera të dhunës, për shkak të lidhjes së mundshme me jetën e vetë pjesëmarrësve. Prandaj, është me rëndësi të jeni të ndjeshëm ndaj mundësisë që dikush prej pjesëmarrësve mund të kenë përjetuar ndonjë lloj të dhunës seksuale në fëmijëri ose adoleshencë dhe mund të kenë nevojë për ndihmë. Ata mund të kenë përjetuar dhunë seksuale (nga burra ose gra), porse nuk kanë folur asnjëherë me ndokënd, lidhur me këtë çështje, për shkak të turpit. Mbase mund të kenë qenë të bindur se askush nuk do ta besonte që një burrë mund të jetë viktimë e dhunës seksuale (veçanërisht kur dhunuesi ka qenë femër). Të tjerët mund t'i njohin të afërmit apo shokët e gruas që kanë qenë viktima të dhunës seksuale. Është me rëndësi që të përgatiteni për këto situata të mundshme dhe të dini se ku dhe te kush t'i drejtojë pjesëmarrësit, të cilët kanë nevojë për mbështetje profesionale.

PROCEDURA:

1. Shpjegoni se qëllimi i këtij aktiviteti është të bisedohet për dhunën seksuale.

2. Zhvilloni një aktivitet për dhënien e ideve së bashku me grupin, në lidhje me dhunën seksuale dhe situatat e ndryshme në të cilën mund të ndodhë ajo. Analizoni përkufizimin e dhunës seksuale të përfshirë në aktivitetin fillestar për dhunën – Çfarë është dhuna?

3. Në varësi të numrit të pjesëmarrësve, ndajini në dy ose tri grupe të vogla, dhe jepuni secilit grup nga një kopje të tregimit të Agronit. Mënyra tjetër, pjesëmarrësve mund t'ua lexoni me zë këtë tregim.

4. Pasi të jetë lexuar tregimi, bëni një diskutim të hapur dhe diskutoni pikat në vijim, ku i inkurajoni të rinjtë që të reflektojnë në lidhje me tregimin, dhe se çfarë rrugësh të tjera mund të kishte ndjekur Agroni:

› A është ky tregim real?
› Çfarë mendoni për sjelljen e Agronit?
› A mund të konsiderohet dhunë? Pse po dhe pse jo?
› Pse mendoni se veproi në këtë mënyrë?

› Cilat mund të ishin pasojat e sjelljes së Agronit ndaj vetvetes? Po për gruan e re?
› Nëse Agroni nuk do të ishte dorëzuar ndaj presionit, si mendoni se do ta kishin trajtuar shokët e tij?
› Por si do ta kishte ndier veten Agroni?

5. Kujtojini pjesëmarrësit, lidhur me diskutimet që i kanë pasur në studimin e rastit numër 3 prej aktivitetit "Çfarë është dhuna?". Nëse është e nevojshme ose në qoftë se studimi i rastit nuk është diskutuar më parë, lexojeni atë studim me zë të lartë. Parashtrojuani pjesëmarrësve pyetjet në vijim:

› A është real ky tregim?
› Çfarë e dallon prej tregimit të Agronit? Çfarë kanë të ngjashme?
› A mund të konsiderohet si dhunë? Pse po ose pse jo?
› A mund të ndodhë dhuna seksuale në marrëdhëniet, në të cilat çiftet kanë bërë edhe më parë seks? Pse po ose pse jo?
› Çfarë është pëlqimi për të bërë marrëdhënie seksuale? (Vërejtje: Pëlqimi është kur dy persona e dinë dhe pajtohen me vullnet që të kryejnë marrëdhënie seksuale. Është e duhur për secilin kontakt seksual. Do të thotë, fakti që një çift mund të ketë pasur më parë marrëdhënie seksuale, NUK paraqet pëlqim të mjaftueshëm për marrëdhëniet e ardhshme. Nëse përdoret forca, kërcënim me forcë ose ndonjë lloj mase tjetër emocionale, për ta detyruar dikë që të kryejë marrëdhënie seksuale, atëherë ajo NUK konsiderohet pëlqim).
› Cila është ndërlidhja midis pajtimit dhe pushtetit në lidhje?
› A mund të ndodhë dhuna seksuale në martesë? Pse po dhe pse jo?

6. Pas diskutimit të të dyja historive, përmblidheni diskutimin me pyetjet e mëposhtme

Pyetje për diskutim:

1. Cilat janë pasojat e dhunës seksuale?

2. A mundet që dhuna seksuale të kryhet edhe ndaj burrave? Çfarë lloji? Dhe si reagojnë në përgjithësi burrat?

3. Çfarë mund të bëni që të ndihmoni në parandalimin e situatave të dhunës seksuale në marrëdhëniet tuaja? Në komunitetin tuaj?

Përmbyllje:

Për shumë të rinj, presioni i bashkëmoshatarëve ose ndjenja e nevojës për të kryer marrëdhënie seksuale, me qëllim të të treguarit të burrërisë, mund të çojë që t'i shohin gratë si objekte seksuale.
Këto lloj pikëpamjesh mund të shpien në situata, në të cilat të rinjtë i shpërfillin dëshirat e grave dhe përdorin masa të dhunshme emocionale dhe/ose fizike për të bërë seks. Në këtë mënyrë, dhuna seksuale, si çdo lloj tjetër dhune, mund të kuptohet si rezultat i një personi që ka pushtet mbi tjetrin. Si të rinj, është me rëndësi që të reflektoni se si të promovoni marrëdhënie seksuale me pëlqim dhe të shëndetshme, si dhe ta ngrini vetëdijen te të rinjtë për atë se çfarë është dhuna seksuale. Mbi të gjitha, është thelbësore që të gjithë të rinjtë ta kuptojnë se, kur një vajzë thotë "jo", ajo e ka me të vërtetë një gjë të tillë.

Fleta e burimeve 10:

TREGIMI I AGONIT

Agoni është 18 vjeç dhe i pëlqen të shoqërohet me një grup të madh shokësh të shkollës. Ai është shumë i popullarizuar mes shokëve të tij dhe të gjithë kanë dëshirë të dalin e të kënaqen. Grupi gjithmonë mblidhet te shtëpia e Enos, ku ka shumë muzikë dhe birra. Fundjavën e kaluar u mblodhën përsëri. Aty kishte shumë njerëz që i njihte Agoni. Ai ishte vonuar pak dhe, sapo arriti iu afrua Eno:

Eno: Ç'kemi plako! Si je? Adriana, ajo zogëza e mrekullueshme, është këtu... Është plot qejf sonte. Ti je i vetmi që s'e ke bërë ende.

Agoni: Ndalu mor burrë...

Eno: Jo, me të vërtetë e kam... kjo është mundësia jote. Mos u tremb! Tregohu burrë! Nga se ke frikë? Fillo të veprosh, përderisa ajo është pothuajse e dehur. Vetëm afroju!

Agoni mund ta vërente se vajza ishte lëshuar në një kolltuk. Ajo duhet të ketë pirë shumë, mendonte. Dhe me presionin e shokëve të tij, Agoni shkoi tek Adriana.

Agoni: Ç'kemi shpirt... Unë jam Agoni. Eja të shkojmë diku më qetë. Agoni e ndihmoi të ngrihej, vajza qe aq e dehur, saqë ishte gjysmë e përgjumur, pothuajse ishte në gjumë. Edhe pse në këtë gjendje, shokët e shtynë dhe e dërgoi atë në katin e sipërm, në dhomën e Enos.

Punëtoria 11:
Pushteti dhe marrëdhëniet

QËLLIMI:
Për ta rritur vetëdijen, në lidhje me ekzistimin e pushtetit në marrëdhënie, dhe për të reflektuar se si e komunikojmë dhe e demonstrojmë pushtetin në marrëdhënie.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Nuk ka.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM: ASGJË
Asgjë

PROCEDURA:

Pjesa 1 – Aktiviteti i pasqyrës (30 minuta)

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të ngrihen në këmbë dhe të ndahen në çifte. Secili çift duhet të vendosë se cili prej tyre do të jetë "personi" dhe cili do të jetë "pasqyra". Shpjegoni se brenda secilit çift "pasqyra" duhet të imitojë çdo lloj lëvizje të bërë prej "personit". Jepni 2-3 minuta për ta bërë këtë aktivitet.

2. Kërkoni që secili çift t'i ndërrojë rolet dhe ta përsërisin procesin.

3. Përdorni pyetjet e mëposhtme, për ta moderuar diskutimin e asaj se çfarë ndodhi:
   - Si u ndjetë, kur ishit "personi"?
   - Si u ndjetë, kur ishit "pasqyra"?
   - Në jetën tuaj, a ka momente kur jeni ndier si "personi"? Kur?
   - Në jetën tuaj, a ka momente kur jeni ndier si "pasqyrë"? Kur?

Pjesa 2 – Pushteti në lidhje (60 minuta)

1. Caktojini çiftet e pjesëmarrësve të zhvillojnë dhe të paraqesin një skeç të shkurtër, i cili shfaq dinamikën e pushtetit të përfshirë në marrëdhënie si më poshtë. Moderatori duhet të shtojë lloje të tjera të marrëdhënieve, që janë relevante me kontekstin dhe përvojën lokale.
   - Mësimdhënës dhe nxënës
   - Prindër dhe fëmijë
   - Burrë dhe grua
   - Shef dhe punëtor

2. Pas skeçit, përdorni pyetjet në vijim, për ta moderuar diskutimin.

Pyetje për diskutim:

1. A janë reale këto skeçe?

2. Në jetën e përditshme, a e përdorin të tjerët pushtetin e tyre në mënyra negative? Kush? Pse?

3. Në jetën tuaj të përditshme, a e përdorni pushtetin tuaj në mënyra negative? Kujt? Pse?

4. Pse njerëzit e trajtojnë njëri-tjetrin në këtë mënyrë? Personin, si të ishte një "objekt"?

5. Cilat janë pasojat e një marrëdhënieje, në të cilën një person mund të trajtohet nga tjetri si një "objekt"?

6. Si i mbështet dhe i përkrah shoqëria/kultura këto lloje marrëdhëniesh, në të cilat disa njerëz kanë më shumë pushtet mbi të tjerët?

7. Si mund t'ju ndihmojë ky aktivitet, të mendoni dhe të bëni ndryshime në marrëdhëniet tuaja?

Përmbyllje:

Ekzistojnë lloje të ndryshme marrëdhëniesh, në të cilat njëri person mund të ketë më shumë pushtet mbi personin tjetër. Siç do të diskutoni në shumë aktivitete të këtij manuali, balancat e pabarabarta të pushteteve mes burrit dhe gruas në marrëdhëniet intime mund të kenë pasoja serioze për rrezikim ndaj infeksioneve që barten përmes marrëdhënieve seksuale, HIV/AIDS dhe shtatzënisë së paqëllimshme. Për shembull, një grua shpesh nuk e ka fuqinë të thotë nëse, kur dhe si të bëjë seks, duke përfshirë edhe nëse duhet të përdoret prezervativi, për shkak të besimeve të dikurshme se burrat duhet të jenë aktivë në çështjet seksuale, ndërsa gruaja duhet të jetë pasive (ose që gratë "ua kanë borxh" seksin burrave).

Në raste të tjera, një grua që është e varur nga partneri burrë për mbështetje financiare, mund të ndihet se nuk e ka pushtetin t'i thotë 'jo' seksit. Në rastet e seksit ndërmjet brezave të ndryshëm, dallimet e moshës dhe klasës së burrave dhe grave mund të krijojnë edhe më shumë marrëdhënie me pushtet të pabarabartë, çka mund të shpjerë në situata të rrezikshme.

Ekzistojnë edhe shembuj të tjerë të pushtetit në marrëdhëniet, në jetën dhe në bashkësinë tuaj. Mendoni për marrëdhëniet midis të rinjve dhe të rriturve, nxënësve dhe mësuesve, punëtorëve dhe shefave. Nganjëherë pabarazitë e pushteteve në këto marrëdhënie mund të bëjnë që njëri person ta trajtojë tjetrin si të ishte objekt. Kur t'i diskutoni çështjet gjinore dhe marrëdhëniet midis grave dhe burrave, është me rëndësi që të kujtoni lidhjet mes asaj se si do të ndiheshit të shtypur te disa prej marrëdhënieve tuaja, dhe se si do t'i trajtonit të tjerët si "objekte", duke i përfshirë edhe gratë. Të mendosh për këto lidhje, mund t'ju ndihmojë të ndërtoni marrëdhënie më të barabarta me burrat e tjerë dhe me gratë në shtëpi dhe komunitet.

Foto ©Branko Birač

Viti 2:

Dhuna është në pah

Semestri i parë:
nga dhuna në bashkëjetesë paqësore

Punëtoria 12:
Nga dhuna në respekt në marrëdhëniet intime

QËLLIMI:
Për të diskutuar për dhunën në marrëdhëniet intime dhe si të ndërtohen marrëdhënie intime mbi bazën e respektit.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër për tabelë, laps për të shënuar në tabelë dhe ngjitës.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Është e rëndësishme të kuptohet se të rinjtë mund të ndihen të pazotë për t'u përgjigjur ndaj dhunës që e shohin, kur të tjerët e kryejnë. Shumë prej tyre mund të besojnë se nuk duhet të përzihen në punët e të tjerëve. Gjatë gjithë këtij aktiviteti, është me rëndësi që të eksplorohet kjo pazotësi, të cilën e ndiejnë të rinjtë kur shohin një njeri tjetër që përdor dhunë në shtëpi.

Ky aktivitet përfshin luajtjen e roleve me karakteret femra. Nëse jeni duke punuar me grup ku ka vetëm burra, atëherë mund të mos kenë dëshirë që ta luajnë rolin e gruas. Inkurajojeni grupin të jetë fleksibil. Nëse asnjëri prej të rinjve nuk dëshiron të aktrojë si grua, mund t'u kërkoni që ta përshkruajnë vendin e ngjarjes duke përdorur foto apo në formë narrative.

PROCEDURA:

1. Shpjegojuni pjesëmarrësve se qëllimi i këtij aktiviteti është të diskutohen dhe të analizohen mënyrat e demonstrimit dhe përjetimit të marrëdhënieve intime, bazuar në respekt.

2. Ndajini pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe kërkoni që të shpikin një lojë të shkurtër me role apo një skeç.
   - Kërkoni nga dy grupe t'i paraqesin marrëdhëniet intime – i dashur/e dashur ose burrë/grua – në të cilën ka ndodhur skena e dhunës. Kujtojani pjesëmarrësit diskutimin mbi aktivitetin "Çfarë është dhuna" dhe theksoni se dhuna e portretizuar në skeç mund të jetë fizike, por jo patjetër. Kërkoni prej tyre që të përpiqen të jenë realë, duke përdorur shembuj të personave dhe incidenteve që i kanë parë si dëshmitarë ose që i kanë dëgjuar në bashkësinë ku jetojnë.
   - Kërkoni nga grupet e tjera që t'i paraqesin marrëdhëniet intime, por të bazuara në respekt reciprok. Mund të ketë konflikte apo dallime të opinioneve, porse prezantimi duhet të tregojë se si duket respekti në marrëdhënie, dhe se nuk duhet të përfshijë dhunë.

3. Jepuni 15 deri 20 minuta kohë grupeve që të shkruajnë tregimet dhe skeçin. Tregojuni grupeve se skeçet nuk duhet të jenë më të gjata se pesë minuta.

4. Ftojini grupet që t'i paraqesin skeçet e tyre. Pas secilit skeç, ftojini pjesëmarrësit e tjerë që të bëjnë pyetje rreth asaj që kanë parë.

5. Kur të gjitha grupet ta kenë kryer, ndihmoni zhvillimin e një diskutimi, duke përdorur pyetjet në vijim.

Pyetje për diskutim:

1. A ishin të vërtetë shembujt e dhunës në skeçe? A shihni situata të ngjashme në bashkësinë tuaj?

2. Cilat janë karakteristikat e marrëdhënieve të dhunshme?

3. Cilat mendoni se janë shkaqet e dhunës në marrëdhëniet intime?

4. Në skeçet lidhur me dhunën, si do të kishin aktruar më ndryshe personazhet?

5. A përdorin vetëm burrat dhunë kundër grave, apo edhe gratë përdorin dhunë kundër burrave? Si janë të dhunshmit? Si duhet të reagojnë burrat për këtë dhunë?

6. Kur i shihni çiftet duke përdorur dhunën, çfarë mendoni zakonisht? Çfarë mund të bënit? Ku mund të shkoni për të kërkuar ndihmë?

7. Çfarë roli luan alkooli dhe substancat e tjera në dhunën midis një marrëdhënieje?

8. Cilat janë pasojat e dhunës në marrëdhëniet intime?

9. Cili është reagimi shoqëror/i komunitetit për dhunën në marrëdhënie?

10. Si duket një marrëdhënie intime e shëndoshë? A shohim shembuj të marrëdhënieve të respektueshme në familje dhe komunitet?

11. Çfarë mund të bëjmë individualisht që të ndërtojmë marrëdhënie të shëndetshme intime?

12. Çfarë mund të bëjmë si komunitet?

Përmbyllje:

Konfliktet ndodhin në të gjitha marrëdhëniet. Mënyra si i menaxhoni këto konflikte ka peshë të madhe. Të mësosh se si ta kalosh kohë duke menduar për ndjenjat e tua dhe për t'i shprehur vetë në mënyrë të qetë dhe paqësore, është një pjesë e rëndësishme për ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme dhe të respektueshme.

Lidhje në internet:

Aktiviteti **"Të shprehurit e emocioneve"** ofron mundësinë që të rinjtë të hulumtojnë se sa e lehtë ose e vështirë është për ta që të shprehin zemërimin dhe emocionet e tjera, si dhe për të reflektuar në atë se si ndikon kjo në marrëdhëniet e tyre.

Në aktivitetin **"Dëshiroj...nuk dëshiroj, dëshiroj...nuk dëshiroj"**, të rinjtë mund ta praktikojnë se si t'i zgjidhin mospajtimet në marrëdhëniet intime. Aktiviteti është shkruar duke pasur parasysh negociatat për abstinencë ose seks, por mund të përshtatet me qëllim që të eksplorohet se si t'i menaxhojmë dallimet dhe opinionet apo dëshirat e ndryshme që mund të ngrihen në kontekstin e marrëdhënieve.

Punëtoria 13:
Burrat dhe dhuna: Duke ecur drejt ndryshimit[37]

QËLLIMI:
Për të shqyrtuar atë që pjesëmarrësit kanë mësuar në lidhje me gjininë, maskulinitetin dhe dhunën, si dhe për të diskutuar vizionet dhe mundësitë për ndryshim.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Fletë tabelë, lapsa për tabelë, letra ngjitëse, cd të dyanshme.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

PROCEDURA:

Pjesa 1 – Rishikimi i maskulinitetit dhe dhunës (30 minuta)

1. Shpjegojeni qëllimin e aktivitetit dhe lehtësojeni diskutimin me pjesëmarrësit, duke përdorur pyetjet e mëposhtme:
› Çfarë keni mësuar për maskulinitetin dhe dhunën gjatë javëve të fundit?
› Cilat aspekte të ideve të shoqërisë rreth maskulinitetit do të donit të mbanit ose t'i forconit? Pse? Cilat aspekte do të donit të ndryshonit? Pse?

2. Merrni shënime të përgjigjeve të pjesëmarrësve në një tabelë.

Pjesa 2 – Ushtrimi i vizionit (30 minuta)

3. Ndajini pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe tregojuni atyre se çdo grup duhet të vizatojë dy karikatura ose fotografi. I pari duhet të përshkruajë se si familjet, shkollat dhe institucionet e tjera sociale aktualisht i mbështesin (ose nuk i mbështesin) të rinjtë në adresimin e çështjeve rreth maskulinitetit të ashpër dhe dhunës. I dyti duhet të përshkruajë mënyrën si ata shpresojnë që familjet, shkollat dhe institucionet e tjera sociale do t'i mbështesin të rinjtë rreth këtyre çështje që ata kanë krijuar përgjatë pesë vjetëve.

4. Ftojeni secilin grup që shkurtimisht t'i prezantojë karikaturat e veta në grupin më të madh dhe të shpjegojnë vizionet e tyre të tanishme dhe të ardhshme të mbështetjes për të rinjtë, rreth maskulinitetit dhe dhunës.

5. Në një tabelë, bëni dy kolona: titulli i parë "Faktorët që mundësojnë" dhe tjetra "Pengesat e mundshme".

6. Thojuni pjesëmarrësve që të shkëmbejnë ide dhe të krijojnë një listë të faktorëve mundësues, që do të promovojnë ndryshimet e nevojshme, si dhe shkruajini ato në kolonën përkatëse. Të jeni i sigurt se ata japin shpjegimin adekuat të çdo faktori.

37 — Aktivitet i marun nga PLA – Eksplorimi i dimensioneve të Maskulinitetit dhe dhunës CARE International 2007.

7. Thojuni pjesëmarrësve të shkëmbejnë ide për pengesat e mundshme dhe shënojini këto në kolonën përkatëse. Të jeni të sigurt se ata japin një shpjegim adekuat të çdo pengese potenciale.

Pjesa 3 – Ndërrmarrja e veprimeve (30 minutes)

8. Ndajini përsëri pjesëmarrësit në grupe dhe thojuni atyre që të dalin me strategjitë dhe zgjidhjet që ata vetë mund t'i vënë në lëvizje, në mënyrë që të arrijnë vizionet që ata kanë krijuar përgjatë pesë vjetëve. Jepuni grupeve 15 minuta kohë për ta bërë këtë, duke dhënë pyetjet e mëposhtme për të ndihmuar diskutimet e tyre:
   - Cilat janë tri gjëra të veçanta që të rinjtë mund të bëjnë për të kontribuar në këtë ndryshim?
   - Si munden organizatat rinore t'i përkrahin të rinjtë në arritjen dhe qëndrueshmërinë e këtij ndryshimi?
   - Përveç organizatave rinore, cilët individë dhe organizata në komunitetin tuaj do të jenë më të rëndësishëm në arritjen dhe qëndrueshmërinë e këtij ndryshimi?

9. Ftojini grupet të paraqesin përgjigjet e tyre.

10. Mbylleni aktivitetin, duke identifikuar dhe diskutuar ngjashmëritë dhe dallimet në përgjigje të grupeve.

PËRMBYLLJE:

Ka shumë lloje të ndryshme të marrëdhënieve në të cilat një person mund të ketë më shumë pushtet mbi një person tjetër. Pasi që ju do të keni mundësinë të diskutoni në mesin e aktiviteteve të tjera në këtë udhëzues, shpërndarja e pabarabartë e fuqisë ndërmjet burrave dhe grave në marrëdhënie intime, kjo mund të ketë pasoja serioze për rrezikun e SST-ve, HIV dhe AIDS-it dhe shtatzënisë së padëshiruar.

Për shembull, gratë shpesh nuk kanë fuqi të thonë se si dhe kur mund të ndodhin marrëdhëniet seksuale, duke përfshirë këtu edhe nëse do të përdoret një prezervativ, sepse besimi i gjatë në shoqëri ende kur është fjala për seksin, burrat duhet të jenë aktivë, dhe gratë pasive (ose që gratë "u detyrohen" seksit burrave). Në raste të tjera, gratë që janë financiarisht të varura nga partneri i tyre mashkull mund të mendojnë se nuk kanë fuqi të mjaftueshme për ti thënë "jo" kur është fjala për seksin.

Në rastet e ndërgjeneratave të seksit, moshës dhe dallimet klasore midis burrave e grave mund të krijojnë më shumë lidhje të pabarabarta të pushtetit, të cilat nga ana tjetër mund të çojnë në situata të rrezikshme. Ka edhe shembuj të tjerë të marrëdhënieve dhe pushtetit në jetën tuaj dhe në komunitetin tuaj. Mendoni për marrëdhëniet midis të rinjve dhe të rriturve, nxënësve dhe mësuesve, punëtorëve dhe bosëve. Ndonjëherë, mosbalancimi i pushtetit në marrëdhënie mund të çojë që një person trajton një person tjetër si një objekt.

Në rastet e gjinisë ndërgjenerative, mosha dhe dallimet klasore midis burrave dhe grave mund të krijojnë më shumë lidhje të pabarabarta të pushtetit, të cilat nga ana tjetër mund të çojnë në situata të rrezikshme. Ka edhe shembuj të tjerë të marrëdhënieve të pushtetit në jetën tuaj dhe në komunitete. Mendoni për marrëdhëniet midis të rinjve dhe të rriturve, nxënësve dhe mësuesve, punëtorëve dhe bosëve. Ndonjëherë, mosbalancimi i pushtetit në marrëdhënie mund të çojë që një person trajton një person tjetër si një objekt. Përderisa diskutimi mbi gjininë dhe marrëdhëniet midis burrave dhe grave është e rëndësishme të mbani mend lidhjen midis asaj se si mund të ndiheni si jo të priviligjuar në disa prej marrëdhënieve tuaja dhe se si ju mund t'i trajtoni të tjerët, duke përfshirë gratë, si "objekte". Mendimi për këtë lidhje mund të ju motivojë për të ndërtuar marrëdhënie më të barabarta me burrat dhe gratë në familjet dhe komunitetet tuaja.

Punëtoria 14:
Skenat e takimit[38]

QËLLIMI:
Të identifikojmë karakteristikat e një marrëdhënieje të shëndoshë.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër për tabelë, lapsa për tabelë, gërshërë, ngjitës dhe kopje të fletës së burimeve.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Mund të ketë mendime të ndryshme për atë se çfarë cilësohet si marrëdhënie e shëndoshë dhe jo e shëndoshë. Para se të fillojë aktiviteti, moderatori duhet të punojë me grupin për të arritur në një marrëveshje.

PROCEDURA:

1. Vizatoni dy kolona në tabelë. Emërtoni një kolonë "marrëdhënie të shëndosha" dhe tjetrën "marrëdhënie jo të shëndosha".

2. Ndajini pjesëmarrësit në tre ose katër grupe të vogla dhe jepini secilit grup nga një fletë burimi – Situatat e takimeve.

3. Kërkoni nga secili grup t'i presin, klasifikojnë dhe t'i lidhin situatat e takimit nën kolonën "të shëndoshë" ose "jo të shëndoshë". Jepuni grupeve 15 minuta kohë për ta bërë këtë. Tregojuni grupeve se, nëse u premton koha, ata mund të përdorin katrorët e zbrazët në fund të fletës së burimit, që të krijojnë skenarët e tyre, dhe t'i klasifikojnë ato si të "shëndosha ose jo të shëndosha".

4. Rishikojini situatat e takimeve, kërkoni nga secili grup të shpjegojë se pse i kanë klasifikuar ato si "të shëndosha" ose "jo të shëndosha".

5. Përdorni pyetjet e mëposhtme për të përmbledhur diskutimin.

38 — Përshtatur nga: Fushata e edukimit Shiriti i Bardhë dhe paketa e Veprimit. Fushata e Shiritit të Bardhë, Toronto, Kanada. Për më shumë informacion, vizitoni http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/

Pyetje për diskutim:

1. A janë këto situata reale?
2. A jeni gjendur ndonjëherë në një nga këto situata? Si jeni ndier?
3. Si reagon komuniteti ndaj këtyre situatave?
4. Cilat janë karakteristikat më të rëndomta të një marrëdhënieje të shëndoshë?
5. Cilat janë karakteristikat më të rëndomta të një marrëdhënieje jo të shëndoshë?
6. A mendoni se të rinjtë në komunitetit tuaj kanë zakonisht marrëdhënie të shëndosha apo jo të shëndosha? Shpjegojini.
7. Cilat janë sfidat më të mëdha për ndërtimin e një marrëdhënieje të shëndoshë? Si mund të përballohen këto sfida?
8. Çfarë duhet të bëni, nëse mendoni se jeni në një marrëdhënie jo të shëndoshë?
9. Çfarë do mund të bënit, nëse një shoku juaj është në një marrëdhënie jo të shëndoshë?

Përmbyllje:

Një marrëdhënie e shëndoshë është ajo që bazohet në respektin reciprok dhe që është e lirë nga manipulimi fizik ose emocional, kontrolli apo abuzimi. Është e rëndësishme të dini se çfarë vlerësoni në marrëdhëniet romantike dhe të dini të jeni asertivë (jo agresivë ose dominimin), por gjithashtu edhe si të dëgjoni. Gjithçka që ndodh në një marrëdhënie, qoftë ajo zgjedhja se çfarë të bëni në një takim ose se çfarë lloj lidhjeje të krijoni ose jo, duhet të jetë çështje e diskutimit reciprok, respektit reciprok dhe e miratimit.

Foto ©Branko Birač

Fleta burimore 14

Situatat e takimit

Keni bërë plan me partnerin tuaj dhe ai/ajo anulon planet në minutin e fundit sepse ai/ajo nuk mendon se ajo që ju keni planifikuar është edhe aq argëtuese.	Ai nget makinën shpejt dhe ajo thotë se e bën atë të parehatshme. Ai ngadalëson dhe kërkon falje asaj që e ka bërë të ndihet në atë mënyrë.	Kur ata dalin së bashku, ai gjithmonë i shikon trupat e grave të tjera. Ndonjëherë ai gjithashtu i komenton se si ato duken "hot".	Sa herë që ajo ka vështirësi në leximin e hartës, ai rrotullon sytë dhe thotë: "Oh, mendoj se është gjenetike që vajzat nuk kanë ndonjë kuptim hapësinor".
Ai kap krahun e saj gjatë një argumenti.	Ai e quan atë budalla -- gjatë një argumenti.	Ai kap krahun e saj gjatë një argumenti.	Ai i bën presion asaj që të kenë marrëdhënie seksuale.
Ai i thotë miqve të tij se "shënoi" me atë natën e kaluar, ndërkohë që ata thjeshtë kishin biseduar.	Edhe nese keni besime dhe pikëpamje të ndryshme, ju mund të respektoni pikëpamjet e njëri tjetrit.	Ai mendon se ajo dëshiron të bëjë marrëdhënie seksuale nëse ajo ka veshur një bluzë shumë të hapur dhe një fund të shkurtër.	Kur njëri nga ju ka lajme të mira, ju festoni së bashku.
Ajo nuk dëshiron që ai të dalë me miqtë e tij. Ajo thotë se nuk mund t'i besojë kur nuk e sheh se ku është.	Ju të dy e ndani bashkë pagesën e darkës dhe filmit.	Secili nga ju zgejdh me rradhë vendin ose shfaqjen televizive që do të shihni.	Ju zemëroheni me diçka por gjithmonë e diskutoni së bashku, dëgjoni pikëpamjet e njëri-tjetrit.
Partneri juaj është kritik ndaj miqve tuaj.	Kur ajo dëgjon se ai e tradhëtoi, ai i thotë se ishte i dehur dhe nuk ishte faji i tij.	Ajo vendos ta tradhëtojë atë me qëllim për ta bërë xheloz.	Ajo e tradhëton atë. Ai i nxin syrin nga goditja me grusht.
Ata shkojnë në një kamping dhe para se të shkojnë, ata bëjnë një listë se çfarë ju nevojitet, bëjnë blerjen dhe përgatiten së bashku.	Ajo i thotë atij se mund ti duhej pak ndihmë në përzgjedhjen e rrobave. Ajo gjithashtu i thotë atij se ai mund të puthë më mirë.	Ai e thërret atë të nesërmen pas një takimi që ata patën për ti thënë sa natë e bukur ishte dhe i thotë shpresoj të kesh nje gjumë të mirë.	Ai i bën presion asaj që t'a lejojë ta fotografojë të zhveshur. Ai planifikon ti postojë ato në internet duke thënë "Oh baby, ti dukesh shumë hot dhe unë dua që të të shohë e gjithë bota".
Një natë para se një ese të kryhej, ai i kërkon asaj që ajo t'a shkruaj esenë për të sepse ai nuk kishte pasur kohë.	Ata i tregojnë njëri tjetrit kur janë duke kaluar një përiudhë të vështirë në jetë.	Ai ndihet se duhet të jetë gjithmonë i fortë në prani të saj.	Kur ajo është e zemëruar me të, ai dëgjon me kujdes atë çfarë i thotë ajo.

Punëtoria 15:
Agresiv, Pasiv apo Kategorik[39]

QËLLIMI:
Të mësuarit e dallimit midis komunikimit kategorik/asertiv, agresiv dhe pasiv.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër tabele – Lapsa dhe kopje të fletave burimore B dhe C.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Para fillimit të sesionit, rekomandohet që moderatori ta bëjë këtë aktivitet individualisht dhe të reflektojë mbi mënyrat e tij në të shprehurit e emocioneve

PROCEDURA:

1. Rishikoni shembujt e llojeve të ndryshme të komunikimit të prezantuara në Fletën e Burimeve A. Sigurohuni të rishikoni definicionet agresiv, pasiv dhe kategorik/asertiv, si dhe konceptin komunikues, perceptues dhe soditës.

2. Ndajini pjesëmarrësit në tre grupe dhe shpërndani kopje të Fletës Burimore B.

3. Tregojuni grupeve se duhet të plotësojnë Fletën Fletës Burimore B ose duke përdorur shembuj direkt nga jetët e tyre, ose duke krijuar skenarë imagjinarë. Jepuni grupeve 15 minuta kohë për të përfunduar fletë burimin.

4. Kërkoni nga grupet që të zgjedhin një nga shembujt e tyre për t'ua prezantuar grupeve të tjera si skeç. Në secilin grup, një student do të marrë rolin e komunikuesit, njëri do të jetë perceptues dhe të tjerët do të jenë soditës. Jepuni grupeve 10 minuta kohë për ta përgatitur skeçin.

5. Pas prezantimit të skeçeve, zhvilloni një diskutim duke përdorur pyetjet e mëposhtme.

39 — Përshtatur nga: Fushata e edukimit Shiriti i Bardhë dhe paketa e Veprimit. Fushata e Shiritit të Bardhë, Toronto, Kanada. Për më shumë informacion, vizitoni http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/

Pyetje për diskutim:

1. Çfarë llojesh komunikimi u prezantuan në skeçe?
2. A ishin këto skeçe reale?
3. Cilat janë përfitimet e komunikimit asertiv?
4. Me kalimin e kohës, çfarë ka ndodhur me njerëzit që komunikojnë pasivisht?
5. Çfarë lloj komunikimi përdorin djemtë më së shumti midis tyre? Pse?
6. Çfarë lloj komunikimi përdorin djemtë më së shumti në marrëdhëniet e tyre intime me vajzat? Pse?
7. Si lidhet sjellja agresive me dhunën?
8. Çfarë lloj komunikimesh janë të lidhura në një marrëdhënie të shëndoshë?
9. Çfarë lloj të komunikimit janë të lidhura në një marrëdhënie jo të shëndoshë?
10. Çfarë ndodh kur sjellja agresive nuk kundërshtohet?
11. A janë djemtë indiferentë në komunitetin tuaj? Kur? Pse?
12. Çfarë keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

Përmbyllje:

Kategorizimi është aftësia e paraqitjes së qartë të mendimeve dhe ndjenjave tuaja në një mënyrë të respektuar që nuk përdor fajin, nuk shkel të drejtat e të tjerëve, ose nuk përdor shantazh emocional. Nga ana tjetër, sjellja agresive mund t'ua mbyllë gojën njerëzve. Është me rëndësi të dini se si të identifikoni dhe trajtoni situatat kur sjelljet e marrëdhënieve në takim dhe marrëdhënia ndërpersonale janë jo të shëndosha.

Lidhjet në internet

Aktiviteti "Çfarë të bëj kur jam i zemëruar?" mund t'i ndihmojë pjesëmarrësit të mendojnë si ta identifikojnë veten kur ata janë të zemëruar dhe si mund të ndikojë kjo në mënyrën e komunikimit të tyre. Ky aktivitet mund të lidhet me "Situatat e takimeve" dhe me diskutimin se cilat lloje të komunikimit mund të kontribuojnë në marrëdhënie të shëndosha ose jo të shëndosha.

Fleta e Burimeve 15A

LLOJI I KOMUNIKIMIT	SKENARI	SI PO SILLET KOMUNIKUESI?	SI SILLET PËRCEPTUESI	ÇFARË MUND TË BËJË SODITËSI?
KATEGORIK Prirje drejt deklarimit të guximshëm ose me besim të opinioneve dhe ndjenjave.	Drejtori (komunikuesi) po më fliste mua (pranuesi) në korridor për punën e mirë që kisha bërë në projektin tim shkencor.	Më trajton me respekt. E vlerëson punën e tij të rëndë. I kushton vemendje asaj që unë po i thoja dhe se çfarë po ndodhte në korridor.	I gëzuar. Doja t'i tregoja drejtorit se sa shumë më pëlqente ora e shkencës dhe si unë dua të mësoj shkencë gjatë gjithë kohës.	Të dëgjojë. Nuk ndërpret. I ofron fjalë inkurajuese pranuesit.
AGRESIV Prirja ose ekspozimi ndaj sjelljes armiqësore, të dhunshme ose shkatërruese.	Fatoni (komunikuesi) dhe Donika (marrësja) janë duke u takuar për tre muaj. Fatoni zemërohet kur Donikës i duhet të shkojë në klasë pa të dhe ai mendon djemtë e tjerë dëshirojnë të jenë me të. Një ditë kur Donika po ecte me Rronin tek klasa, Fatoni (duarkryq dhe me një ton të inatosur) thotë "Çfarë saktësisht po mendoni ju dy se po bëni"?	Ai sillet superior dhe kontrollues. Ai mendon se e përvetëson Donikën. Ai nuk i beson ose nuk e respekton Donikën.	E frikësuar, e pasigurtë. E heshtur. E zemëruar. E pasigurtë çfarë të thotë por do që ai të ndalojë së bëri skena.	E vlerëson sigurinë e përballjes me Fatonin. Përballet me Fatonin "Unë" deklarata si "Unë mendoj se po e trajton Donikën keq" Ose para ose pas incidentit u thuaj Donikës dhe Rronit se mendoni se ata janë trajtuar në mënyrë agresive nga Fatoni.
PASIV Marrja ose pranimi i diçkaje pa qene aktiv, i hapur ose direkt.	Fatima (komunikues) është në komisionin e librit vjetor. Ajo gjithmonë punon në projekt pas shkollës dhe gjatë çdo ore të drekës. Anxhela i ofron asaj ndihmë sepse ajo e di që ajo duhej të punonte në projekt me Fatimen. Megjithatë, Fatima duket e përmbajtur dhe i mbledh supet sa herë që Anxhela flet me të për këtë çështje.	Fatima është ngurruese. Fatima nuk lejon që Anxhela ta ndihmojë. Fatima po mban të gjithë peshën e punës.	Nuk është e sigurtë se çfarë Fatima do. Anxhela pyet për qartësim por Fatima është ngurruese. E bën Anxhelën të frustruar dhe Anxhela dëshrion ti bie shkurt bisedës. Anxhela mendon që Fatima është e paaftë.	Dëgjon. Provon të mendojë se çfarë mund të jenë problemet. I thotë Fatimes që ajo nuk duhet ta bëjë gjithë këtë vetëm.

Fleta burimore 15B

LLOJI I KOMUNIKIMIT	SKENARI	SI PO SILLET KOMUNIKUESI?	SI SILLET PËRCEPTUESI?	ÇFARË MUND TË BËJË SODITËSI
KATOGORIK				
AGRESIV				
PASIV				

Punëtoria 16:
Aftësi Negocimi[40]

QËLLIMI:
Për të diskutuar dhe praktikuar aftësitë për zgjidhjen e konflikteve dhe të bërit e negociatave.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Letër për tabelë, letër, stilolaps, ngjitës, dhe një numër i mjaftueshëm i kopjeve të fletës së burimeve për secilin pjesëmarrës.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Asgjë

PROCEDURA:

Pjesa 1 - Zgjidhja e konfliktit (30 minuta)

1. Para fillimit të sesionit, përgatitni dy copa letre për tabelë me informacione prej fletës së burimeve.

2. Bëni një aktivitet me dhënie të ideve me pjesëmarrësit, lidhur me skenarë të konflikteve të zakonshme, me të cilat ballafaqohemi gjatë marrëdhënieve të tyre dhe me komunitetin. Inkurajojini pjesëmarrësit të mendojnë për lloje të ndryshme të marrëdhënieve, për shembull: e dashur dhe i dashur, prind dhe fëmijë, shef dhe punëtor, fqinjë.

3. Ndajini pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe jepini secilit nga një skenar të konfliktit.

4. Analizojeni fletën në tabelë me “Mënyrat për zgjidhjen e konflikteve” dhe shpjegoni se secili grup duhet të përgatisë një skeç të shkurtër, për ta ilustruar se si mund të zgjidhet konflikti, duke përdorur njërën prej metodave të shkruara në fletën në tabelë.

5. Ftojini grupet që t’i paraqesin skeçet dhe kërkoni nga pjesëmarrësit që t’i identifikojnë metodat e ndryshme të zgjidhjes së konfliktit.

6. Bëni një diskutim të shkurtër të përparësive dhe mangësive të metodave të ndryshme.

40 — Adapted from: CEDPA "Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys", 1998, Centre for Development and Population Activities in Washington, D.C.

Pjesa 2 – Negociata Fitore-fitore (60 minuta)

1. Analizoni fletën në tabelë me "Katër hapa të negociatave të suksesshme fito/fito".

2. Kërkojuni pjesëmarrësve të kthehen në grupet e tyre dhe të diskutojnë një shembull të negociatave fito/fito dhe të planifikojnë një skenar me role për ta demonstruar këtë.

3. Ftojini grupet që t'i paraqesin skenarët me role.

4. Përdorni pyetjet në vijim, për ta përmbledhur sesionin.

Pyetje për diskutim:

1. Pse nganjëherë është e vështirë të negociohen zgjidhjet për konfliktin?

2. Çfarë e bën më të lehtë negocimin? Çfarë e vështirëson?

3. Cilët janë shembujt e situatave, në të cilat nuk do të donit të bënit kompromis?

4. Çfarë keni mësuar prej këtij aktiviteti? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

Përmbyllje:

Negocimi është një fakt i jetës, por jo gjithmonë i lehtë. Të mësuarit dhe praktikumi i shkathtësive për negociata mund të ndihmojë në zgjidhjen e konflikteve në sfera të ndryshme të jetës dhe të ndërtimit të marrëdhënieve më të shëndosha dhe më të barabarta.

Lidhjet në internet: :
Aktiviteti "Çfarë bëj kur zemërohem?" mund t'i ndihmojë pjesëmarrësit për të menduar se si ta identifikojnë veten kur janë të zemëruar, dhe si mund të ndikojë kjo në mënyrën se si ata komunikojnë. Ky aktivitet mund të lidhet edhe me "Skena të daljes në takim", si dhe me një diskutim të rëndësisë së negociatave në ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme.

Fleta burimore:

Mënyra për të zgjdhur konfliktet (pjesa 1)

- Shmanguni konfliktit: Thjesht tërhiquni nga konfliktet.
- Zbuteni situatën: Pretendoni që nuk ka konflikt, dhe se gjithçka është në rregull.
- Fitoni me çdo kusht: Merrni atë që dëshironi; personi tjetër humb.
- Kompromisi: Hiqni dorë nga diçka që doni, që të merrni diçka tjetër që doni.
- Negociatat fitore/fitore: Shfrytëzojeni zgjidhjen kreative të konfliktit, me qëllim që të dy njerëzit të marrin atë që dëshirojnë apo atë që iu nevojitet.

Katër hapa për negociata të suksesshme me të dyja palët fituese apo fitore/fitore (pjesa 2)

- Tregoni pozicionin tuaj. Përdorni qëndrime "Unë", tregoni çfarë dëshironi ose çfarë ju nevojitet.
- Dëgjoni pozicionin e tjetrit. Kuptoni se çfarë dëshiron apo për çfarë ka nevojë personi tjetër. Përsëriteni pozicionin e tjetrit, që të siguroheni që e keni kuptuar atë.
- Mendoni ide rreth zgjidhjeve me të dyja palët fituese apo fitore/fitore. Kini parasysh nevojat dhe kërkesat e të dyja palëve. Bëhuni kreativ.
- Pajtohuni për një zgjidhje. Provojeni. Nëse nuk funksionon, fillojeni procesin sërish.

Punëtoria 17:
Thyerja e heshtjes dhe kërkimi i ndihmës

QËLLIMI:
Të diskutohet kultura e heshtjes që ekziston në raport me dhunën në familje dhe në një lidhje, si dhe të reflektohet rreth asaj çfarë gratë e reja mund të bëjnë kur ato vetë apo dikush që ato njohin janë në marrëdhënie abuzive.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër tabele dhe lapsa.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Ashtu si edhe aktivitetet e tjera që lidhen me dhunën, është e rëndësishme të hulumtohen mbështetësit ekzistues në komunitet, ku pjesëmarrësit mund të kërkojnë ndihmë kur përjetojnë dhunë në një lidhje. Lista duhet të përfshijë spitalet; klinikat dhe grupet mbështetëse që merren specifikisht me çështjen e dhunës me bazë gjinore apo dhunës në familje; punonjës socialë të rekomanduar, psikologë etj; apo çfarëdo burimi tjetër ekzistues. Nëse është e mundur, krijoni një listë që mund ta shpërndani te pjesëmarrësit në fund të aktivitetit. Përgjatë aktivitetit, kushtojuni vëmendje të lartë reagimeve të pjesëmarrësve dhe vëreni nëse ndokush nga pjesëmarrësit ka nevojë për vëmendje të veçantë, për shkak të temës së ndjeshme.

PROCEDURA:

1. Rishikoni me pjesëmarrësit disa prej shenjave shqetësuese që dikush mund të jetë në një marrëdhënie të dhunshme, ose që ka potencial të bëhet e dhunshme (referojuni seksionit të hyrjes, nëse është e nevojshme).

2. Kërkoni nga pjesëmarrësit të imagjinojnë një individ që përjeton dhunë në marrëdhënie intime ose në familjen e tij, që është duke menduar të flasë më dikë rreth kësaj çështjeje. Kërkoni nga ata që t'i mendojnë dyshimet apo shqetësimet që ky individ mund të ketë, përderisa mendon "ta thyejë heshtjen". Kërkojuni që të imagjinojnë sfidat që ekzistojnë, kur provon të mbështetësh një person që përjeton dhunë. Thuaju të mendojnë për dyshimet dhe shqetësimet që një person mund të ketë në arritjen drejt një person mbështetës, qoftë ky te një mik, anëtar i familjes, koleg i punës apo fqinj.

3. Hapni një diskutim me pyetjet e mëposhtme:

Pyetje për diskutim:

- Pse nganjëherë gratë nuk dëshirojnë të flasin për dhunën në jetën e tyre?
- A konsiderohet si e pranueshme për një grua që të ndahet nga burri i saj abuziv? A është e lehtë?
- Pse dikush vazhdon të qëndrojë në një lidhje abuzive? A janë arsyet e ndryshme te gratë e reja dhe tek ato të rritura? A ndikon varësia ekonomike që gruaja të qëndrojë në një lidhje abuzive? Si?
- Në përgjithësi, kur ju jeni i dhunshëm apo kur ju përjetoni dhunë, a flisni rreth kësaj gjëje? A e raportoni? A flisni për mënyrën se si ndiheni? Nëse jo, pse?
- A mendoni që burrat në marrëdhënie abuzive përballen me sfida të ngjashme? Pse po dhe pse jo?
- Si ndiheni kur një shok apo shoqe juaj, apo dikush që ju njihni, përjeton dhunë? Si mund të flasësh për dhunën nëse je i/e shqetësuar për një shok/shoqe.
- Si mund ta ndihmohs nj shok/shoqe qe ka vuajtur nga dhuna ose agresiviteti?
- Çfarë hapash mund të marrë dikush që ndodhet në një marrëdhënie abuzie nëmënyrë që tëjetë isigurtë?
- Çfarë hapash mund të marrë një invidid në mënyrë që t'i vijë në ndihmë një individi i cili gjendet në një marrëdhënie abuzive?
- Çfarë keni mësuargjatë këtij aktiviteti? A keni mësuar diçka që mund ta aplikoni në jetën tuaj dhe marrë dhëniet tuaja?

4. Pas diskutimit, kërkoni nga grupi të emërtojnë të gjitha burimet që ata njohin në komunitet, që mund të ndihmonin gratë dhe burrat që ndodhen në një marrëdhënie abuzive. Mund të parashtroni pyetjen: "Nëse mendoni që një shok apo shoqe juaj ndodhet në një marrëdhënie abuzive, kë dhe kur do t'i sugjeronit për ndihmë? Gjatë kohës kur pjesëmarrësit ofrojnë emrat e këtyre burimeve, shkruajini ato në tabelë. Udhëheqësi gjithashtu duhet të përmendë vendet ku një grua e re mund të kërkojë ndihmë dhe të shpërndajë lista me këto lokacione.

HAP OPSIONAL: *Për grupet me më shumë kohë dhe ato që mund të thellohen më shumë në temë, përdorni fletën burimore. Lexojeni "fletën me fakte" si hyrje dhe pastaj jepini secilit kopje të printuara të "testit" që dëshmon, nëse ata janë në marrëdhënie të dhunshme. Më pas vazhdoni të diskutoni pjesën e mbetur të fletës së fakteve. Ky është një ushtrim jashtëzakonisht i ndjeshëm.*

PËRMBYLLJE:

Mund të jetë shumë e vështirë për gratë që përjetojnë dhunë që të flasin dhe të kërkojnë ndihmë. Disa gra mund të frikësohen se partneri i tyre mund të hakmerret, nëse ajo kërkon ndihmë apo provon të ndahet. Të tjerat mund të ndihen të detyruara që të qëndrojnë në një lidhje abuzive, nëse janë të martuara dhe/ose nëse fëmijët janë të përfshirë. Për disa gra, pasojat ekonomike, nëse ndahen nga një partner, i mundin ato emocionale dhe fizike. Në përgjithësi, ka faktorë të ndryshëm që ndikojnë në mënyrën se si gratë reagojnë ndaj dhunës. Është e rëndësishme të mos gjykohen gratë që nuk largohen nga marrëdhënia, në të cilën përjetojnë dhunë, por të mendohet se si t'iu ofrohet mbështetje këtyre grave, dhe burrave gjithashtu, që t'i kuptojnë pasojat e dhunës dhe rëndësinë e krijimit të komuniteteve ku gratë mund ta jetojnë jetën pa dhunë.

Fletë faktesh:

- Xhelozia dhe posesiviteti nuk janë shenja të dashurisë, por mjete që njerëzit përdorin për të kontrolluar një partnerin/en.
- Droga dhe alkooli nuk janë shkaktarëtkryesorë të abuzimit ndaj grave. Përdoren si justifikim, por nuk shkaktojnë dhunë.
- Personi i abuzuar nuk duhet fajësuar për dhunën. Edhe pse shpesh herë ndodh që faji dhe përgjegjësia kalojnë nga abuzuesi te viktima.
- Abuzuesit zakonisht nuk duken si persona të neglizhuar apo të denigruar. Ata nuk kanë ndonjë veçori të jashtme që i dallon nga të tjerët. Midis tyre ka njerëz të pasur, të varfër, të shkolluar, të pashkolluar, njerëz nga të gjitha besimet fetare dhe racat.
- 95% e rasteve të raportuara të dhunës janë kryer nga burrat.
- Më shumë se 70% e nënave adoleshente apo grave shtatzëna rrihen nga partnerët e tyre.
- 71% e sulmeve seksuale janë të paraplanifikuara.
- Pjesa më e madhe e viktimave të përdhunimit janë të moshës 16-24- vjeçare.
- 60% e përdhunimeve të raportuara janë kryer nga persona paraprakisht të njohur nga viktima.
- Nuk është e lehtë të largohesh nga një marrëdhënie abuzive. Personat në marrëdhënie të dhunshme qëndrojnë për arsye të ndryshme, por jo sepse ajo marrëdhënie 'nuk është aq keq', apo se viktimat pëlqejnë të jenë viktima të dhunës.
- Abuzimi mund të ndodhë në të gjitha llojet e marrëdhënieve – heteroseksuale, homoseksuale, shoqërore, etj.
- Një person asnjëherë "nuk e meriton dhunën" dhe nuk e dëshiron atë, pa marrë parasysh mënyrën se si vishet, sillet, etj.
- Personat e dhunshëm rrallë ndryshojnë pa ndihmë profesionale. Dashuria nuk mund t'i ndryshojë ata, pa u shoqëruar me ndihmën profesionale.
- Me kalimin e kohës, dhuna bëhet më e shpeshtë dhe serioze.
- Pasojat e dhunës janë afatgjata, në aspektin fizik dhe psikologjik.

TEST

Dhuna ekziston në forma të ndryshme, abuzim nuk do të thotë vetëm atëherë kur ju keni një mavijosje apo krah të thyer. Shihni shënimet e mëposhtme dhe nënvizoni ato që ekzistojnë në marrëdhënien tuaj:

- Nganjëherë frikësohem nga personi me të cilin jam në marrëdhënie.
- Më duhet të them se jam dakort me disa gjëra vetëm sepse kisha frikë apo ndihesha në siklet të thoja 'jo'.
- Më duhet të justifikoj sjelljen e partnerit/es te vetja dhe tek miqtë, kur ai/ajo më trajton keq.
- Ndihem i/e joshur nga partneri/ja, kur ai/ajo ushtron akte të dhunshme ndaj të tjerëve.
- Lëndohem fizikisht (qëllon/shkelmon/godet).
- Partneri/ja më nxit/detyron të kryej marrëdhënie seksuale, por unë nuk jam gati ose nuk kam dëshirë.
- Partneri/ja mundohet të më bëjë të ndihem në faj, duke mëthënë: "Po të më doje, do të...".
- Kam rënë dakord që të kryej marrëdhënie seksuale vetëm që partneri/ja mos të më lejë.
- Partneri/ja kërkon nga unë që të jap llogari për çdo gjë që bëj, ku shkoj dhe për çdo person që takoj dhe shoqërohem.
- Pa ndonjë arsye, më akuzon që po flirtoj me të tjerët apo që po e tradhtoj.
- Më vendos në situata të sikletshme, më përul dhe më ofendon në sy të të tjerëve.
- Njerëzit, të cilëve unë u besoj, janë të shqetësuar për mua, që prej momentit që kam filluar këtë lidhje.
- Partneri/ja përdor drogë, alkool dhe më detyron të bëj të njëjtën gjë.
- Partneri/ja mëfajëson mua kur nuk më trajton mirë, duke më thënë se u e detyrova të sillej ashtu.

Çfarë të bëni, nëse një mik/mikeshë është në një marrëdhënie të dhunshme

- Mos e shpërfillni problemin dhe mos pretendoni se gjithçka është në rregull.
- Tregoni që nuk është faji i tij/saj.
- Tregoni që dhuna është shkelje penale.
- Tregoni që ai/ajo nuk meriton të dhunohet.
- Dëgjoni atë që miku juaj ka për të thënë, pa e fajësuar apo gjykuar.
- Tregojeni haptas dhe publikisht mbështetjen dhe besimin tuaj.
- Thoni gjëra të mira për të si person.
- Dëshmo që je gjithnjë aty kurdo që ai/ajo dëshiron të flasë dhe gjithashtu tregoni se shqetësoheni për të.
- Mos shpërndani thashetheme – mund ta vini në rrezik personin në fjalë.
- Mos tentoni ta detyroni atë të bëjë gjëra që nuk dëshiron t'i bëjë – nuk do të jetë efektive, nëse nuk buron prej tyre apo nëse nuk është vendim i tyre.
- Mos e fajësoni personin për dhunën që po përjeton apo për vendimet e marra – largimi nga një marrëdhënie është vendim i vështirë dhe zakonisht kërkon kohë për t'u vendosur.
- Vështroni me vëmendje, nëse personi ka nevojë për ndihmë mjekësore, pasi mund të mos jetë i vetëdijshëm për seriozitetin e ndonjë lëndimi.
- Ndihmojeni atë të marrë informacion lidhur me dhunën dhe se si të kërkojë ndihmë.
- Ofrojini mbështetje në kërkimin e ndihmës profesionale dhe tregoni se mund ta shoqëroni, nëse ka nevojë.
- Inkurajojeni atë që të kërkojë ndihmë dhe mbështetje – nga shoqëria, familje dhe/ose ekspertët apo institucionet.
- Ndihmojeni atë që t'i njohë opsionet që ka para vetes, për ta zgjidhur situatën në fjalë.
- Është mirë të pyesni mësimdhënësit, psikologët ose ndonjë të rritur, të cilit i besoni për kështillat e tyre

Si arrin një burrë të ushtojë DHUNë NDAJ GRAVE në afatgjatë?

IZOLIMI
Një burrë që është i dhunshëm, në forma të ndryshme e izolon gruan nga familja, shoqëria dhe bota e jashtme. Izolimi mund të jetë i formave të ndryshme, si ndalja e telefonit, mbyllja e saj brenda ndonjë ambienti, ofendimi i shoqërisë së saj, konfiskimi i dokumenteve.

Momentet e "butësisë"
Një burrë që abuzon mbi gruan ka momente kur është i dashur dhe i butë deri në aktin e ardhshëm të dhunës. I blen asaj lule, parfum, dalin për shëtitje, u blen dhurata fëmijëve, e puth atë. Këto sjellje pozitive dhe premtime e bëjnë gruan që të besojë në ndryshim. Me kalimin e kohës, këto momente fillojnë të jenë më pak të pranishme.

Kontroll i plotë
Qëllimi i abuzuesit është që ta kontrollojë gruan. Një abuzues zakonisht është kontrolluesi kryesor që vendos në të gjitha situatat, kur bëhet fjalë për jetën e gruas. Ai vendos çfarë duhet të bëjë ajo, kur dhe çfarë të flasë, çfarë të mendojë, kur të bëjë thirrje telefonike, sa pará i duhen asaj. Ky kontroll shpeshherë paraqitet nga ai si dashuria dhe kujdesi i tij ndaj saj.

Kërcënimi
Kërcënimi është njëra nga teknikat më të suksesshme të kontrollit. Abuzuesi arrin të ushtrojë kontroll, duke e kërcënuar dhe frikësuar vazhdimisht viktimën: Do të të djegë flokët, do të të hedhë nga çatia, do që të presë në copëza, do që të gjejë kudo nga shkon. Shpeshherë këto kërcënime janë të lidhura më fëmijët ose me ndonjë të afërm të viktimës: prindërit, vëllezërit, motrat.

Pse qëndron gruaja me partnerin e saj të dhunshëm?

- Sepse askush nuk e mbështet atë.
- Sepse askush nuk e beson.
- Sepse të tjerët fajësojnë atë.
- Sepse procedurat ligjore marrin shumë kohë.
- Sepse ajo frikësohet nga partneri i saj i dhunshëm.
- Sepse nuk ka të ardhura të mjaftueshme.
- Sepse nuk ka ku të shkojë.
- Sepse ka fëmijë.
- Sepse ka frikë se ai do t'ia marrë fëmijët.
- Sepse turpërohet nga ajo që njerëzit mund të mendojnë për të.
- Sepse është emocionalisht e varur nga partneri.
- Sepse ajo kujdeset për abuzuesin.
- Sepse ajo beson që gjërat do të bëhen më mirë.

Puna dhe përfshirja në komunitet

Vajzat dhe puna

Njëra nga arritjet më të mëdha në përpjekjen për barazi gjinore ka qenë rritja e pjesëmarrjes se grave në fuqinë punëtore. Përderisa shkalla e lindjeve është ulur dhe niveli i edukimit është rritur, gratë kanë pasur mundësi të kenë role shtëpiake dhe profesionale, shpeshherë duke i balancuar ato në të njëjtën kohë. Në kuadër të fuqisë punëtore, ato e kanë zgjeruar përfaqësimin e tyre në sektorë të ndryshëm: tradicionalisht të punësuara si infermiere, shërbyese shtëpiake dhe mësimdhënëse, gratë tani janë të punësuara edhe si kirurge, teknike të kompjuterëve dhe në profesione tjera që më parë kanë qenë dominuar nga burrat. Edhe pse është e rëndësishme të njihen e të përshëndeten këto arritje, gratë ende përballen me pengesa të shumta; për vajzat, këto sfida zakonisht gërshetohen me mungesë të përvojës profesionale dhe me nevojën për të balancuar shkollën dhe punën (nganjëherë edhe amësinë).

Rëndësia e punësimit të grave të reja

Tranzicioni i një personi nga rinia te pjekuria është kryesisht një kalim nga gjendja e varësisë te një gjendje pavarësie (Curtain 2001). Puna me pagesë i ndihmon vajzat që të kenë pavarësi dhe kontroll në jetë dhe te vendimet e tyre (PC dhe ICRW 2000; Mensch dhe të tjerë 1999). Puna me pagesë gjithashtu stimulon përmbushjen e individit dhe arritjen e një statusi më të mirë shoqëror e, në të njëjtën kohë, zhvillon shkathtësitë profesionale e personale, të cilat janë të rëndësishme në arritjen e një adoleshence dhe pjekurie produktive e të kënaqshme. Për vajzat në veçanti, puna me pagesë paraqet mundësinë që të dalin nga rolet tradicionale si femra dhe kujdestare për shtëpinë dhe lejon që ato të zhvillojnë identitete përtej rolit si grua apo fëmijë (Mensch dhe të tjerë 1999). Në të njëjtën kohë, kjo nënkupton që një jetë e pavarur është një element i rëndësishëm që gratë të kenë fjalën e tyre në martesë dhe vendimet për riprodhim.

Historikisht, diskutimi rreth të rinjve dhe punësimin është përqendruar te shqetësimet për punën e fëmijëve. Në fillesat e vitit 1900, komuniteti ndërkombëtar ka krijuar marrëveshje për formimin e disa konventave që e ndalojnë punën e fëmijëve. Në vitin 1973, marrëveshjet ndërkombëtare i rregulluan këtë çështje, duke caktuar moshën minimale për punë, e cila është edhe mosha kur shkollimi minimal përfundohet (rreth 15 vjeç, në shumicën e shteteve) dhe që të rinjtë nën moshën 18-vjeçare nuk duhen lejuar të punojnë në sektorë që rrezikojnë shëndetin e tyre, sigurinë apo moralin. Si shtesë e gjithë këtyre konventave, UNIVEF dhe Organizata Ndërkombëtare e Punës kanë zhvilluar rregullativa të tjera për t'i mbrojtur të rinjtë në vendin e punës, kanë marrë pozicion të qartë, për sa u përket "formave më të këqija të punës së fëmijëve", me një apel të veçantë për mbrojtjen e vajzave. Duke qenë që gjithë këto veprime kanë pasur qëllime pozitive, ato kanë pasur edhe disa anë të dëmshme. Shtimi i rregullores ka rezultuar në refuzimin e të rinjve që dëshirojnë/kanë nevojë për punë nga shumë sektorë punësimi. Si pasojë, vendet e punës që të rinjtë e kanë më të lehtë të gjejnë janë ato që qëndrojnë të paligjshme, gjë që i rrit gjasat që ata të ekspozohen ndaj situatave të rrezikshme gjatë punës, ku të drejtat e tyre dhe mirëqenia e tyre mund të rrezikohen.

Punëtoria 18:
Çfarë të bëj kur Jam i Zemëruar?

QËLLIMI:
Për t'i ndihmuar pjesëmarrësit që si ta kuptojnë kur janë të zemëruar dhe si ta shprehin zemërimin në mënyrë konstruktive dhe pa dhunë.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Fletë për tabelë, letër, lapsa, ngjitës, dhe një numër të mjaftueshëm të kopjeve të fletës së burimeve për secilin pjesëmarrës.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Asgjë

PROCEDURA:

1. Fillojeni aktivitetin me një hyrje të shkurtër për temën, për shembull: shumë adoleshentë dhe burra nuk e kuptojnë ndryshimin midis zemërimit dhe dhunës, duke menduar se janë e njëjta gjë. Duhet të theksohet se zemërimi është një emocion, emocion natyral dhe normal, të cilin secila qenie njerëzore do ta ndiejë në një periudhë të caktuar të jetës. Dhuna është mënyra e të shprehurit të zemërimit, çka do të thotë se është një formë e sjelljes që mund të shprehet zemërimi. Mirëpo ekzistojnë shumë mënyra të tjera për ta shprehur zemërimin, pra mënyra më pozitive dhe më të mira sesa dhuna. Nëse mësojmë ta shprehim zemërimin tonë atëherë kur e ndjejmë, do të ishte më mirë sesa ta mbajmë përbrenda, pasi kur e lëmë zemërimin të grumbullohet, zakonisht tentojmë të shpërthejmë në shumë raste të tjera.

2. Shpjegojani grupit se qëllimi i aktivitetit është të diskutohet se si individët e shprehin zemërimin.

3. Jepni kopjet e fletës së burimeve. Lexojeni secilën pyetje dhe kërkoni që pjesëmarrësit t'u përgjigjen atyre pyetjeve në mënyrë individuale, duke lënë një kohë prej dy-tri minutash për secilën pyetje. Për grupet me njohuri të vogla, lexojini pyetjet me zë të lartë dhe bëni që pjesëmarrësit t'i diskutojnë në çifte ose të vizatojnë një pikturë.

4. Pas plotësimit të fletës, ndajeni grupin në katër grupe të vogla prej katër ose pesë pjesëmarrësish, më së shumti. Kërkoni që t'i shkëmbejnë përgjigjet me njëri-tjetrin. Jepuni 20 minuta kohë për këtë punë në grup.

5. Pjesëmarrësve ende në grupe të vogla, shpërndajuni një copë letër të tabelës dhe kërkojuni që të bëjnë një listë në të:

› A.) Mënyrave negative të reagimit kur jam i/e zemëruar.

› B.) Mënyrave pozitive të reagimit kur jam i/e zemëruar

6. Jepuni grupeve 15 minuta për t'i shkruar listat e tyre dhe pastaj kërkoni që secili grup t'i paraqesë përgjigjet e tyre para tërë grupit.

7. Ka gjasa që për "Mënyrat pozitive" pjesëmarrësit do të sugjerojnë: (1) Të marrë ajër të freskët, ose të numërojë deri në 10; dhe (2) të përdorim fjalë për ta shprehur atë që e ndiejmë pa ndonjë ofendim. Është me rëndësi të theksohet se "marrja e ajrit të freskët" nuk do të thotë të dalim dhe t'i hipim makinës (nëse ky është konteksti) e ta ngasim me shpejtësi të lartë, duke e ekspozuar veten ndaj rrezikut ose të shkuarit në bar dhe të dehurit me alkool. Nëse këto dy taktika të propozuara këtu nuk janë në asnjërën prej listave të prezantuara, shpjegojani ato grupit.
› Shkurtimisht: Të marrësh ajër të freskët nënkupton thjesht të shmangesh nga një situatë konflikti dhe zemërimi, të largohesh prej një personi, ndaj të cilit ndieni zemërim. Mund të numërohet edhe deri në 10, të merret frymë thellë, të sillemi duke ecur paksa ose të bëjmë ndonjë aktivitet tjetër fizik, me qëllim qetësimi. Në përgjithësi, është me rëndësi për personin, i cili është i zemëruar, që t'ia shpjegojë tjetrit se ai po del të marrë pak ajër të freskët, sepse po ndihet i zemëruar, apo diçka të tillë, si "Me të vërtetë më ka ardhur në majë të hundës me ty dhe po dal të marr pak ajër të freskët. Më duhet të bëjë diçka, të dal për të shëtitur, në mënyrë që mos të bëhem i dhunshëm dhe të filloj të bërtas. Kur të qetësohem, mund të flasim sërish për problemin".
› Shembulli tjetër i një taktike për ta menaxhuar zemërimin është të provojmë të shprehemi pa i ofenduar të tjerët. Kjo nënkupton që ju ta shpreheni se pse jeni të shqetësuar dhe se shpresoni ta zgjidhni situatën, pa ofendime apo lëndime ndaj të tjerëve. Jepi grupit një shembull: nëse e dashura vonohet për takim, ju mund të kishit reaguar duke bërtitur: "Ti je lavire, gjithnjë po ndodh e njëjta gjë, duke të pritur!" ose mund ta shprehni se jeni i shqetësuar, por pa qenë ofendues, duke thënë, për shembull: "Shiko, jam i zemëruar me ty, sepse je vonuar. Herën tjetër, nëse mendon se nuk do të arrish me kohë, vetëm me njofto, më telefono që mos të rri të pres".

8. Diskutoni pyetjet në vijim.

HAP OPSIONAL: Nëse jua lejon koha, ftojini pjesëmarrësit të zhvillojnë lojë me role ose të mendojnë për shembuj të tjerë të situatave apo shprehjeve që e ilustrojnë dallimin mes britmës/ përdorimin e fjalëve ofenduese dhe përdorimit të fjalëve që nuk ofendojnë.

Pyetje për diskutim:

1. Në vija të përgjithshme, a është e vështirë për burrat që ta shprehin zemërimin pa dhunë? Pse?

2. Cilat janë modelet tona që na shërbejnë të mësojmë se si t'i shprehim emocionet, duke përfshirë edhe zemërimin?

3. Shumë shpesh e dimë si t'i shmangemi konfliktit apo një përleshjeje, pa përdorur dhunë, por nuk veprojmë ashtu. Pse?

4. Nëse është e mundur "të marr pak ajër të freskët", me qëllim të zvogëlimit të konfliktit? A keni pasur përvojë në provimin e kësaj strategjie. Si ka funksionuar më parë?

5. A është e mundur "që të përdoren fjalë pa ofendime"?

6. Çfarë kemi mësuar nga ky aktivitet? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

Përfundime:

Zemërimi është emocion normal që e ndien çdo qenie njerëzore në një periudhë të caktuar të jetës. Megjithatë, problemi është se disa njerëz mund ta ngatërrojnë me dhunën, duke menduar se janë e njëjta gjë, dhe se mund të mendojnë që dhuna është një mënyrë e pranueshme e të shprehurit të zemërimit. Mirëpo, ekzistojnë mënyra të shumta të të shprehurit të zemërimit – mënyra më pozitive dhe produktive sesa dhuna.
Nëse mësojmë ta shprehim zemërimin kur e ndiejmë, mund të jetë më mirë sesa ta lëmë të grumbullohet brenda nesh, pasi shpesh kur e lëmë të na grumbullohet zemërimi kemi tendencë që të shpërthejmë.

Fleta burimore :

Çfarë bëj kur jam i zemëruar:

1. Mendoni një situatë jo fort të largët kur keni qenë i/e zemëruar. Çfarë ka ndodhur? Përshkruaje shkurtimisht situatën (me një ose dy fjali):

2. Tani, duke menduar për këtë incident, provoni të kujtoni se për çfarë po mendonit dhe po ndjenit. Përpiquni të shkruani një ose dy ndjenja, të cilat i keni ndjerë:

3. Shpesh, kur ndihemi të zemëruar, reagojmë me dhunë. Kjo mund të ndodhë edhe para se ta kuptojmë se jemi të zemëruar. Disa njerëz reagojnë menjëherë, duke bërtitur, duke gjuajtur diçka në dysheme, duke goditur dikë apo diçka. Nganjëherë, mund të ndihemi të depresuar, të qetë dhe të mbyllur në vetvete. Duke menduar për incidentin kur keni qenë i/e zemëruar, si e keni demonstruar këtë zemërim? Si jeni sjellë? (Shkruani një fjali ose ca fjalë, për të treguar çfarë keni bërë ose si jeni sjellë).

Viti 2:

Dhuna është të bëj kur

Semestri i dytë:
Drogat/alkooli dhe vendimmarrja

Hyrje: DROGAT

Një nga mitet më të mëdha për drogat është se përdorimi i drogës është një fenomen i vonshëm. Sidoqoftë, drogat janë përdorur përgjatë viteve, në kontekste të ndryshme sociale dhe fetare, edhe pse normat rreth përdorimit të tyre kanë ndryshuar dukshëm. Për shembull, shumë droga, të cilat tashmë janë të ndaluara, dikur kanë qenë lirshëm të përdorshme. Kështu, disa droga që tashmë konsumohen lirshëm kanë qenë të ndaluara në disa periudha të kohës, ose ende janë në disa kultura dhe mjedise. Ndalimi ose lirimi i përdorimit të drogave në momente të ndryshme në histori ka qenë më shpesh i shtyrë nga motive politiko-ekonomike sesa nga shqetësimet shëndetësore. Kur njerëzit mendojnë për drogë, ata kryesisht mendojnë për marihuanën, kokainën dhe crack ose, me fjalë të tjera, për substancat ilegale. Sidoqoftë, drogat mund të gjenden në klinika mjekësore, frigoriferë, kafene, supermarkete dhe festa, në formë të pijeve (alkool, kafe, kola etj.), cigare, si dhe receta mjekësore. Këto substanca, të cilat janë legale dhe pjesë e jetës sonë të përditshme, munden gjithashtu të shkaktojnë probleme shëndetësore, nëse përdoren në sasi të mëdha ose në mënyrë të gabuar.

Përkufizimi i drogave

Droga mund të përkufizohet si çdo substancë që është e aftë të prodhojë ndryshime në funksionimin e organizmave të gjalla, qofshin ato psikologjike ose biheviorale. Ekzistojnë kategori të ndryshme të drogave. Drogat psiko-aktive mund ta ndryshojë qëndrimin e personit, perceptimin, ndjenjat dhe sjelljet, bazuar në tipin e drogës, sasinë e konsumuar, karakteristikat fizike dhe psikologjike të përdoruesit si dhe pritshmërive e kontekstit të përdorimit. Bazuar në efektin e tyre në aktivitetin e trurit, drogat psiko-aktive mund të ndahen në tre grupe. Drogat, të cilat e zvogëlojnë aktivitetin e trurit quhen depresantë. Këtu përfshihen alkooli, barërat për gjumë dhe disa ilaçe që merren me thithje. Ato droga, të cilat e përshpejtojnë aktivitetin e pjesëve të caktuara të trurit quhen stimulues. Këto përfshijnë, për shembull barërat për kontroll të oreksit, kokainën dhe kafeinën. Ekzistojnë gjithashtu droga, të cilat mund ta ndryshojnë mënyrën e perceptimit të realitetit. Këto quhen droga halucinogjene ose psikodelike dhe përfshijnë ekstazinë, LSD-në dhe THC-në (përbërësi aktiv i marihuanës). Drogat gjithashtu mund të klasifikohen duke u bazuar në statusin e tyre ligjor, që do të thotë në bazë të asaj se a janë të legalizuara po jo. Drogat, të cilat lejohen të prodhohen dhe të tregtohen janë droga legale. Për shembull, alkooli dhe duhani konsiderohen si droga legale në shumicën e mjediseve, edhe pse shpesh ekzistojnë kufizime, për sa i përket moshës së atyre që mund t'i blejnë dhe përdorin ato. Drogat ilegale, nga ana tjetër, janë ato prodhime dhe/ose përdorimi i të cilave është i ndaluar me ligj. Në shumë shtete, kokaina, marihuana, ekstazia dhe heroina konsiderohen si ilegale. Siç u përmend

më lart, kriteri që shfrytëzohet për përcaktimin nëse një drogë duhet të jetë legale apo jo, shpesh zgjerohet përtej konsideratës shëndetësore, në çështje politike, ekonomike dhe kulturore. Në fakt, në disa raste efekti ose mos efekti i dëmshëm i një droge nuk është në korrelacion me atë se a është ajo drogë legale apo ilegale. Për shembull, duhani është i legalizuar në formë të cigareve, përkundër dëshmive se ai shkakton dëme të mëdha. Cannabis sativa ose marihuana është e ndaluar në shumicën e vendeve, përkundër aplikimit të rëndësishëm mjekësor (për shembull, trajtimit të pacientëve me sëmundje kronike) dhe atij industrial (për shembull, për prodhimin e letrës dhe tekstilit). Një sistem tjetër klasifikues i drogave bazohet në origjinën e tyre, dhe i ndan drogat në droga natyrale, droga gjysmë-sintetike dhe sintetike. Siç tregon edhe vetë emri, drogat natyrale ekstraktohen nga bimët (për shembull, kokaina dhe marihuana); drogat sintetike prodhohen në laboratorë nga droga të tjera sintetike (të njohura ndryshe si drogat e klubeve; kjo kategori përfshin crystal meth); drogat gjysmë-sintetike prodhohen në laboratorë nga bimë (për shembull, heroina).

Drogat, Kënaqësia dhe Parandalimi

Individë të të gjitha moshave, shtresave social-ekonomike, kulturave dhe niveleve të edukimit, për motive të ndryshme përdorin një variueshmëri të drogave. Normat sociale rreth asaj se si burrat dhe gratë duhet të duken dhe veprojnë shpesh qëndrojnë nën përdorimin e drogës nga ata, duke përfshirë këtu edhe cilat lloje. Për shembull, shumë gra zgjedhin të përdorin barëra për humbje peshe, si përgjigje ndaj "kultit për trupin perfekt femëror", i cili promovohet dhe përforcohet në revistat për femra dhe në përgjithësi në media (Nappo, 2006). Disa burra, nga ana tjetër, përdorin steroide që i ndihmojnë ata të arrijnë fizikun muskulor ose "buff", i cili shpesh është i lidhur me "burrërinë". Ekziston një frikë e përgjithshme se, nëse ne flasim rreth drogave, sidomos me adoleshentët dhe të rinjtë, atëherë do të stimulojmë kuriozitetin e tyre për të përdorur drogat. Sidoqoftë, të rinjtë tashmë u ekspozohen mesazheve rreth alkoolit dhe drogave të tjera në baza ditore dhe këto mesazhe shpesh janë mospërfillëse ose minimizuese ndaj efekteve negative të përdorimit të drogave. Për shembull, individët, të cilët pinë alkool në filma, emisione televizive dhe reklama nëpër media janë shpesh të portretizuar si të sofistikuar, të famshëm dhe të shëndetshëm në pamje. Nga ana tjetër, ekziston po ashtu besimi se të rinjtë do t'i shmangen përdorimit të drogave, nëse ata informohen rreth drogave dhe pasojave negative që lidhen me përdorimin e tyre. Sidoqoftë, është treguar se as heshtja dhe as informacioni, të vetme nuk mjaftojnë për ta parandaluar përdorimin ose keqpërdorimin e drogave. Janë të nevojshme aktivitetet parandaluese, të cilat i ndihmojnë të rinjtë të njohin dhe t'i tejkalojnë konfliktet emocionale, familjare dhe sociale, si dhe të gjejnë mënyra për të shijuar një jetë, e cila nuk përfshin përdorimin e substancave. Siç është thënë, drogat shpesh sigurojnë një burim të menjëhershëm të kënaqësisë dhe lehtësimit, qoftë ai emocional apo fizik, prandaj është joreale të presësh që dikush të zgjedhë, ose të jetë i aftë ta abstenojë krejtësisht përdorimin e drogave. Përfundimisht, kontributet edukative duhet të përfshijnë diskutime rreth reduktimit të dëmeve që lidhen me përdorimin e drogave. Për shembull, pirja e një sasie të madhe uji gjatë konsumimit të alkoolit, të mos e ngasësh makinën në gjendje të dehur, si dhe përdorimi i përhershëm i shiringave të pastra gjatë marrjes së drogës me injektim janë të gjitha strategji, të cilat mund t'i zvogëlojnë pasojat negative të përdorimit të drogave. Së fundi, puna parandaluese dhe edukative, e lidhur me drogat, kërkon një qasje jo-gjykuese, në të cilin të rinjtë dhe të tjerët mund të ndihen rehat për të ndarë mendimet dhe përvojat e tyre. Mundet gjithashtu të jetë e dobishme futja e aktiviteteve parandaluese në debate më të gjera rreth konfliktit midis lirisë së zgjedhjes për përdorim të drogave dhe pasojave të përdorimit të drogave, të cilat zgjerohen përtej individit te partneri, familja dhe komuniteti (për shembull, dhuna e gjerë në komunitet e lidhur me trafikim të drogës, aksidentet rrugore të lidhura me përdorimin e drogës). Në një nivel më të gjerë, është e nevojshme të mbrohet për alternativë të kënaqshme dhe të shëndetshme për përdorim drogash, duke përfshirë kohën e lirë dhe mundësitë për punë, të cilat mund t'i fuqizojnë të rinjtë të krijojnë stilet e tyre të jetesës dhe të promovojnë zhvillimin e shëndetshëm të tyre.

Punëtoria 19:
Çfarë janë drogat?

QËLLIMI:
Për t'i diskutuar llojet e ndryshme të drogave, të cilat ekzistojnë, dhe si shihen e përdoren nga shoqëria, veçanërisht nga të rinjtë.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Fletë për tabelë, ngjitës, laps për të shënuar në tabelë.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Është e rëndësishme që, si moderator ta diskutoni këtë temë në mënyrë të hapur. Të rinjtë, pa dyshim, pasi do të kenë kritika lidhur me qëndrimet hipokrite të disa të rriturve, si dhe ndaj shumë politikave dhe ligjeve që kanë të bëjnë me përdorimin e substancave

PROCEDURA:

1. Para sesionit, shkruajeni secilën pyetje më poshtë, në një fletë të veçantë të tabelës:
   - Çfarë ju vjen ndër mend kur dëgjoni fjalën "drogë"?
   - Kush e përdor drogën?
   - Cilat janë disa shembuj të drogave dhe ku mund të gjenden?
   - Cilat janë rreziqet që shoqërohen me përdorimin e drogave?

2. Vendosini të katër fletët në vende të ndryshme të dhomës.

3. Ndajini pjesëmarrësit në katër grupe që në fillim të sesionit.

4. Caktojini secilit grup njërën prej katër pyetjeve. Shpjegojuni që secili grup ka 10 minuta për ta diskutuar pyetjen dhe për t'i shkruar përgjigjet në fletë. Për grupet që dinë pak për këtë çështje, lexojeni me zë të lartë pyetjen dhe kërkoni nga ata që ta diskutojnë mes tyre.

5. Pas 10 minutash, tregojuani të gjitha grupeve që t'i ndërrojnë pozicionet në drejtim të akrepave të orës. Jepuni edhe 10 minuta kohë për ta diskutuar pyetjen e re dhe për t'i shkruar përgjigjet.

6. Vazhdoni t'i lini grupet të vazhdojnë lëvizjen rrethore, me qëllim që të gjitha grupet të kenë mundësi t'i diskutojnë dhe t'u përgjigjen të gjitha pyetjeve

7. Lexojini me zë dhe përmblidhini përgjigjet e dhëna në fletët e vendosura. Nëse grupet nuk i kanë shkruar përgjigjet, kërkoni që t'i shkëmbejnë diskutimet e tyre në grupin e madh.

8. Përdorini pyetjet e mëposhtme për të nxitur diskutim rreth llojeve të ndryshme të drogave dhe llojeve të ndryshme të përdorimit të tyre nga të rinjtë.

Pyetje për diskutim

1. A i kishin të njëjta idetë secili grup, lidhur me atë se çfarë janë drogat, kush i përdor dhe rreziqet që ndërlidhen me përdorimin e tyre? (Analizojeni së bashku me grupin përmbajtjen e fletës së burimeve)

2. A e kanë të lehtë aksesin ndaj alkoolit dhe duhanit njerëzit e komunitetit tuaj? (A janë të ndaluara ato për të rinjtë më të vegjël se 18 vjeç? A janë në fuqi këto ligje?)

3. A e kanë të lehtë njerëzit aksesin ndaj llojeve të tjera të drogave?

4. Çfarë mendoni se e përcakton, nëse përdorimi i një droge është e ligjshme apo e ndaluar?

5. A janë të lejuara reklamat për cigare dhe alkool në gazeta, magazina apo në televizion? Si përpiqen këto reklama ta promovojnë përdorimin e këtyre substancave? Çfarë mendoni lidhur me këtë?

6. Si i portretizojnë gratë, të cilat i përdorin produktet e tyre, këto reklama mediatike? Si i portretizojnë burrat, të cilët i përdorin produktet e tyre, këto reklama mediatike? A mendoni se këto portretizime janë të sakta? Si ndikojnë këto reklama në qëndrimet e burrave dhe grave, lidhur me cigaret dhe alkoolin?

7. Aty ku jetoni, a ka fushata, të cilat përpiqen ta zvogëlojnë përdorimin e drogave? Çfarë mendoni për këto fushata?

8. Çfarë veprimesh mund të ndërmerrni që njerëzit në bashkësinë tuaj të kenë informacionin e saktë, lidhur me pasojat e përdorimit të drogave?

9. Si ndikojnë bashkëmoshatarët tanë në qëndrimin tonë ndaj drogave?

10. Sa shpesh na inkurajojnë bashkëmoshatarët tanë që të përdorim substanca të caktuara?

11. A e inkurajojnë normat sociale përdorimin e drogave apo të substancave të caktuara?

12. A mund të themi që disa djem e ndjejnë se përdorimi i substancave të caktuara i bën ata "meshkuj superiorë", ndaj atyre që e kundërshtojnë përdorimin e tyre?

Përmbyllje:

Drogat prekin jetën e shumicës së grave dhe burrave. Ekzistojnë shumë lloje të drogave, disa të ligjshme, disa të paligjshme, disa rëndom përdoren prej grave, disa më shumë përdoren prej burrave etj. Është e rëndësishme të mendohet, lidhur me presionet e ndryshme personale dhe shoqërore, të cilat mund t'i bëjnë të rinjtë dhe të rejat që të përdorin lloje të ndryshme drogash. Kështu që ata duhet të jenë të vetëdijshëm për pasojat që mund të kenë drogat në jetën e individit, në marrëdhëniet e tij dhe në bashkësinë ku ai jeton. Në aktivitetin tjetër do t'i diskutojmë disa prej pasojave me më shumë hollësi.

Fleta e burimeve 19

Çfarë janë drogat? [41, 42]

Droga mund të përkufizohet si një substancë, e cila ka aftësi që të prodhojë ndryshime në funksionimin e organizmave të gjalla, qofshin ato psikologjike apo në mënyrën e sjelljes. Ekziston një kategori e veçantë e drogave, të quajtura psiko-aktive ose psiko-tropikale, të cilat e ndryshojnë gjendjen shpirtërore, perceptimin, ndjesinë dhe sjelljen e përdoruesit, në varësi prej llojit dhe sasisë së konsumuar të drogës, prej karakteristikave fizike dhe psikologjike të përdoruesit, prej momentit dhe kontekstit të përdorimit, si dhe prej pritjeve që individi ka në raport me drogën. Këto droga psiko-aktive ose psiko-tropikale mund të klasifikohen në tre grupe, në varësi të efektit të tyre në aktivitetin e trurit:

- **Depresantët**: E qetësojnë aktivitetin e trurit, duke shkaktuar përgjumje dhe mosinteresim. Shembuj të tyre janë alkooli, barnat për gjumë dhe ato që merren me anë të organeve të frymëmarrjes.
- **Stimulantët**: E rrisin aktivitetin e trurit, duke shkaktuar gjallërim dhe vigjilencë. Shembuj janë barnat për kontrollin e oreksit, kokaina, kafeina.
- **Halucinogenet**: E modifikojnë aktivitetin e trurit, duke e ndryshuar mënyrën e perceptimit të realitetit, kohës, hapësirës dhe të stimuluesve vizualë dhe dëgjimorë. Shembujt përfshijnë ekstazën dhe LSD-në.

DEPRESANTËT	NDJESITË QË PROVOKOJNË	EFEKTET QË MUND T'I SHKAKTOJNË
QETËSUESIT	E lehtësojnë tensionin dhe shqetësimin, i relaksojnë muskujt dhe nxisin gjumin	Në doza të larta shkaktojnë rënie të tensionit të gjakut; të kombinuara me alkool, mund të çojnë në gjendje kome; në shtatzëni e rrisin rrezikun e keq-formimit të embrionit. Prodhojnë tolerancë, kërkon rritje të dozës.
TRETËSIT OSE ATO QË MERREN PËRMES FRYMËMARRJES (ngjitës, vanishi, benzenë, letra e lëngshme)	Eufori, halucinacione dhe eksitim	Marrje mendsh, rënie të tensionit të gjakut; përdorimi i përsëritur mund t'i shkatërrojë neuronet dhe të shkaktojë dëmtim të shpretkës, veshkave, mëlçisë dhe nervave anësorë.
SHURUPET PËR KOLLITJE DHE PIKAT ME KODEINË OSE ZIPEPROL	Lehtësim, ndjenjë të mirëqenies, përgjumje, ndjenja të luhatjes	Rënie të tensionit të gjakut dhe temperaturës; rrezik për komë; spazmë, gjeneron tolerancë, kërkon rritje të dozës; kur tërhiqet, përdoruesit e varur përjetojnë ngërçe dhe pagjumësi
PËRMBAJTËS	Lehtësojnë tensionin, ndjesi qetësie dhe relaksimit	Në shoqëri të alkoolit, shkakton rënie të tensionit të gjakut dhe të ritmit të frymëmarrjes që mund të shpie në vdekje. Gjeneron tolerancë, kërkon rritje të dozës dhe varësi.
OPIUMI, MORFINA, HEROINA	Dremitje, lehtësim dhimbjesh, gjendje plogështie, izolim prej realitetit, ndjesi të ëndërrimit zgjuar, halucinacione	Shkakton varësi; e zvogëlon ritmin e të rrahurave të zemrës dhe të frymëmarrjes që mund të shpie në vdekje; përdorimi i përbashkët i shiringave shkakton AIDS-in; tërheqja është e vështirë.
ALKOOLI	Eufori, e liron ligjërimin, ndjenja e anestezisë	Dridhje të lehta dhe marrje mendsh, vjellje, djersitje, dhimbje koke, marramendje dhe shtrëngime, agresivitet dhe tendencë vetëvrasje

41 — Përshtatur nga: Fushata e edukimit Shiriti i Bardhë dhe paketa e Veprimit. Fushata e Shiritit të Bardhë, Toronto, Kanada. Për më shumë informacion, vizitoni http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/
42 — Extraído e adaptado de CEBRID – Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas. Depto de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo.

STIMULANTËT	NDJESITË QË PROVOKOJNË	EFEKTET QË MUND T'I SHKAKTOJNË
AMFETAMINAT	Rezistues ndaj gjumit dhe lodhjes, takikardia, njësia e të qenit "i ndezur" me plotë energji	Takikardi dhe rritje të tensionit të gjakut; zgjerim të bebes së syrit, e rrezikshme për ngasësit, përdorimi i dozës së madhe mund të shkaktojë delirium dhe paranojë.
KOKAINA	Ndjesi të fuqisë, të parit të botës më shkëlqyeshëm, eufori, humbje apetiti, gjumë dhe lodhje	Në doza të larta, mund të shkaktojë ngritje të temperaturës, spazmë, dhe takikardi të ashpër, që mund të rezulton në ndërprerje të të rrahurit të zemrës.
KOKAINË (KRAK)	Ndjesi të fuqisë, të parit të botës më shkëlqyeshëm, eufori, humbje apetiti, gjumë dhe lodhje	Në doza të larta, shkakton rritje të temperaturës, spazmë, dhe takikardi të ashpër, e cila mund të rezulton në ndërprerje të zemrës. Shkakton një varësi fizike dhe vdekshmëri të lartë.
DUHANI (CIGARJA)	Stimulojnë, ndjesia e kënaqësisë	E zvogëlon apetitin, mund të shpie në gjendje kronike të anemisë. I acaron sëmundjet, si bronkiti, dhe mund ta prish performancën seksuale. Te gratë shtatzëna e rrit rrezikun e dështimit. Shoqërohet me 30% të të gjitha llojeve të kancerit.
KAFEINA	Rezistuese ndaj gjumit dhe lodhjes	Doza e tepëruar mund të shkaktojë problem të stomakut dhe pagjumësi.

HALUCINOGJENET	NDJESITË QË PROVOKOJNË	EFEKTET QË MUND T'I SHKAKTOJNË
MARIHUANA	Qetësi, relaksim, dëshirë për të qeshur	Humbje e menjëhershme e kujtesës; ca individë mund të kenë halucinacione; përdorimi i vazhdueshëm mund të ketë ndikim në mushkëri dhe në prodhimin (e përkohshëm) të spermatozës; humbje të vullnetit
LSD	Halucinacione, shtrembërim të perceptimit, përzierje ndjenjash (zëri duket se po merr formë)	Gjendje të sikletshme dhe të panikut, delirium, spazmë, rrezik nga varësia.
ANTIKOLINERGJIK (BIMËT SI ZAMBAKU ME DISA BARNA	Halucinacione	Udhëtime të këqija; takikardi, zgjerim të bebes së syrit; të zënit kaps të zorrëve dhe rritja e temperaturës mund të shkaktojë spazmë
EKSTAZA (MDMA)	Halucinacione, shtrembërim të perceptimit, përzierje ndjenjash (zëri duket se po merr formë); është stimulant	Udhëtime të këqija, me gjendje sikleti dhe paniku, delirium, përzierje, rrezik nga varësia.

Punëtoria 20:
Drogat në jetën dhe komunitetet tona

QËLLIMI:
Për të diskutuar rreth situatave, në të cilat burrat dhe gratë mund të përdorin droga, dhe pasojat e këtij përdorimi në jetën dhe marrëdhëniet e tyre.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Kopjet e studimeve të rastit prej fletës burimore 20 A.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Analizojini studimet e rastit nga fleta e burimeve 20A dhe bëni përshtatjet e nevojshme apo ndryshimet për kontekstin lokal. Nëse këto studime nuk janë të aplikueshme, atëherë duhet të krijoni, të sillni studime të reja që janë më relevante me realitetin dhe përvojat e pjesëmarrësve. Nëse është e mundur, ftoni një profesionist apo dikë tjetër që ka njohuri për drogat, që të marrë pjesë në këtë sesion.

PROCEDURA:

1. Ndajini pjesëmarrësit në katër grupe të vogla. Jepini secilit grup nga një kopje të studimeve të rastit nga fleta e burimeve 20A, me raste të ndryshme studimi për secilin grup. Shpjegojuni që secili grup duhet ta diskutojë dhe ta analizojë studimin dhe të nxjerrë një përfundim të mundshëm. Për grupet me pak njohuri, mund t'i lexoni me zë situatat.

2. Jepuni 10 minuta kohë grupeve që të diskutojnë në lidhje me rastet për studim.

3. Kërkoni nga grupet që t'i prezantojnë studimet dhe përfundimet e tyre, të cilat i kanë zhvilluar vetë. Këto prezantime mund të bëhen në formë narrative apo në formë të skeçeve. Grupet duhet t'i trajtojnë pyetjet në vijim gjatë prezantimit të tyre:
   - A është situatë reale? Pse po ose pse jo?
   - Cilët faktorë ndikuan në vendimin e personazhit për të përdorur drogë?
   - Cilat janë disa nga pasojat e mundshme, me të cilat mund të ballafaqohet personazhi? (Shih fletën e burimeve B)
   - Çfarë opsionesh të tjera kishin? (Përveç përdorimit të drogave)

4. Pas prezantimit të rasteve studimore, shfrytëzoni pyetjet e mëposhtme, për ta nxitur diskutim rreth konteksteve të ndryshme në të cilat të rinjtë përdorin drogat, si dhe pasojat që lidhen me to.

Pyetje për diskutim

1. Cilat janë arsyet më të rëndomta që burrat përdorin drogë? A janë këto më të ndryshme, prej arsyeve më të rëndomta se pse gratë përdorin drogë? Në çfarë mënyre?

2. A ka shkallë ose nivele të ndryshme, deri në ç'masë mund të përdorë drogë një individ? Cilat janë këto shkallë të ndryshme? (Shih fletën e burimeve 20C)

3. Cilat janë normat kulturore, në lidhje me përdorimin e alkoolit në bashkësinë/vendin tuaj?

4. Çfarë efekti kanë përdorimi i alkoolit dhe i substancave të tjera në vendimet lidhur me marrëdhëniet seksuale dhe sjelljet? (Shih fletën e burimeve 20C)

5. Si e bën më të ekspozuar individin përdorimi i alkoolit apo përdorimi i substancave të tjera përballë shtatzënisë së paqëllimshme dhe infeksioneve seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV/AIDS?

6. Si ndikon përdorimi i drogave në marrëdhëniet? Në familje? Në bashkësi?

7. Çfarë veprimesh mund të ndërmerrni, nëse një shoku juaj është duke abuzuar me alkoolin ose me substanca të tjera? (Zhvilloni një aktivitet për dhënien e ideve me pjesëmarrësit, dhe pastaj të përdoret fleta e burimeve D, me qëllim dhënien e ideve të reja.

8. Si mund të krijojmë forma të tjera të argëtimeve dhe aktivitete shoqërore, ku alkooli dhe substancat nuk janë gjërat më të rëndësishme?

Përmbyllje:

Është vështirë të përgjithësohen motivet që e çojnë një person për të përdorur drogë. Çdo person ka motivet e veta dhe nganjëherë këto motive nuk janë të qarta për vetë individin. Në shumicën e rasteve, mund të ketë një varg faktorësh, por jo vetëm një, që çon në përdorimin individual të drogës, për shembull: kurioziteti, dëshira për të harruar problemet, përpjekja për të kapërcyer turpin apo pasigurinë, pakënaqësia me pamjen e jashtme etj.

Burrat e rinj zakonisht konsumojnë më shumë alkool sesa gratë e reja, për shkak se besojnë që përdorimi i alkoolit i ndihmon për ta dëshmuar burrërinë ose për t'i ndihmuar që të përshtaten me grupin e përbashkët të burrave. Është e nevojshme që të vihen në pikëpyetje normat, në lidhje me përdorimin e alkoolit, dhe të mendoni se si ju dhe të tjerët mund të krijojnë forma të kohës së lirë dhe për argëtim, të cilat nuk e kanë alkoolin në qendër të vëmendjes. Është me rëndësi që familja, shokët dhe moshatarët të ofrojnë mbështetje, pa fajësime ose gjykime, për t'i ndihmuar individët që të reflektojnë në dëmet e përdorimit të drogës dhe të identifikohen alternativa shëndetësore, dhe sipas nevojës, të kërkohet ndihma e një profesionisti kompetent.

Fleta e burimeve 20A

RASTE PËR STUDIM, NË LIDHJE ME PËRDORIMIN E DROGËS

Studimi i rastit #1

Arbeni është një djalë i qetë, të cilit i pëlqen të dalë me shokë dhe të luajë futboll. Të shtunën, disa prej shokëve e ftuan që të shkonte në një bar për të pirë dhe për t'u argëtuar. Kur shkoi atje, u ndje i turpëruar e i pasigurt, ndaj dhe u dorëzua para presionit të shokëve të tij, të cilët e ngacmonin që të pinte. Përfundoi duke pirë katër shishe birrë, për një kohë shumë të shkurtër.

Studimi i rastit #2

Alberti e do futbollin dhe u ftua që të merrte pjesë në një kampionat ndërmjet shkollave. Ishte trajnuar mjaftueshëm. Duke shpresuar se do ta luante më mirë lojën, vendosi që të merrte ca steroide, të cilat i kishte blerë një shok në një palestër.

Studimi i rastit #3

Sara dhe Fabi janë duke u takuar që prej disa muajsh. Për ditëlindjen e Fabit, Sara kishte organizuar një pritje surprizë. I kishte ftuar të gjithë shokët e tyre, madje i kishte kërkuar vëllait të madh të blinte ca birra për këtë festë. Fabi ishte befasuar me të vërtetë dhe, si ai, ashtu edhe Sara, pinë dhe vallëzuan shumë. Atë natë bënë seks pa përdorur prezervativ.

Studimi i rastit #4

Është nata e Vitit të Ri. Të gjithë po kënaqen dhe po pinë nga pak. Disa kanë blerë pak ekstazë. Meri, si pjesa më e madhe e shokëve të saj në mbrëmje, mendonte: "Pse mos ta ndezim atmosferën me pak ekstazë? Askujt s'i bën keq, apo jo?".

Studimi i rastit #5

Edi pati një ditë të keqe në shkollë; mori nota të dobëta në fizikë dhe letërsi. Shkoi të pushonte në park me shokët. Njëri prej shokëve kishte një tub me marihuanë. Edi vendosi ta provonte pak dhe të shihte, nëse me të vërtetë do ta ndihmonte që të qetësohej, ashtu siç thoshin të gjithë.

Studimi i rastit #6

Të premten mbrëma, një grup shokësh shkuan në disko për t'u takuar me disa vajza, të cilat i pëlqenin. Qëndrimi aty ishte aq i mrekullueshëm, muzika e shkëlqyeshme, si dhe vajzat e pranishme. Darieni i sheh ca prej tyre duke marrë pilula dhe zbulon se janë ekstazi. Njëra prej vajzave, Matilda, i afrohet dhe i ofron ca. Darieni e refuzon, por Matilda e shtyn, duke i thënë: "Provoje pak, të ndihmon që të relaksohesh dhe të kënaqesh!". Darieni e rrëmbeu një pilulë dhe e gëlltit.

FLETA BURIMORE B:

EFEKTET E SUBSTANCAVE TË NDRYSHME

ALKOOLI

Alkooli në doza të vogla mund të krijojë ndjesinë e relaksimit, qetësimit, mirëqenies dhe nganjëherë të një euforie të butë. Kur pihet me sasi të mëdha, mund të shkaktojë mungesë të koordinimit motorik, konfuzion mendor, pagjumësi, si dhe reflekse më të ngadalta. Këto efekte mund ta çojnë individin të bëjë sjellje të ndryshme me rrezik të lartë, duke përfshirë seksin pa mbrojtje, ngarja e makinës nën ndikimin e substancave, dhe/ose dhunë. Kur alkooli konsumohet shpesh, ekziston rreziku i cirrozës, problemeve në tru, si dhe probleme të tjera kronike.

Të pish një pije, mund të jetë e lezetshme në një takim, mbrëmje apo së bashku me shokët. Një pije konsiderohet[43]: 1 kanoçe birre (± 300 ml) ose 1 gotë verë (120 ml) apo 1 gllënjkë liker (36 ml). Dy pije në ditë për burrat dhe një pije në ditë për gratë dhe për më të moshuarit në përgjithësi konsiderohen se nuk shkaktojnë ndonjë problem. Megjithatë, për disa njerëz, edhe sasitë e vogla të alkoolit mund të shkaktojnë dëme tejet të mëdha. Në përgjithësi, gratë kanë tendenca që të kenë tolerancë më të ulët me alkoolin sesa burrat, pjesërisht për shkak se kanë sasi më të madhe të dhjamit dhe sasi më të vogël të ujit në trup sesa burrat; prandaj, një grua do të ketë përmbajtje më të madhe të alkoolit në gjak sesa një burrë i së njëjtës peshës, i cili ka pirë sasi të njëjtë alkooli. Përveç kësaj, gratë kanë nivel më të ulët të enzimave, të cilat e tretin alkoolin në stomak, prandaj kanë përqendrim më të lartë të alkoolit sesa burrat, të cilët pinë sasi të njëjtë. Gruaja, e cila pi alkool gjatë shtatzënisë, rrezikon shëndetin e fëmijës së pa lindur. Alkooli kalon lirshëm përmes placentës, duke krijuar nivel alkooli në embrion, pothuajse të njëjtë si në atë të nënës. Fëmijët, nënat e të cilëve kanë pirë shpesh ose shumë gjatë shtatzënisë, mund të lindin me defekte serioze, përfshirë peshën e vogël në lindje, deformime fizike, defekte të zemrës, deformime të kyçeve dhe gjymtyrëve, keqformim të kyçeve dhe gjymtyrëve, si dhe vonesë mendore.

Medikamentet me recetë

Qëllimi i një medikamenti është që të kurojë një sëmundje, ta lehtësojë dhimbjen ose vuajtjen, si dhe të përmirësojë mirëqenien. Megjithatë, nëse përdoret nga njerëzit, të cilët nuk kanë nevojë për të, dhe në doza të mëdha e të papërshtatshme, barnat mund t'i shkaktojnë dëm shëndetit. Për shembull, amfetaminat shpeshherë keqpërdoren, dhe kjo mund të çojë, mes të tjerash, në probleme të zemrës, paranojë dhe spazmë. Për shkak se amfetaminat janë stimulantë dhe, si rrjedhojë, e rrisin forcën dhe energjinë fizike të individit, ato nganjëherë përdoren nga studentët në mënyrë që të rrinë zgjuar natën. Përveç kësaj, perceptimet e ndryshme për bukurinë shpesh i shtyjnë gratë që ta rrezikojnë shëndetin, duke marrë amfetamina për të humbur në peshë, në kërkim të trupit "të përkryer". Qetësuesit i shkaktojnë trurit (sistemi nervor qendror) veprim më të ngadalë. Shpesh përdoren për ta trajtuar shqetësimin dhe disa parregullsi të gjumit. Pasi trupi të mësohet me qetësuesit, simptomat e para mund të zhduken, dhe përdoruesi krijon një tolerancë dhe varësi prej këtyre substancave. Kur kombinohet me droga të tjera – si alkooli – qetësuesit kanë më shumë efekte anësore, të cilat mund t'i rrisin rreziqet shëndetësore, siç janë depresioni respirativ ose arresti kardiak.

MARIHUANA

Marihuana është një prej drogave që përdoret më hspesh ilegalisht në ditët e sotme. Nganjëherë

43 — Adapted from nº 06 da Série Diálogo. Álcool: o que você precisa saber. 4ª ed., Brasília: Presidência da República, Gabinete de Segurança Institucional. SENAD, 2003.

FLETA BURIMORE B:

përdoruesit flasin më shumë, shqetësohen ose edhe shohin halucinacione. Një i ri që e provon këtë drogë mund të mos bëhet i varur prej saj, megjithatë edhe këto eksperimente mund të sjellin efekte dëmtuese për shëndetin, si probleme me kujtesën, të menduarit qartë, koordinim, si dhe rritje e të rrahurave të zemrës, ose mund të rezultojë në probleme me ligjin, pasi është një substancë e paligjshme. Përdoruesit afatgjatë që përdorin marihuanën kanë gjasa më të mëdha të marrin sëmundje të sistemit të frymëmarrjes, si kollitja e vazhdueshme ose kanceri i mushkërive. Po ashtu, ata mund të vuajnë nga çrregullime të personalitetit, si depresioni ose ankthi. Substanca më shumë është e rrezikshme gjatë periudhës së intoksikimit, për shkak se përdoruesi mund ta humbasë aftësinë për të kryer veprime, si ngarja e motoçikletës apo e makinës.

KOKAINA

Anketat tregojnë se përdorimi i kokainës është më pak i zakonshëm sesa përdorimi i drogave të tjera, si alkooli dhe duhani. Përdorimi i kokainës mund të krijojë varësi dhe mund të ketë ndikim si në efektin mendor, ashtu edhe në funksionimin fizik. Efektet mendore përfshijnë euforinë, hiperaktivitetin, halucinacione pamore dhe të prekjes, si dhe ndjesinë e të qenit të ndjekur. Disa prej efekteve fizike përfshijnë rrahje të forta jonormale të zemrës, spazmë dhe ethe. Veçanërisht e dëmshme, kokaina është kur përdoret me alkoolin. Kokaina është zvogëlues i oreksit, dhe kjo i ka shtyrë disa femra që ta përdorin për të humbur apo zvogëluar peshën. Kokaina mund të shkaktojë dëme në trup në kohën kur përdoret, e po ashtu edhe më pas. Disa përdorues raportojnë stimulim të lartë seksual në fillim të përdorimit. Megjithatë, përdorimi i saj i rregullt e zvogëlon dëshirën për seks dhe shkakton impotencën. Kokaina mund të merret përmes hundës apo të injektohet. Kur injektohet ekziston rreziku shtesë i transmetimit të sëmundjeve, si HIV/AIDS dhe Hepatiti B dhe C.

FLETA BURIMORE B:

STEROIDET

Steroidet përdoren më shpesh për ta përshpejtuar ndërtimin e muskujve. Zakonisht merren përmes gojës në formë pilulash ose injektohen. Steroidet janë versioni artificial i "testosteronit", një hormon i prodhuar në mënyrë natyrale në trupin e njeriut. Në disa raste, njerëzit përdorin steroide, të cilat nuk janë krijuar për përdorim nga njeriu. Për shembull, ka pasur raporte të të rinjve që kanë marrë steroide, të cilat janë prodhuar për qëllime veterinare, përsëri me qëllim të rritjes më të shpejtë të masës muskulore.

Steroidet kanë efekte të ndryshme fizike. Ato mund ta zvogëlojnë funksionimin e sistemin imunitar, i cili është sistem mbrojtës i trupit kundër mikroorganizmave. Ato mund ta dëmtojnë mëlçinë, të shkaktojnë kancer, si dhe ta ndryshojnë funksionin normal të hormoneve, domethënë, ndërprerjen e menstruacioneve te gratë, si dhe mund ndikojnë në hipotalamus dhe organet riprodhuese. Ato mund të shkaktojnë edhe vdekjen. Steroidet mund të kenë edhe efekt emocional, si shkaktimi i depresionit dhe irritim.

Steroidet mund të kenë edhe efekt të veçantë seksual. Për femrat, kjo përfshin: ndryshimin e ciklit menstrual, ngjirje të zërit, zvogëlim të madhësisë së gjinjve, rritje të madhe të flokëve dhe ndryshime të dispozitave, si agresivitet dhe zemërim. Efektet e rëndomta për meshkujt përfshijnë: zhvillim të gjoksit, zvogëlim të funksionit seksual dhe infertilitet, si dhe atrofi të testikujve.

Ashtu si me substancat e tjera që injektohen, edhe shkëmbimi i gjilpërave për injektimin e steroideve mund të çojë në transmetimin e HIV/AIDS-it dhe Hepatitit B dhe C.

DUHANI[44]

Produktet e duhanit prodhohen tërësisht ose pjesërisht prej fletëve të duhanit si lëndë e parë, të cilat tregtohen për t'u tymosur, thithur, përtypur ose për t'u nuhatur përmes hundës. Të gjitha përmbajnë lëndë psiko-aktive që shkaktojnë varësi, si nikotina. Përdorimi i duhanit paraqet një prej faktorëve kryesorë të rrezikut, për një numër të sëmundjeve kronike, përfshirë kancerin, sëmundjet e mushkërive dhe ato kardiovaskulare. Tani për tani, duhani konsiderohet përgjegjës për vdekjen e një në dhjetë të rriturve në mbarë botën (rreth 5 milionë vdekje për çdo vit). Përkundër kësaj, është e rëndomtë që në mbarë botën, edhe pse një numër vendesh kanë legjislacion që e kufizojnë reklamimin e duhanit dhe që e rregullon se kush mund ta blejë dhe t'i përdorë produktet e duhanit, prapëseprapë njerëzit mund të pinë duhan.

44 — Burimi: Uebfaqja e Organizatës Botërore të Shëndetësisë website www.who.int

Fleta e burimeve 20 C

Tipat e përdoruesve të substancave

Kombet e Bashkuara dallojnë katër tipa të përdoruesve të substancave:

Eksperimentuesit – E kufizojnë veten në eksperimentimin e një apo disa substancave për arsye të ndryshme, për shembull për kuriozitet, dëshirë për përvoja të reja, presion nga moshatarët, publicitet etj. Në shumicën e rasteve, kontakti me substancën nuk shkon përtej përvojës fillestare.

Përdoruesi i herëpashershëm – Përdor një apo disa substanca herë pas here, nëse atmosfera është në favor dhe nëse e gjen substancën. Nuk kanë ndonjë varësi apo shkëputje të marrëdhënieve shoqërore dhe profesionale.

Përdoruesi i zakonshëm – i përdor substancat shpesh. Në marrëdhëniet e tij mund të vërehen shenja të shkëputjes nga të tjerët. Pa marrë parasysh këtë, ai përsëri është i shoqëruar, edhe pse në një mënyrë më të kujdesshme, dhe rrezikon të bëhet i varur.

Përdoruesi i varur ose "jofunksional" – Jeton pothuajse në tërësi përmes përdorimit të substancave dhe për përdorim të substancave. Për pasojë, të gjitha marrëdhëniet shoqërore i ka të prishura, gjë që shkakton izolim në vetvete.

Përdorimi i substancave dhe sjelljet seksuale

Shumë njerëz besojnë se substanca të caktuara mund ta përmirësojnë performancën seksuale. Në realitet, efekti i përdorimit të substancave ndryshon nga personi në person dhe në varësi të shumë faktorëve, duke përfshirë faktorët biologjikë (metabolizmi i trupit të njeriut), shpeshtësia e përdorimit, mjedisi dhe kultura, si dhe aspektet psikologjike. Shumë shpesh efektet pozitive të prodhuara prej përdorimit të substancave gjatë marrëdhënieve seksuale më shumë kanë të bëjnë me atë se çfarë besojnë njerëzit se do të ndodhë sesa me veçoritë e tyre farmakologjike. Për shembull, ndryshe nga ajo që besojnë shumë njerëz, alkooli mund t'i bëjë njerëzit në fillim më pak të trembur, por, ashtu siç ka thënë dikur dramaturgu Uilliam Shekspir, "Alkooli i provokon dëshirat, porse i jep fund performancës". Kështu, ai mund ta ndalojë ereksionin. Në të njëjtën mënyrë, edhe marihuana e zvogëlon prodhimin e hormoneve mashkullore, testosteronin, dhe përkohësisht mund të çojë në zvogëlimin e prodhimit të spermës. Kokaina e zvogëlon dëshirën dhe eksitimin, meqenëse përdoruesit bëhen më të interesuar të përdorin substancë sesa të bëjnë seks. Përveç këtyre, kur njerëzit përdorin drogë është shumë më vështirë të vihet komunikimi dhe të bëhen negociata me ta në kohën e marrëdhënieve seksuale, pasi personi shpesh është më i shqetësuar për ndjesinë e tij të menjëhershme sesa për ndjesinë e partnerit, apo edhe mund të shkaktojë rrezikun e mundshëm për shtatzëni të paqëllimshme, për sëmundje që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale ose për HIV/AIDS. Sipas anketave të ndryshme, personi nën ndikimin e ndonjë substance ka më pak gjasa të përdorë prezervativ, për shkak se zvogëlohet aftësia e tij për gjykim dhe reflekse. Po ashtu, është me rëndësi që të mbahet parasysh se edhe përdorimi i rrallë i alkoolit ose i substancave përsëri mund ta ekspozojë individin ndaj rrezikut, pasi nuk nevojitet më shumë se një rast i pirjes së tepruar të alkoolit dhe pastaj, kryerja e seksit të pambrojtur që mund të shkaktojë shtatzëni të paplanifikuar dhe/ose infeksione që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV/AIDS.

Fleta e burimeve 20D

Si ta ndihmojmë shokun, i cili ka probleme me abuzimin e alkoolit ose të substancave

- Qëndroi afër. Mos i ktheni kurrizin.
- Dëgjoni
- Mos i kritikoni drejtpërdrejt apo në prani të të tjerëve.
- Sugjeroni se çfarë mund të bëjnë, por mos bëni shumë presion. Ata duhet vetë t'i marrin vendimet.
- Nëse dëshirojnë, shkoni me ta kur kërkojnë ndihmë te ndonjë agjenci substancash, te mjeku apo te ndonjë këshillues.
- Inkurajojini që të jenë pozitiv me vetveten.
- Inkurajojini që të ndihen se mund të bëjnë diçka për problemet e tyre.
- Inkurajojini që të kërkojnë trajtim për problemet e tyre. Ofrojini ndihmë për t'i vizituar klinikat ose qendrat, të cilat mund të ofrojnë ndihmë të tillë për ta.

Ka persona të rritur që janë të besueshëm, me të cilët mund të flitet lidhur me ndihmën dhe mbështetjen për personat me probleme me alkoolin apo drogën. Më poshtë po japim disa shembuj:

- Mësuesi në shkollë ose infermierja/këshilluesi
- Mjeku, infermierja, këshilluesi
- Liderat fetarë
- Liderat lokalë të të rinjve
- OJF lokale
- Prindërit, tezja, daja apo gjyshërit

Punëtoria 21:
Kënaqësitë dhe Rreziqet[45]

QËLLIMI:
Për të reflektuar mbi rreziqet e lidhura me disa nga gjërat që na japin ne kënaqësi, dhe për t'i analizuar strategjitë se si t'i reduktojmë këto rreziqe.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Revista dhe gazeta, gërshërë, ngjitës, letër për tabelë.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Diskutimi për këtë aktivitet, siç është shkruar këtu, fokusohet te rreziqet lidhur me përdorimin e drogës. Megjithatë, pyetjet mund të përshtaten lehtësisht për diskutimin e rreziqeve dhe faktorëve mbrojtës në lidhje me gjëra të tjera, përfshirë seksin.

PROCEDURA:

1. Ndajini pjesëmarrësit nga dy deri në tri grupe më të vogla.

2. Jepini secilit grup nga një copë letër tabele dhe shpjegojuni se ata duhet të krijojnë një kolazh të gjërave që atyre u sjellin kënaqësi. Tregojuni atyre se ata mund të krijojnë duke shkruar, vizatuar, dhe/ose duke ngjitur figura të prera nga revista dhe gazeta.

3. Lejojuni grupeve 15 minuta kohë për t'i krijuar këto kolazhe.

4. Jepini secilit grup nga një copë tjetër letre dhe kërkojini ta ndajnë copëzën e letrës në tri kolona. Tregojuni atyre të shkruajnë fjalët vijuese, si tituj të kolonave: Rreziqet/Dëmet; Kënaqësitë; Faktorët mbrojtës. Në kolonën e mesme, grupet duhet të shkruajnë deri në pesë gjëra që u sjellin atyre kënaqësi. Në kolonën e majtë, grupet duhet të përshkruajnë rreziqet/dëmet të lidhura me kënaqësinë. Në kolonën e djathtë, grupet duhet të shkruajnë faktorët mbrojtës, të cilët janë gjërat që ata mund të bëjnë, për t'u siguruar që ajo që u sjell atyre kënaqësi nuk u shkakton dëme ose s'e zvogëlon dëmin. Shikojeni fletën e burimit A, si shembull të organizimit dhe përfundimit të tabelës. Për grupet që nuk dinë lexim, pjesëmarrësit mund të përdorin vizatime/kolazhe për të identifikuar rreziqet/dëmet dhe faktorët mbrojtës, lidhur me kënaqësinë që ata kanë identifikuar.

5. Lejojuni grupeve 20 minuta kohë për ta plotësuar tabelën.

45 — Adapted from the Andando se faz um caminho manual, by Ana Sudária de Lemos Serra in ECOS: Adolescência e Drogas, São Paulo, 1999.

6. Kërkoni nga secili grup që t'ua prezantojnë kolazhet dhe tabelat e tyre grupeve të tjera.

7. Përdorni pyetjet e mëposhtme, për ta zhvilluar diskutimin për kënaqësinë dhe rrezikun, si dhe reduktimin e dëmeve.

Pyetje për diskutim:

1. Pse është e rëndësishme të mendojmë për rreziqet /dëmet në lidhje me ato gjëra që na sjellin kënaqësi?

2. Pse është e rëndësishme të mendojmë për faktorët mbrojtës, në lidhje me ato gjëra që na sjellin kënaqësi?

3. Çfarë është lidhja mes drogës dhe kënaqësisë?

4. Çfarë është lidhja mes drogës dhe të rreziqeve/ dëmeve?

5. Çfarë është lidhja mes drogës dhe faktorëve mbrojtës?

6. Kur mendojnë njerëzit për rreziqet dhe faktorët mbrojtës lidhur më kënaqësinë e dhënë? Kur DUHET të mendojnë?

7. A bëjnë disa njerëz gjëra për shkak të rreziqeve të përfshira? (Lidheni me diskutimin e mëparshëm se si rreziku është një cilësi shpesh e lidhur me mashkulloritetin dhe se si meshkujt e rinj mund të bëjnë disa gjëra që nënkuptohen si të rrezikshme vetëm për të dëshmuar se janë meshkuj "të vërtetë".

8. A keni dëgjuar për reduktimin e dëmit? Çfarë keni dëgjuar? (Shpjegoni që reduktimi përfshin strategji përshtatëse për të reduktuar dëmin në lidhje me një sjellje të caktuar. Për më shumë informata shikoni fletën e Burimeve 21B)

9. Çfarë informatash dhe mbështetjeje mendoni se ju nevojiten të rinjve për të praktikuar reduktimin e rrezikut në jetën e tyre? 10. Si mund të angazhoni të rinj të tjerë në komunitetin tuaj në reflektime për reduktimin e rrezikut?

Përmbyllje:

Shumë nga vendimet në jetën tuaj vijnë me kënaqësi dhe rreziqe. Për sa i përket drogës, ju mund të merrni vendimin, nëse do të pini alkool ose jo. Vendimi për të pirë mund të sjellë disa kënaqësi të menjëhershme, por gjithashtu mund të ketë edhe rreziqe. Për shembull, alkooli mund të ta reduktojë arsyetimin dhe fuqinë, mund të rritë rrezikun e aksidenteve dhe të lëndimeve, si dhe cenueshmërinë ndaj dhunës, infeksionin me HIV/AIDS dhe/ose IST, ndërsa përdorimi i gjatë apo i qëndrueshëm mund të çojë në probleme shëndetësore serioze. Derisa ende nuk është bërë realitet, që të rinjtë dhe të tjerët do ta ndalojnë së përdoruri drogën krejtësisht – është me rëndësi që ju të jeni në dijeni për rreziqet në lidhje me përdorimin e drogës dhe të ndiheni të aftë në minimizimin e dëmit që mund të ketë në jetën dhe në marrëdhëniet tuaja.

Fleta burimore 21A

Tabela – shembuj me kënaqësi dhe me rreziqet, dëmet dhe faktorët mbrojtës të ndërlidhur.

Më poshtë është një shembull, se si grupet duhet t'i organizojnë tabelat e tyre. Gjithashtu, përfshin përshkrimin e rreziqeve dhe të faktorëve mbrojtës të lidhur me disa kënaqësi të ngjashme. Nëse është e dobishme, moderatori mund ta ndajë këtë me pjesëmarrësit, para së të krijojnë tabelat e tyre.

RREZIQET/DËMET	KËNAQËSITË	FAKTORËT MBROJTËS
Pesha e tepërt dhe problemet shëndetësore për shkak të ëmbëlsirave dhe ushqimit jo të shëndetshëm. Sëmundja nga mos pastrimi i ushqimit që është i ndotur ose ngrënia e ushqimit pas skadimit të afatit.	Ngrënia	Pastroni ushqimin mirë. Hani me dietë te balancuar. Ruani ushqimin mirë. Kontrolloni afatin e skadimit.
Vozitja në gjendje të dehur Lëndimi në një aksident Tejkalim shpejtësie Pjesëmarrja në një konflikt	Vozitja e një veture	Mos pini alkool para se të vozitni. Përdorni rripin e sigurisë. Zbatoni rregullat e trafikut.
Pirja e shumë cigareve Frymëmarrja e keqe Rroba me erë të keqe Probleme me mushkëri	Pirja e duhanit	Pini më pak cigare në ditë/ javë. Ndaloni pirjen e duhanit.

Fleta burimore 21B

Çfarë është reduktimi i dëmit?[46]

Reduktimi i dëmit është filozofi/lëvizje e shëndetit publik, që u ngrit si përgjigje ndaj nevojës, për më shumë strategji pragmatike dhe përshtatëse, për të reduktuar rrezikun e transmetimit të HIV te përdoruesit e drogës me injeksion. Në thelb, reduktimi i dëmit ka për qëllim të jetë një alternativë progresive për moslejimin e zgjedhjes së jetesës potencialisht të rrezikshme. Ideja kryesore e reduktimit të dëmit është pranimi se disa njerëz gjithmonë kanë pasur dhe gjithmonë do të tërhiqen nga sjellje që mbartin rreziqe, siç është seksi i rastit, prostitucioni dhe përdorimi i drogës. Prandaj, qëllimi kryesor i reduktimit të dëmit është të zvogëlojë rreziqet potenciale dhe rreziqet shëndetësore, lidhur me sjelljet e tyre të rrezikshme. Kërkohet takimi me individë, si përdorues të drogës, "ku janë ata" për ta zvogëluar rrezikun ndaj vetes dhe të tjerëve. Veç kësaj, në vend që të përdoren fjalë për t'i etiketuar njerëzit që kanë sjellje seksuale me rrezikshmëri të lartë ose marrje droge, reduktimi i dëmit e kalon fokusin te sjellja e individëve dhe te pasojat e saj. Për shembull, nga të folurit për "abuzim droge" në të folurit për "përdorim të dëmshëm të drogës", ose etiketimi i dikujt si "abuzues droge" në konsiderimin e tij si një "konsumues". Një tjetër qëllim i reduktimit të dëmit është reduktimi i dëmit lidhur me/ose shkaktuar nga rrethanat legale, në të cilat janë kryer sjelljet (për shembull, ndalimi i veprave të caktuara ose i substancave mund të ndihmojë krijimin e një tregu të zi, ku lulëzon tregtia e paligjshme). Iniciativat e reduktimit të dëmit radhiten ndër idetë e pranuara gjerësisht, siç janë fushata të caktuara për ngarjen e makinës, në më shumë iniciativa diskutuese, si furnizimi me kondomë në shkollat publike, programe të shkëmbimit të gjilpërës për injektim më të sigurt ose për përdorues droge intravenoz, legalizimi dhe përdorimi i drogës në programe të mirëmbajtjes.

Disa shembuj specifikë përfshijnë:

Këmbimi i shiringës dhe programet në lidhje me të

Përdorimi i heroinës dhe i disa drogave të tjera të paligjshme mund të përfshijë shiringa për injektim nën lëkurë (kryesisht për shkak të çmimeve të larta, cilësisë së kufizuar dhe disponueshmërisë së kufizuar, si një masë për të shpëtuar disa zona (sidomos në shumë pjesë të ShBA-së), këto janë në dispozicion vetëm me recetë. Atje ku disponueshmëria është e kufizuar, përdoruesit e heroinës dhe të drogave të tjera shpesh i ndajnë shiringat dhe i përdorin ato më shumë se një herë. Si rezultat, infeksioni i njërit (siç është HIV-i ose Hepatiti C) mund të shpërndahet te përdoruesit e tjerë nëpërmjet shiringës së ndotur me gjak të infektuar dhe, përdorimi i përsëritur i një shiringe të pa sterilizuar nga një përdorues i vetëm, gjithashtu përbën rrezik të theksuar infeksioni. Parimet e reduktimit të dëmit kanë për qëllim që shiringat të jenë lehtësisht të disponueshme (edhe pa recetë). Atje ku shiringat janë të shpërndara në sasi të mjaftueshme, normat e HIV-it janë shumë më të vogla se në vendet ku furnizimi është i kufizuar. Reduktuesit e dëmit argumentojnë gjithashtu se përdoruesit duhet të furnizohen falas në klinika të krijuara për këtë qëllim: të ashtuquajtura programe të shkëmbimit të gjilpërës.

Programe për alkoolin dhe ngarjen e makinës në gjendje të dehur

Ka shumë faqe të mediave që informojnë përdoruesit për rreziqet e ngarjes së makinës në gjendje të dehur. Shumica e përdoruesve të alkoolit tani janë në dijeni për këto rreziqe dhe teknika për ngasjen e sigurt, si "ngarësit e caktuar", dhe programe taksish falas janë, duke e reduktuar numrin e aksidenteve të makinave prej ngarjes në gjendje të dehur. Shumë qytete kanë progra-

46 — Teksti i marun nga "Reduktimi i demit: Strategji pragmatike për menaxhimin e sjelljeve me rrezik të lartë", edituat nga G.Alan Marlatt, 1998.

me për makina falas në shtëpi gjatë pushimeve, duke përfshirë abuzimin e lartë të alkoolit, dhe disa bare e klube do të ngasin falas për klientët, dukshëm të dehur, deri në shtëpinë e tyre.

Vendet e injektimit të sigurt

"Dhomat e sigurta të injektimit" sigurojnë pajisje sterile injektuese, informacione për drogën dhe kujdesin shëndetësor, referime për trajtimin dhe përdorimin e mjeteve mjekësore. Disa ofrojnë shërbime këshillimi, higjienë dhe shërbime tjera në përdorim për individë shëtitës dhe të varfër. Shumica e programeve e ndalojnë shitjen ose blerjen e drogave të paligjshme. Shumica kërkojnë kartë identifikimi. Disa e ndalojnë hyrjen te banorët vendas dhe zbatojnë kritere të tjera pranimi.

Vlerësimet e dhomave të injektimit të sigurt në përgjithësi e vlerësojnë si të suksesshme reduktimin e injektimit – në lidhje me rreziqet dhe dëmet, duke përfshirë dëmtimin e venave, mbidozën dhe transmetimin e sëmundjeve. Ato gjithashtu duket të jenë të suksesshme në reduktimin e problemeve të rendit publik, lidhur me përdorimin ilegal të drogës, duke përfshirë dhënie të gabuar të shiringës dhe përdorimin publikisht të dukshëm ilegal të drogës.

Programet për seks të sigurt

Shumë shkolla tani u japin edukim për seks të sigurt nxënësve të rinj, pasi një prej atyre që mund të kenë marrëdhënie seksuale. Premisa e dhënë se, nëse jo të gjithë, disa adoleshentë do të kenë marrëdhënie seksuale, prandaj qasja e reduktimit të dëmit përkrah një edukim seksual, që thekson përdorimin e mjeteve mbrojtëse, si kondomët dhe digat dentale për t'u mbrojtur nga shtatzënia e paqëllimshme dhe transmetimi IST. Kjo bie në kundërshtim me ideologjinë e abstinencës – vetëm edukim seksual, që do të thotë, të treguarit fëmijëve për marrëdhënie seksuale mund t'i inkurajojë ata të merren me të.
Përkrahësit e kësaj qasjeje citojnë statistika që pretendojnë të demonstrojnë se kjo qasje është dukshëm më efektive në parandalimin e shtatzënisë në adoleshencë dhe IST sesa abstinenca, vetëm programe maturie për shtatzëni; shoqëria konservatore nuk pajtohet me këto pretendime — shikoni artikullin për edukimin seksual, për më shumë detaje në këtë polemikë.

Reduktimi i dëmit:

- › është një alternativë për modelet morale/kriminale dhe sëmundjet e përdorimit të drogës dhe varësisë;
- › › njeh abstinencën si rezultat ideal, por pranon alternativa që redukton dëmin;
- › › është shfaqur kryesisht si një qasje "poshtë-lart", bazuar në avokati kundër varësisë, më tepër sesa një politikë "lart-poshtë", promovuar nga hartuesit e politikave të drogës;
- › › promovon qasje të pragut të ulët për shërbime, si një alternativë për qasjet tradicionale të pragu i lartë; dhe
- › › bazohet në pranimet e pragmatizmit mëshirues, kundrejt idealizmit moral

Punëtoria 22:
Të folurit rreth alkoolit dhe alkoolizmit

QËLLIMI:
Për të vënë në dyshim mitet e ndryshme, në lidhje me përdorimin e alkoolit dhe të alkoolizmit.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Top, tabelë dhe shkumës ose tabelë dhe stilolapsa, copa kartoni me fraza të shkruara në to.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Përgatitini paraprakisht frazat në kartonë të shkruar me shkronja të mëdha dhe të lexueshme. Frazat e mëposhtme duhet të shkruhen në fletat e tabelës:

- Alkooli nuk është drogë.
- Duke pasur tolerancë të lartë të alkoolit, do të thotë që personi nuk do të bëhet alkoolist.
- Përzierja e pijeve të deh.
- Birra nuk të deh.
- Alkooli është stimulues seksual.
- Alkoolizmi është sëmundje që ndikon te më të moshuarit.
- Alkoolistë janë ata që pinë çdo ditë.
- Pirja e një kafeje ose larja e fytyrës me ujë të ftohtë zvogëlon ndikimin e alkoolit.
- Alkooli është i mirë për të bërë miq.
- Argëtimet pa alkool, nuk janë argëtime.

PROCEDURA:

1. Shpjegojuni se çdo pjesëmarrës do të lexojë nga një frazë dhe të përgjigjet, nëse pajtohet ose jo me deklaratën, si dhe të shpjegojë arsyen. Pjesëmarrësit e tjerë mund të japin mendimet e tyre, gjatë diskutimit të deklaratës.

2. Hidheni topin te një person në grup dhe kërkojini që ta fillojë aktivitetin duke zgjedhur një nga fletët e kartonit. Shënojini mendimet e tyre në dërrasë, pyetini nëse pjesëmarrësit e tjerë pajtohen ose jo, si dhe arsyen, dhe pastaj lexojeni tekstin e përpunuar në bazë të informacioneve shkencore (Duke iu përgjigjur miteve të përbashkëta rreth përdorimit të alkoolit). Pyetini, nëse ka komente të tjera.

3. Pas diskutimit, personi që ka lexuar deklaratën e parë e hedh topin te një person tjetër në grup e kështu me radhë, derisa të jenë diskutuar të gjitha deklaratat.

Përmbyllje:

Është e rëndësishme të reflektojmë rreth këtyre ideve dhe miteve për përdorimin e alkoolit, për të cilat pothuajse secili prej nesh u kemi besuar në njëfarë mase.

Duke iu përgjigjur miteve të përbashkëta rreth përdorimit të alkoolit

Mite	Përgjigje
Alkooli nuk është drogë.	Alkooli është drogë, në kuptimin se ndryshon funksionimin e organizmit, veçanërisht sistemin nervor qendror, nga i cili varen mendimet, emocionet dhe sjelljet. Gjithashtu, mund të krijojë varësi.
Të pasurit tolerancë të lartë alkooli do të thotë që personi nuk do të bëhet alkoolist.	E vërteta është krejtësisht e kundërta: tolerancë e lartë do të thotë se truri po mësohet me drogën.
Përzierja e pijeve të deh.	Ajo që vërtet e deh dikë është sasia e alkoolit dhe shpejtësia me të cilën personi mund ta pijë.
Birra nuk të deh.	Në rastin e birrës, absorbimi i alkoolit nëpërmjet stomakut është më i ngadalshëm, por varësisht nga sasia e konsumuar, shkakton dehje.
Alkooli është stimulues seksual.	Në fillim alkooli mund t'i reduktojë pengesat dhe t'i ndihmojë njerëzit të dalin më shumë, por, meqenëse alkooli ka efekt depresiv në sistemin nervor, përfundon duke i reduktuar këto ndjesi dhe mund t'i pengojë marrëdhëniet seksuale. Përdorimi i alkoolit është një nga shkaktarët më të shpeshtë të disfunksionit erektil (impotencës).
Alkoolizmi është një sëmundje që ndikon te më të moshuarit	Shumica e personave të varur nga alkooli janë të rinj, në moshë pune.
Alkoolistë janë ata që pinë çdo ditë.	Shumica e personave të varur nga alkooli, në shkallë fillestare dhe mesatare të procesit, pinë kryesisht në fundjavë, dhe i vazhdojnë aktivitetet e tyre normale të shkollës dhe punës, por me vështirësi të rritur.
Pirja e kafes ose larja e fytyrës me ujë të ftohtë e redukton ndikimin e alkoolit	E vetmja gjë që e redukton dehjen është eliminimi gradual i alkoolit nga organizmi, që do të thotë të detyrohet mëlçia të punojë, për të cilën duhet kohë.
Alkooli është i mirë për të bërë shoqëri.	Në realitet, alkooli krijon bashkëpunim rreth pijes, por miqësia e vërtetë përfshin më shumë se aq.
Argëtimet pa alkool, nuk janë argëtime.	Media shpesh provon të na bindë se argëtimeve u duhet alkooli, dhe se alkooli duhet të jetë në qendër të çdo takimi shoqëror. Por a është kjo e vërtetë? Çfarë e bën takimin shoqëror ose argëtimin – alkooli apo njerëzit?

Punëtoria 23:
Vendimmarrja dhe abuzimi me substanca

QËLLIMI:
Për të reflektuar në presionin e moshatarëve dhe në vendimmarrjen, lidhur me përdorimin e substancave, dhe për ta kuptuar konceptin e varësisë.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Një numër i mjaftueshëm i kopjeve të fletëve të burimeve për secilin pjesëmarrës, fletë për tabelë dhe laps për të shënuar në tabelë.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Asgjë

PROCEDURA:

Pjesa 1 Presioni nga bashkëmoshatarët/et dhe Vendim-marrja (20 minutes)

1. Jepini secilit pjesëmarrës nga një kopje të fletës së burimeve dhe kërkojini që ta plotësojë brenda pesë minutave. Për grupet me njohuri të pakta, lexojini pyetjet me zë të lartë dhe kërkojuni që t'i diskutojnë në çifte.

2. Ftojini pjesëmarrësit që t'i shkëmbejnë përgjigjet me njëri-tjetrin. Nëse grupi është i madh, atëherë pjesëmarrësit mund të ndahen në grupe më të vogla për t'i shkëmbyer përgjigjet.

3. Pasi pjesëmarrësit t'i kenë shkëmbyer përgjigjet, përdorni pyetjet më poshtë, për ta moderuar diskutimin.

   - A është presioni midis moshatarëve një faktor i madh, arsyeja pse burrat i përdorin substancat?
   - A e përjetojnë edhe gratë presionin e moshatarëve për të përdorur substanca?
   - Në ç'mënyrë është i ngjashëm presioni i moshatarëve? Në ç'mënyrë është i ndryshëm?
   - Si ndikon alkooli në seks dhe te vendimet në lidhje me seksin? A ndihmon/dëmton?
   - Cilat vendime ose sjellje mund të ndikohen prej alkoolit apo drogave të tjera (për shembull, ngarja e makinës, puna, marrëdhëniet, dhuna)?
   - Si mund t'i sfidoni disa prej presioneve të moshatarëve, me të cilat ballafaqohen burrat për përdorimin e substancave? Si mund t'i sfidoni disa prej presioneve të moshatarëve, me të cilat ballafaqohen femrat për përdorimin e substancave?

Pjesa 2 – Titulli (25 minuta)

4. Zhvilloni me pjesëmarrësit një stuhi idesh, për sa i përket varësisë dhe substancave. Shpjegoni se varësia dhe abuzimi me substanca nuk i përket vetëm përdorimit të substancave, por edhe llojeve të tjera të sjelljeve, si ngrënia e një lloji të caktuar ushqimi (për shembull: ushqim i shpejtë, çokollatë), shikimi i televizionit, video-lojërat), kalimi i gjithë kohës suaj duke parë televizor. Zhvilloni një aktivitet të tillë me pjesëmarrësit, lidhur me mjetet, substancat dhe aktivitetet, me të cilat individët krijojnë varësi.

5. Kërkojuni pjesëmarrësve të përmendin se ndaj cilave gjëra, substanca dhe aktivitete të përmendura, krijojnë varësi të rinjtë.

6. Ndajini pjesëmarrësit në grupe prej tre ose katër personash. Kërkojuni që të zgjedhin njërën prej gjërave të përmendura, ndaj të cilave krijojnë varësi të rinjtë, si dhe arsyet se pse ndodh kjo.

7. Kërkoni nga secili grup që t'i paraqesë pikat kryesore të diskutimit, si dhe ftojini grupet e tjera që t'i shtojnë komentet e tyre.

8. Përdorini pyetjet më poshtë për ta përmbledhur diskutimin në lidhje me varësinë.

Pyetje për diskutim

1. Cilat janë arsyet më të rëndomta se pse të rinjtë krijojnë varësi prej diçkaje?

2. Si ndikon varësia ose abuzimi me substanca te një individ? Si ndikon në marrëdhëniet e tij ose të saj?

3. Cila është lidhja mes pranisë së substancës dhe rrezikut për të abuzuar apo për t'u droguar me të?

4. Cilat janë përparësitë e mundshme të varësisë ose abuzimit me substanca?

5. Çfarë keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni këtë në jetën tuaj dhe në marrëdhëniet tuaja?

Përmbyllje:

Në shumë ambiente është e zakonshme për burrat dhe gratë të përdorin substanca (për shembull, alkool), si pjesë e bisedimeve dhe e mbledhjeve shoqërore. Është e rëndësishme që individët të dinë si t'i caktojnë kufizimet, për sa i përket përdorimit të substancave dhe respektimit të kufizimeve të vendosura nga të tjerët. Për shembull, disa strategji për të pirë në mënyrë të përgjegjshme përfshijnë pirjen e një sasie të vogël dhe mos përzierjen e pijeve me substanca të tjera. Gjithashtu, është e rëndësishme që të krijohen forma të tjera të argëtimit, pa qenë alkooli dhe substancat e tjera në qendër të vëmendjes, dhe të mos bëjmë presion mbi ata të cilët nuk dëshirojnë t'i konsumojnë këto substanca. Duke qenë të vetëdijshëm për shqetësimet dhe tensionet në jetën e përditshme, ajo ju ndihmon të zhvilloni forma të ndryshme të kanalizimit të tyre në mënyrë pozitive, si dhe për t'i shmangur sjelljet që mund të çojnë në varësi dhe abuzim substancash. Varësia ose abuzimi me substancat shpesh rezulton në mos gjetjen e rrugës dhe/apo një zgjidhjeje për të dalë prej problemeve; megjithëkëtë, të pasurit e varësisë vetëm sa shkakton shtyrjen e gjetjes së zgjidhjes. Varësia lidhet me problemet emocionale, të cilat fillojnë të krijojnë një shmangie nga jeta jonë, duke çuar në rritjen e mungesës së interesit, motivimit dhe domethënies për vetë jetën. Është me rëndësi që t'ua mësoni këtë atyre. Edhe kur vërtet nuk ngriheni dot në këmbë, gjithmonë ekziston diçka që mund të bëhet, dhe se nuk është kurrë vonë për të komunikuar me shkollat.

Fleta Burimore 23

PYETËSOR INDIVIDUAL: VENDIMMARRJA	PO	JO
1 – A do të ndiheshit jo mirë në një grup shoqëror me shokët tuaj nëse ata të ofrojnë një pije (me alkool) dhe ju vendosni mos ta pini? Shpjegoni shkurtimisht.		
2 – Imagjinoni sikur jeni në një grup shoqëror ku shërbehet alkooli dhe ju jeni duke pirë, por njëri prej shokëve tuaj nuk dëshiron të pijë. A do ta konsideronit shokun tuaj si të çuditshëm, të mërzitshëm apo budalla? Shpjegoni shkurtimisht.		
3 – A do ta mbroni vendimin e shokut tuaj për të mos pirë para shokëve të tjerë? Supozojmë që ju keni vendosur ta mbroni, si mendoni se do t'ju gjykojnë shokët e tjerë? Shpjegoni shkurtimisht.		
4 – A besoni se për t'u pranuar në grup duhet bërë ajo që e dëshirojnë personat e tjerë në grup? Shpjegoni shkurtimisht.		
5 – A mendoni se është e mundur që një person të bëjë jetë të hareshme shoqërore pa konsumimin e pijeve alkoolike? Shpjegoni shkurtimisht.		
6 – A mund ta ndjejë veten mirë një person edhe pa pirë? Shpjegoni shkurtimisht.		
7 – A mund të ndihet një burrë/grua i/e pranuar pa pirë? Shpjegoni shkurtimisht.		

Viti 3:

Seksualiteti dhe mbrojtja e shëndetit dhe të drejtave seksuale dhe riprodhuese

Semestri i Parë:
Seksualiteti i shëndoshë, shatzënitë në adoleshencë dhe të drejtat e shëndetit seksual dhe riprodhues

Vështrim i përgjithshëm

Përderisa seksi ynë caktohet në mënyrë biologjike, qëndrimet dhe sjelljet tona rreth seksualitetit dhe shëndetit riprodhues janë dukshëm të ndikuara nga një varg kompleks i faktorëve jo-biologjikë, përfshirë këtu kulturën, normat gjinore dhe, ndër të tjera, kushtet socio-ekonomike. Për shembull, në shumicën e mendësive të botës, burrat janë të mësuar ta ndërlidhin "burrërinë" me të qenit i ditur dhe me përvojë në çështjet seksuale. Si rezultat, shumë burra mund të besojnë që ata nuk mund t'i shprehin dyshimet rreth trupave të tyre, seksualitetit apo shëndetit riprodhues. Kur hyjmë më në detaje, sidoqoftë, vërejmë se, në dallim nga mitet, njerëz të të gjitha moshave shpesh kanë mungesë të të kuptuarit bazik të trupave të tyre, seksualitetit dhe çështjeve riprodhuese. Për më shumë, në shumicën e botës ka më pak programe të edukimit seksual dhe riprodhues për adoleshentë, si dhe ka edhe më pak programe që adresojnë nevoja dhe shqetësime specifike të të rinjve. Në këtë seksion, ne eksplorojmë disa prej çështjeve kryesore që lidhen me djemtë, seksualitetin dhe shëndetin riprodhues.

Çfarë është shëndeti riprodhues?

Përcaktimi i shëndetit riprodhues është nxjerrë nga të dhënat e Organizatës Botërore e Shëndetit (WHO), si një gjendje e mirëqenies së përgjithshme, fizike, mendore dhe sociale, e jo thjesht si mungesë e ndonjë dobësie apo sëmundjeje. "Shëndeti riprodhues iu adresohet proceseve riprodhuese, funksioneve dhe sistemit në të gjitha fazat e jetës. Pra shëndeti riprodhues nënkupton që njerëzit janë të aftë të kenë një jetë seksuale të përgjegjshme, të kënaqshme dhe të sigurt, dhe se ata e kanë aftësinë të riprodhohen, si dhe lirinë për të vendosur se, nëse po, kur dhe sa shpesh duan ta bëjnë atë gjë. Këtu nënkuptohen të drejtat e burrave dhe grave për të qenë të informuar të kenë akses në metoda të sigurta, efektive, të përballueshme dhe të pranueshme të fertilitetit sipas dëshirës së tyre, dhe të drejtës për të pasur akses në shërbime të përshtatshme shëndetësore, të cilat do t'ua japin mundësinë grave ta kalojnë shtatzëninë dhe lindjen në mënyrë të sigurt, si dhe iu sigurojnë çifteve shanset më të mira për të pasur një foshnjë të shëndetshme.[47]

47 — http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/. Qasja e fundit 9/02/2011.

Çfarë është seksualiteti dhe çfarë ka të bëjë ai me gjininë?

Seksualiteti është një shprehje për atë se çfarë jemi ne si qenie njerëzore – ai përfshin të gjitha ndjenjat, mendimet dhe sjelljet e të qenit mashkull ose femër, ndjenjën e të qenit tërheqës, e të qenit i dashuruar, si dhe e të qenit në marrëdhënie, të cilat përfshijnë edhe intimitetin dhe aktivitetin fizik seksual. Madje, seksualiteti është komponent themelor në strukturimin e identitetit gjinor të burrave dhe grave, si dhe është drejtpërdrejt i lidhur me atë që një shoqëri e caktuar e konsideron si "erotike" dhe të pranueshme. Të gjitha kulturat i përshkruajnë ato, që nganjëherë quhen "skenarë gjinorë" për meshkujt dhe femrat. Zakonisht, këto tipare janë mënyra të pranueshme, me të cilat pritet të zhvillohet aktiviteti seksual i burrave dhe grave. Natyrisht, personat mund t'i respektojnë ose t'i shkelin këta skenarë, por ne vërejmë disa forma të zakonshme te këta skenarë në të gjitha shoqëritë dhe në mënyrat me të cilat ato ndikojnë në sjelljet e njerëzve.

Burrat dhe gjinia

Në shumicën e kulturave, shënimet seksuale për burrat dhe gratë sugjerojnë që seksualiteti i meshkujve është ose duhet të jetë impulsiv dhe i pakontrollueshëm, dhe se, në mënyrë biologjike, burrat kanë një prirje më të fuqishme seksuale sesa gratë. Hulumtime nga mjedise të ndryshme kanë gjetur se mosha e meshkujve për nisje të përvojave seksuale është më e hershme se e femrave, dhe se ata kanë më shumë partnerë seksualë, edhe jashtë edhe brenda martesës[48]. Shumë shkrime seksuale gjithashtu diktojnë se meshkujt duhet t'i ndajnë pushtimet e tyre seksuale me meshkujt e tjerë bashkëmoshatarë dhe duhet t'i fshehin të gjitha mangësitë seksuale. Afërsisht në të gjitha kulturat, të shihesh si "burrë i vërtetë" do të thotë të mbash marrëdhënie heteroseksuale (gjë që shpesh shihet si ceremoni e pasazhit drejt të bërit burrë) dhe të provosh fertilitetin duke pasur fëmijë.

Shumë burra dhe gra rriten për të besuar se këto shënime seksuale janë të vërteta të pakontestueshme dhe janë pjesë e natyrës apo diçka e ndërtuar në mënyrë biologjike. Sidoqoftë, këto modele të sjelljes dhe seksualiteti mashkullor – më pak se diçka biologjike e programuar – janë rezultat i asaj se si djemtë dhe burrat socializohen. Hulumtimet kanë treguar se si një model i caktuar i maskulinitetit dominues në shoqëritë perëndimore kërkon nga burrat ta distancojnë veten nga gjithçka që shihet si femërore dhe ta dëshmojnë burrërinë e tyre në mënyrë konstante në shoqëri të burrave të tjerë[49]. Në të vërtetë, të treguarit e potencës së dikujt, ose kapacitetit për të mbajtur ose pushtuar marrëdhënie seksuale me shumë gra (ku llogaritet vetëm seksi penetrues), janë aspekte qendrore të socializimit të djemve në shumë mjedise.

Sidoqoftë, këto shënime të përhapura seksuale janë burim i dyshimit dhe ankthit për shumë djem, të cilët në mënyrë konstante janë të shqetësuar

48 — Barker, G. (2000). *Çka rreth djemve? Një rishikim i literaturës rreth shëndetit dhe zhvillimit të djemve adoleshentë. Organizata Botërore e Shëndetësisë.*
49 – Seidler, V.J. (1992). *Burrat, Seksi dhe Lidhjet.* Routledge: Londër dhe New York.

rreth normalitetit të trupit të tyre dhe performancës së tyre seksuale. Për shembull, djemtë shpesh mësohen se madhësia e penisit të tyre është e rëndësishme, prandaj dhe madhësia e penisit është burim i preokupimit për shumë djem dhe burra. Ndaj, për shkak se për shumë djem dhe të rinj seksi shihet si një çështje e madhësisë dhe performancës, masturbimi dhe ejakulimi (ndonjëherë edhe në grup) shpesh shihen si më shoqërisht më të pranueshëm sesa për vajzat dhe gratë e reja.

Djemtë në përgjithësi kalojnë në pubertet përgjatë moshës 10-13 vjeç, ku ndryshimet hormonale shkaktojnë ndryshimet fizike, duke përfshirë prodhimin e spermës. Shumica e djemve kanë emetimin e tyre të parë të natës ose "ëndrra të lagura", përgjatë kësaj periudhe. Këto ndryshime dhe energjitë seksuale janë pjesë natyrale e jetës, por gjithashtu sjellin konfuzion dhe dyshime. Djemtë zakonisht nuk janë të inkurajuar të flasin për ndryshimet e pubertetit[50]. Në disa raste, djemve mund t'iu jepet më shumë informacion rreth trupave të vajzave sesa rreth trupave të tyre. Kur që në moshë të re i dekurajojmë djemtë të flasin rreth trupit të tyre dhe shëndetit seksual, ne mund të jemi duke u bërë shkak i fillimit të vështirësive për djemtë dhe burrat që të flasin për seksin, vështirësi këto që do të zgjasin tërë jetën.

Përreth botës, virgjëria dhe humbja e virgjërisë vazhdojnë të kenë kuptime të ndryshme për djemtë dhe vajzat. Ndërkohë që në shumë kultura, vajzat duhet ende të shqetësohen për perceptimet e mundshme negative të bashkëmoshatareve dhe të shoqërisë, për sa i përket përvojës së tyre seksuale. Për disa, nëse jo për shumicën e burrave, debutimi seksual shihet si burim prestigji dhe ndikimi në grupin e tyre bashkëmoshatar.

Për shumë djem, të folurit për seksin me anëtarët e familjes, mësuesit, profesionistët shëndetësorë dhe bashkëmoshatarët – kur dhe nëse ndodh – zakonisht është i lidhur me diskutime rreth arritjeve seksuale apo presionit bashkëmoshatar, për të dëshmuar aftësitë e tyre seksuale. Kërkimi i informacionit ose shfaqja e dyshimeve apo ankthit, në përgjithësi nuk trajtohen publikisht. Para së gjithash, bazuar në normat popullore, "burrat e vërtetë" nuk kanë dyshime rreth seksit dhe nuk flasin rreth seksit, përpos kohës kur flasim për arritjet e tyre.

Shqetësimi rreth potencës dhe rreth demonstrimit të kapacitetit të dikujt për arritje seksuale shpesh shtyjnë shumë djem të kërkojnë sasi, para cilësisë në marrëdhënie seksuale. Të qenit "pusht" ose një "burrë i zonjave", ose "të hidhesh" kudo ku mundesh – ose të paktën t'i bësh bashkëmoshatarët të besojnë se ti bën gjëra të tilla – është mënyra me të cilën shumë djem arrijnë status me bashkëmoshatarët e tyre. Është ende e zakontë për shumë djem të flasin rreth një marrëdhënie, intime si një mundësi "për të bërë seks" kundër një mundësie për një lidhje emocionale. Për më tepër, djemtë mund të ndihen nën presion për të "bërë lëvizjen e parë" – për të marrë iniciativën me vajzat dhe pastaj të mburren me (ose të shpikin) histori rreth kësaj arritjeje.

---

50 — Lundgren, R. (1999). *Protokole hulumtimi për të studiuar shëndetin riprodhues e seksual të adoleshentëve meshkuj dhe të rriturve adoleshentë në Amerikën Latine.* Washington, D.C.: Divizioni i promovimit të Shëndetit dhe Mbrojtjes, Programi për Shëndetin e Familjes dhe Popullatës, Organizata Amerikane e Shëndetësisë Pan.

Pse duhet të flasim me të rinjtë rreth seksualitetit?

Meqenëse shumica e të rinjve nuk kanë hapësira për të folur për dyshimet dhe pyetjet e tyre për seksualitetin, ne duhet t'u ofrojmë mundësi të rinjve që të diskutojnë dhe të reflektojnë për këtë temë. Përkundër diskutimeve të panumërta rreth edukimit për seksin vitet e fundit, ende ekzistojnë ide se seksualiteti i meshkujve është i pakontrollueshëm dhe se epshi i burrit për seks është më i fuqishëm se i grave; kjo bindje mbizotëron edhe në mesin e edukatorëve dhe profesionistëve shëndetësorë. Shkurt, kostoja fizike dhe emocionale e disa normave të ngurta dhe pritshmëritë në lidhje me seksualitetin dhe sjelljen e burrit nuk janë gjithmonë të qarta dhe ka shumë pak vende dhe mundësi për të rinjtë që t'i shprehin dyshimet dhe frustrimet e tyre e, aq më pak të denoncojnë situatat e dhunës fizike dhe simbolike, të cilave u nënshtrohen. Kjo përfshin ofendimet dhe talljet që përjetojnë disa të rinj, nëse duket se janë të ndryshëm, veçanërisht nëse ata janë homoseksualë ose nëse i tërheqë e njëjta gjini. Përveç kësaj, shumica e të rinjve nuk e ka menduar kurrë se si gjinia dhe shoqërizimi i gjinive ndikon në jetën e tyre. Disa sjellje të caktuara të burrave, që konsiderohen legjitime, madje edhe të pritshme në shoqëri, mund të jenë të dëmshme dhe mund t'i bëjnë të rinjtë të cenueshëm. Për shembull, pirja e tepruar – që supozohet si mënyra që të rinjtë të fitojnë guximin për t'iu afruar një partnereje të mundshme seksuale – i bën shumë të rinj të cenueshëm ndaj dhunës ose detyrimit dhe e vë shëndetin e tyre në rrezik.

Gratë, gjinia dhe trupat e tyre

Edhe pse çdo grua individualisht ka të drejtë të marrë vendime rreth trupit të saj, perceptimi që ajo ka për trupin e vet dhe fuqia që ajo ka për të marrë vendime rreth tij shpesh është e përcaktuar nga normat e ngurta social-kulturore. Shoqëria në veçanti kuan një rol fondamental në zhvillimin e imazhit tonë trupor – çfarë të fshehim, çfarë të shfaqim, çfarë mund të prekim, çfarë konsiderohet e shpifur ose e shenjtë, mënyrën tonë të të ulurit dhe pozicionimin e këmbëve; të gjitha këto ndikohen nga normat kulturore, dhe shumicën e kohës ndryshon për burrat dhe gratë. Në mjedise të ndryshme, për shembull, ekzistojnë sanksione të fuqishme kundër grave, të cilat duan të njohin trupin e tyre, e prekin ose e shfaqin trupin e tyre dhe marrin vendime rreth seksualitetit të tyre. Shumë femra, që nga mosha e hershme mësohen të ndihen të pakënaqura dhe fajtore rreth trupit dhe seksualitetit të tyre, shpesh përmes normave social-kulturore, si "Gratë duhet t'i mbajnë këmbët e mbyllura dhe zinxhirët e mbyllur", "Menstruacionet janë të papastra", "Kënaqësia është mëkat", "Gratë pa fëmijë nuk janë gra të vërteta". Këto norma dhe të tjera, të cilat i ndalojnë vajzat dhe gratë nga prekja dhe kuptimi i trupave të tyre, mund ta bëjnë të vështirë për gruan që më vonë të marrë vendime bazike rreth asaj se kur dhe me kë do të kenë marrëdhënie seksuale, nëse dhe kur do të mbesë shtatzënë, dhe rreth përdorimit të kondomëve dhe metodave të tjera kontraceptive.

Për disa gra, prekja e partnerit, në vend që të shkojë në kënaqësi, ose prekja e doktorit, në vend se të tregojë kujdes, mund të gjenerojë në turp dhe në jo rehati. Për më tepër, në shumë kultura, trupi i gruas u nënshtrohet dëshirave të burrave, kështu burri është ai që pritet të zgjedhë kur dhe si çifti ka marrëdhëniet seksuale, po burrit gjithashtu i jepet e drejta të abuzojë me një grua, nëse ajo nuk i përmbush dëshirat e tij.

Gratë dhe seksualiteti

Lidhja e grave me trupin e tyre, direkt ndikon në mënyrën se si ato e perceptojnë dhe e shprehin seksualitetin. Seksualiteti nuk është vetëm fenomen biologjik – ai gjithashtu ka elemente kulturore dhe psikologjike, si dhe përjetohet ndryshe nga individë të ndryshëm dhe nëpër faza të ndryshme të jetës. Nuk është e nevojshme të kesh marrëdhënie me një person tjetër për të përjetuar seksualitetin, sepse seksualiteti dhe kënaqësia mund të përjetohen në shumë mënyra, duke përfshirë këtu ato fizike, emocionale, spirituale dhe intelektuale. Seksualiteti gjithashtu mund të jetë një burim i energjisë dhe frymëzimit për aktivitete dhe përvoja të ndryshme.

Normat socio-kulturore rreth trupit dhe seksualitetit shpesh janë shumë të ndryshme për burrat dhe gratë. Në shumë shoqëri, seksualiteti i burrit perceptohet si impulsiv dhe i pakontrollueshëm. Pasja e shumë marrëdhënieve seksuale para martesës shihet si një ceremoni e pasazhit për burra. Në të kundërtën, gratë priten të jenë të përmbajtura dhe të kufizuara në dëshirat e tyre seksuale. Këto norma sociale mund të gjenerojnë dyshim dhe ankth rreth trupave dhe sjelljeve të tyre, si dhe ta pengojnë shprehjen e lirë dhe të shëndetshme të seksualitetit. Një shembull tjetër i kontrastit të normave socio-kulturore për burra dhe gra, që mund të ndikojë në shprehjen e seksualitetit, lidhet me masturbimin, i njohur ndryshe edhe si vetë-stimulim ose vetë-kënaqje. Ndërsa normat sociale shpesh janë tolerante rreth kësaj sjellje te burrat, ato shpesh e kufizojnë ose e dënojnë këtë sjellje te gratë. Të qenit të aftë të prekim trupin tonë dhe të mësojmë rreth pjesëve, dëshirave, kënaqësive dhe dhimbjeve të tij, është një mënyrë e rëndësishme e të njohurit të trupit tonë dhe të qenit të aftë të shprehim dhe të shijojmë seksualitetin tonë.

Seksualiteti ynë manifestohet ndryshe në faza të ndryshme të jetës. Adoleshenca në veçanti është një kohë e transformimeve fizike dhe psikologjike dhe e intensifikimit të dëshirave. Ajo gjithashtu është fazë e vetë-zbulimit dhe e vetë-afirmimit, ku vajzat mësojnë të marrin vendime dhe të kërkojnë dëshirat e tyre. Shqetësimet rreth peshës dhe paraqitjes gjithashtu bëhen më të dukshme gjatë adoleshencës, mbi të gjitha kur ato lidhen me estetikën, dhe jo me shëndetin. Prandaj është fondamental inkurajimi i vajzave të reflektojnë rreth asaj se si media formëson sjelljet dhe standardet që lidhen me bukurinë, dhe pastaj rreth mënyrës si ato e perceptojnë trupin dhe seksualitetin e tyre. Është e rëndësishme që gartë të ndihen të afta për të njohur dhe refuzuar mesazhe negative rreth trupit të tyre. Praktika e sporteve ose e aktiviteteve të tjera fizike mund t'i ndihmojë vajzat të kenë ndjenjën e autonomisë dhe të mobilitetit më të madh dhe mund t'i ndihmojë ato të ndihen më rehat me trupin e tyre. (Green, 2004). Kur ne jemi fizikisht aktivë, ne mund të fillojnë të vlerësojmë atë të cilën trupi ynë është i aftë të bëjë, në vend që të fokusohemi te forma dhe paraqitja e tij. Dalja përtej standardeve të bukurisë dhe perfeksionit, të cilin ne e shohim në media, mund të jetë e vështirë; sidoqoftë, pasja e marrëdhënieve respekt-plota me njerëz të grupeve të ndryshme etnike, raciale, moshore, madhësive, aftësive dhe orientimeve seksuale mund të na ndihmojë t'i ndryshojmë nocionet tona të kufizuara rreth bukurisë dhe trupit; dhe kështu ta vlerësojmë më shumë diversitetin.

Po për orientimin seksual?

Nuk ka dyshim se epidemia e AIDS-it – e cila i ka prekur drejtpërdrejt meshkujt që bëjnë seks me meshkuj, si dhe meshkujt që e përkufizojnë veten si heteroseksualë – ka quar në një dukshmëri më të madhe të çështjes së homo-erotizmit dhe se sa është e rëndësishme trajtimi i kësaj në punën me të rinjtë. Në të vërtetë, hulumtimet në fushën e AIDS-it kanë treguar se sa i vështirë është përkufizimi dhe klasifikimi i ngurtë i personave në kategoritë e orientimit seksual (homoseksualë, biseksualë, transseksualë dhe heteroseksualë). Shumë meshkuj bëjnë seks me meshkuj dhe sillen në mënyra që konsiderohen si homoseksualë, ndërkohë që mbajnë edhe marrëdhëniet heteroseksuale, domethënë pa e konsideruar veten se janë "homoseksualë" ata bëjnë seks me meshkuj të tjerë. Këta shembuj na ndihmojnë që të shohim se seksualiteti dhe identiteti seksual është fluid dhe dinamik, dhe se supozimet vazhdimisht duhet të vihen në pikëpyetje. Pranimi i diversitetit dhe i të qenit mendje hapur rreth seksualitetit janë kushtet kryesore për dikë që punon me rininë.

Në disa vende, por jo në të gjitha, diversiteti seksual gjithnjë e më shumë e ka humbur statusin e vet klandestin dhe është bërë një e drejtë. Në shumë mjedise, marrëdhëniet homo-erotike mes meshkujve dhe femrave janë pranuar në kontekstin e ndryshimeve shoqërore dhe kulturore. Kjo ka rezultuar nga avokimi i zëshëm i lëvizjeve shoqërore (feministe, homoseksuale dhe lesbike), gjë që ka ngjallur debate publike për lirinë individuale, të drejtat seksuale dhe riprodhuese dhe të drejtat e njeriut.[51] Vendet e ndryshme, si Danimarka, Suedia, Norvegjia, Holanda dhe Shtetet e Bashkuara të Amerikës kanë miratuar ligje dhe politika që u garantojnë partnerëve homoseksualë të drejta të rëndësishme, mes të tjerash, edhe ato në trashëgimi, përfitime të sigurimit social,

51 — C.F. Caceres, "La reconfiguracion del universo sexual- Cultura sexual y salud sexual entre los jovenes de Lima a vuelta de milenio." (Universidad Peruana Cavetano, Heredita/REDRESS, Lima, 2000) ; see also Parker, Richard. Corpos, prazeres e paixoes. Sao Paulo, Best Seller, 1991.

kthim "Po" për orientimin seksual, të përbashkët tatimor dhe mbulesë të përbashkët nga sigurimi shëndetësor. Natyrisht, ndryshimi i normave sociale dhe kulturore është proces i ngadalshëm. Është fakt se praktikat homo-erotike dhe biseksuale të meshkujve pranohen shumë më pak nga shoqëria sesa marrëdhëniet heteroseksuale riprodhuese. Në shumë mjedise, mos-toleranca ndaj tërheqjes nga e njëjta gjini është e tillë, saqë të rinjtë që kanë pasur përvoja seksuale me të njëjtën gjini ose që e identifikojnë vetën si të rinj homoseksualë ose biseksualë i nënshtrohen diskriminimit, përjashtimit e nganjëherë edhe dhunës. Besimet dhe shpifjet homofobike shpesh përdoren si mënyrë për t'i mbajtur të rinjtë heteroseksualë "në rrugë të drejtë". Për shembull, në pjesën më të madhe të botës, kur një i ri quhet "homoseksual" ose "pederast", kjo shihet si mënyrë për të kritikuar sjelljen e tij dhe për ta ulur statusin e tij.

Ngurtësia e socializimit gjinor dhe mos-toleranca ndaj diversitetit seksual nënkupton se është e nevojshme që t'u demonstrohet të rinjve se ata janë subjekte seksuale – që nënkupton se ata kanë të drejta thelbësore, dhe se janë në "gjendje që të zhvillojnë një marrëdhënie me vetëdije dhe të negociuar, në vend se ta pranojnë atë si diçka të paracaktuar; që të zhvillojnë një marrëdhënie të vetëdijshme dhe të negociuar me vlerat familjare dhe me ato të grupeve të bashkëmoshatarëve dhe miqve; që të hulumtojnë (ose jo) seksualitetin e dikujt, pavarësisht iniciativës së partnerit; që të jenë në gjendje dhe që të kenë të drejtë të thonë "Jo", dhe që kjo të respektohet; që të jenë në gjendje të negociojnë praktikën dhe kënaqësinë seksuale, me kusht që ajo të jetë konsensuale dhe e pranueshme për partnerin/partneren; që të jenë në gjendje të negociojnë për seks më të sigurt dhe të mbrojtur, dhe që të dinë e të kenë qasje në kushtet materiale për të bërë zgjedhje riprodhuese dhe seksuale.[52]

Si lidhet seksualiteti i mashkullit me fertilitetin dhe riprodhimin?

Në socializimin e djemve dhe burrave të rinj, riprodhimi nuk konsiderohet po aq i rëndësishëm sa seksualiteti. Një shembull i mirë është rëndësia që i jepet fillimit të menstruacionit – krahasuar me ejakulimin e parë të mashkullit. Thënë në përgjithësi, ka një mungesë të komunikimit mes nënave dhe vajzave rreth transformimit të trupit të vajzave dhe pjellorisë së tyre. Heshtja, megjithatë, është edhe më e madhe në mes të etërve dhe bijve, kur është fjala për ejakulimin. Përvoja e ejakulimit mund të prodhojë reagime shumë të ndryshme te të rinjtë, përfshirë edhe befasinë, konfuzionin, kureshtjen dhe kënaqësinë. Disa djem nuk e dinë se çfarë është ai lëng faror dhe mendojnë se është urinë. Prandaj është me rëndësi që djemtë të marrin udhëzime gjatë pubertetit, në mënyrë që ata të ndihen më të sigurt, kur kanë të bëjnë me ndryshime trupore, dhe t'i kuptojnë trupat e tyre riprodhues.

Edhe pas ejakulimit për herë të parë, shumica e të rinjve e trajtojnë seksualitetin sikur të mos ekzistonte fare pjelloria. Kjo nënkupton se edukatorët duhet të punojnë me të rinjtë, që ata të kuptojnë se pjelloria dhe riprodhimi janë çështje që ndikojnë dhe përfshijnë si burrat, ashtu edhe gratë. Për shembull, të rinjtë kanë nevojë që ta dinë se shumica e të rinjve janë pjellorë në secilin akt seksual mes penisit dhe vaginës, e disa edhe para ejakulimit. Kur të rinjtë mësohen për trupin e tyre dhe për të vënë në pikëpyetje mitet që ekzistojnë, kjo u ndihmon atyre që t'i kuptojnë më mirë dëshirat e tyre, si dhe përgjegjësitë e tyre, për sa i përket riprodhimit.

52 — Vera, Paiva. Fazendo arte com a camisinha. (Sao Paulo: Summus, 2000)

Në lidhje me çështjen e shtatzënisë në adoleshencë?

Shtatzënia në adoleshencë është diskutuar gjerë vitet e fundit dhe rritja e përqindjes së lindjeve nga vajzat në disa vende ka qenë shkaktar alarmues. Ndërkohë që disa hulumtime kanë vërejtur rreziqet biologjike të shtatzënisë së hershme (peshë më të vogël të lindjes, shkallë më e lartë e komplikacioneve maternale etj.), shqetësimi më i madh mbetet përgjithësisht ai social.[53] Ideja e rrezikut, e lidhur me shtatzëninë në adoleshencë, reflekton një mungesë të gjerë rehatie me seksualitetin e të rinjve dhe, për pasojë, me atësinë dhe amësinë në adoleshencë.

Më tej, ndërkohë që lindja dhe shtatzënia e hershme shpesh shihen si "dështime" ose probleme, zërat e vetë të rinjve nganjëherë thonë të kundërtën. Hulumtimet kualitative me të rinj në shtete të ndryshme kanë gjetur se shumë nëna adoleshente dhe baballarë adoleshentë e shohin prindërimin si një mënyrë për të arritur status të caktuar (duke u bërë prindër, ata njihen si të rritur). Për disa të rinj, pasja e një fëmije është mënyrë e të organizuarit të jetës dhe identiteteve të tyre, dhe që ta mbajnë vetën të përkushtuar rreth diçkaje (ose dikujt) përtej vetvetes.[54] Natyrisht, nëse disa të rinj nuk e shohin shtatzëninë si barrë, shumë familje të prindërve adoleshentë me të ardhura të vogla përballen me përgjegjësinë e përkujdesjes për disa fëmijë. Dhe në shumë mjedise me të ardhura të vogla, baballarët adoleshentë shpesh injorohen ose dekurajohen nga vetë prindërit e tyre ose mbajtja e lidhjeve me fëmijën iu ndalohet nga prindërit e nënës, ose ata nuk lejohen të përfshihen në asnjë mënyrë në kujdesin ndaj fëmijës, vetëm për shkak se kanë mungesë të të ardhurave financiare.

Me pak fjalë, për shumicën e të rinjve, pasja e një fëmije në adoleshencë është përgjithësisht jo optimale, duke pasur parasysh edhe sfidat përgjatë kohës, kur ata ende janë duke përfunduar edukimin e tyre dhe duke tentuar të sigurojnë punë. Megjithatë rekomandohet rëndësia e të pasurit të një mendimi më të thellë, për sa i përket kësaj çështjeje. Këto çështje janë diskutuar tashmë në seksionin e atësisë dhe dhënies së kujdesit. Me pak fjalë, ne pohojmë se edukatorët shëndetësorë duhet të synojnë ta trajtojnë lindjen e hershme në adoleshencë në mënyrë të plotë dhe dashamirëse, duke synuar të shmangin qëndrimet diskriminuese dhe mendimet thjeshtësuese, të cilat shpesh e rrethojnë këtë çështje, si dhe gjithashtu të synojnë të promovojnë përfshirjen pozitive të baballarëve në kujdesin ndaj fëmijës.

---

53 — Geronimus, A.T. (1991). *Shtatëzanitë adoleshente dhe disavantazhet shoqerore dhe rirprodhuese: Evolucioni i pyetjeve komplekse dhe rënia e përgjigjeve të thjeshta. Raportet familjare. 40, fq. 463 – 471.*
54 – *Margaret Arilha-Silva. "Masculinidades egenero: discursos sobre responsabilidade na reprodução" (Master's dissertation, Pontiffcia Universidade Catolica/PUC, 1999) 117.*

KUADRATI 1.

KUADRATI 1: INDIKATORËT E MORTALITETIT, EDUKIMIT DHE SHËNDETIT RIPRODHUES[55]

	Treguesit e mortalitetit			Treguesit e shkollimit				Treguesit e shendetit riprodhues			
	Indikatorët e mortalitetit në total për 1000 lindje	Jetëgjatësia M/F	Shkalla e vdekshmërisë së nënave	Regjistrimi në fillore (bruto) M/F	Proporcioni i arritjes në klasën e 5M/F	Regjistrimi në të mesmen(bruto) M/F	% Analfabet (›15 vjeq) M/F	Prevalenca Lindje për 1000 gra moshës15-19	Prevalenca Kontraceptive		Shkalla e Prevalencës së Hivit (%) (15-49)M/F
									Ndonjë metodë	Metoda moderne	
EVROPA JUGORE (13)	7	75.5 / 81.9						12	68	46	
SHQIPËRIA	24	71.3 / 77.0	55	105 / 102		81 / 81	1 / 2	16	75	8	
BOSNIA DHE HERCEGOVINA	13	71.7 / 77.1	31				2 / 9	23	48	16	
KROACIA	7	71.8 / 78.8	8	97 / 96		89 / 91	1 / 3	15			
GREQIA	6	75.8 / 81.1	9	101 / 101	100 / 100	98 / 97	6 / 12	9			0.3 / 0.1
ITALIA	5	77.2 / 83.3	5	102 / 101	96 / 97	100 / 99		7	60	39	0.7 / 0.3
ISH REPUBLIKA JUGOSLLAVE E MAQEDONIS	15	71.6 / 76.6	23	96 / 97		86 / 84	2 / 6	24			
PORTUGALIA	5	74.2 / 80.8	5	118 / 112		108 / 118		19	66	33	0.7 / 0.2
SERBIA DHE MALI I ZI	12	71.3 / 76.0	11	98 / 98		88 / 89	1 / 6	24	58	33	0.3 / 0.1
SLLOVENIA	5	73.0 / 80.3	17	108 / 107		110 / 109	0 / 0	6	74	59	
SPANJA	4	76.2 / 83.5	4	109 / 107		114 / 121		10	81	67	1.0 / 0.3

55 — Grafiku i marrë nga: Gjendja e popullsisë botërore 2005 - Premtimi për barazi gjinore, Shëndet riprodhues dhe Objektivat zhvillimore të mijëvjeçarit, Fondi i Kombeve të Bashkuara për Popullsinë

A është ndërprerja e shtatzanisë çështje që përfshin edhe burrat?

Ndërprerja e shtatzanisë së detyruar është i ligjshëm në të gjitha vendet e Ballkanit. Megjithatë, në pjesën më të madhe ai ende konsiderohet si çështje që u takon vetëm grave. Ashtu si fakti që shtatzënia, pasi ndodh në trupin e gruas u mundëson shumë burrave të besojnë se mund t'i shmangen përgjegjësisë për shtatzëni, po ashtu ajo u mundëson burrave të besojnë se nuk kanë kurrfarë roli në marrjen e vendimit për ndërprerjen e shtatzanisë. Megjithatë, në rastet kur burrat mund të kenë dëshirë të marrin pjesë në vendimmarrjen, që ka të bëjë me ndërprerjen e shtatzanisë, a janë ata në gjendje që ta bëjnë ketë? Shumë burra mund të besojnë se kanë mundësi që ta bindin partneren të mos abortojë dhe, në fakt, mund të kenë ndikim në vendimin e gruas që ta vazhdojë shtatzëninë ose që të ndërpresë shtatzaninë. Megjithatë, të shumtën e herëve gratë e kanë fjalën e fundit, kur vendoset për ndërprerjen e shtatzanisë. Në të vërtetë, meqenëse gratë e mbajnë barrën më të madhe dhe të gjitha rreziqet fizike gjatë shtatzënisë, lindjes së fëmijës dhe ndërprerjes së shtatzanisë, ato duhet të jenë personat që, në fund të fundit, vendosin për t'u hyrë këtyre rreziqeve. Duke qenë se burrat e ndajnë përgjegjësinë për shtatzënitë e partnereve të tyre, është me rëndësi që edhe ata të përfshihen në përkrahjen e vendimeve të grave.

A duhet të diskutojmë për të drejtat seksuale dhe riprodhuese të të rinjve/rejave?

Të drejtat seksuale dhe riprodhuese janë të drejta universale të njeriut, të bazuara në lirinë themelore, dinjitetin dhe barazinë e të gjitha qenieve njerëzore. Është e drejtë themelore e secilit që të ketë jetë të plotë seksuale, prandaj ajo duhet të konsiderohet si e drejtë themelore e njeriut. Megjithatë, në shumicën e diskutimeve rreth të drejtave seksuale dhe riprodhuese burrat rrallëherë përmenden si subjekt i këtyre të drejtave. Në të vërtetë, ekziston nevoja për dialog dhe reflektim rreth rëndësisë që ka promovimi i të drejtave seksuale dhe riprodhuese të burrave. A duhet të merren parasysh disa çështje të caktuara – kryesisht nëse është e mundur që të mbrohen të drejtat seksuale dhe riprodhuese të burrave, pa "e natyralizuar" ose legjitimuar statusin tradicionalisht të privilegjuar të burrave dhe pa "i minuar" të drejtat e grave, të cilave historikisht iu janë mohuar të drejtat e tyre seksuale dhe riprodhuese? Për shembull, si mund të harmonizohet e drejta e një gruaje të re që të mos bëhet nënë, me të drejtën e një burri të ri që dëshiron të bëhet baba ose anasjelltas? Dialogët për këto gjëra duhet të përfshijnë edhe gratë edhe burrat, si dhe duhet

të bazohen në të kuptuarit e natyrës relative të të drejtave të njeriut. Në fund, duhet të theksojmë se të drejtat riprodhuese shpesh janë fokusuar vetëm në qasjen në kontracepsion ose vetëm në çështjen e pjellorisë, domethënë vetëm në numrin e fëmijëve që çdo grua ka ose dëshiron t'i ketë. Në këtë kontekst, referenca në të drejtat riprodhuese të të rinjve, në përgjithësi ka rëndësi dytësore, duke e minimizuar rëndësinë e seksualitetit dhe të raporteve themelore të kompetencave në çështjen e riprodhimit. Dhe, përkundër fushëveprimit gjithnjë e më të madh për vënien në dyshim të politikave dhe praktikave shoqërore, që kanë të bëjnë me riprodhimin, nuk ka pasur ndonjë përgjigje të qartë, në mënyrë që të rinjtë të marrin pjesë më aktive në procesin riprodhues. Madje, ka një rezistencë të fuqishme nga profesionistët edukativë, nga hulumtuesit dhe aktivistët, kur është fjala për lidhjen e të drejtave riprodhuese me burrat. Për të pasur një vetëdijesim më të madh në fushën e të drejtave seksuale dhe të drejtave riprodhuese, kërkohet angazhimi i vetë të rinjve, si dhe i edukatorëve dhe profesionistëve shëndetësorë. Para së gjithash, një gjë e tillë kërkon një kornizë konceptuale, për të kuptuar domethënien e riprodhimit dhe të përfshirjes së burrave në të, si dhe besimin se të rinjtë kanë potencial, për të ndryshuar drejt një angazhimi më pozitiv në shëndetin riprodhues dhe seksual.

Kuadrati 2: Përmbledhje e të drejtave seksuale dhe riprodhuese

Kuadrati 2.

Të drejtat e mëposhtme seksuale dhe riprodhuese duhet të njihen, promovohen, respektohen dhe mbrohen, në mënyrë që të sigurohemi që secili person të zhvillojë një seksualitet të shëndetshëm.

E DREJTA PËR LIRI SEKSUALE – Liria seksuale konsiston në mundësinë e individëve për të shprehur potencialin e tyre seksual. Sidoqoftë, kjo përjashton të gjitha format e forcës, shfrytëzimit dhe abuzimit, në çfarëdo kohe ose situate në jetë. Kjo përfshin lirinë nga të gjitha format e diskriminimit, mungesës së respektit për seksin, gjininë, orientimin seksual, racën, shtresën sociale ose paaftësinë mendore apo fizike.

E DREJTA PËR AUTONOMI SEKSUALE, INTEGRITET SEKSUAL DHE SIGURI TË TRUPIT SEKSUAL – E drejta e një personi për të marrë vendime autonome rreth jetës seksuale së tij, në kontekst të etikës personale dhe sociale. Kjo gjithashtu përfshin kontrollin dhe kënaqësinë e trupave tanë, lirinë nga torturat, gjymtimet dhe dhunës së çfarëdo forme.

E DREJTA PËR PRIVATËSI SEKSUALE – E drejta e individëve për vendimmarrje dhe zgjedhje që lidhen me intimitetin, njëherësh i siguruar; kjo e drejtë nuk i pengon të drejtat seksuale të të tjerëve.

E DREJTA PËR KËNAQËSI SEKSUALE – Kënaqësia seksuale, duke përfshirë vetë-eroticizimin, është një burim i mirëqenies fizike, psikologjike dhe spirituale.

E DREJTA PËR SHPREHJE SEKSUALE – Shprehja seksuale është më shumë se kënaqësi seksuale ose akt seksual. Secili individ ka të drejtë ta shprehë seksualitetin përmes komunikimit, prekjes, emocioneve dhe dashurisë.

E DREJTA PËR ZGJEDHJE TË LIRA DHE TË PËRGJEGSHME RIPRODHUESE – E drejta për të vendosur, nëse duam të kemi fëmijë ose jo, sa, kur, si dhe e drejta për të pasur qasje me metoda kontraceptive.

Të drejtat riprodhuese iu referohen mundësisë së burrave dhe grave për të marrë vendime rreth seksualitetit të tyre, fertilitetit dhe shëndetit që lidhen me ciklin riprodhues dhe rritjen e fëmijëve. Duke promovuar të ushtruarit e zgjedhjes, këto të drejta nënkuptojnë qasje të plotë në informacion rreth riprodhimit, si dhe qasje në burime të nevojshme për të bërë zgjedhje të sigurta dhe efektive.[56]

Kuadrati 3.

RINIA ASTRA & Kujdessex

Rinia ASTRA, një rrjet advokacie i Shëndetti Seksual dhe Riprodhues dhe të Drejtave të të Rinjve (SRHR) në rajonet e Europës Qendrore dhe Lindore dhe Ballkanit, adreson statusin e Shëndetit dhe të Drejtave Seksuale dhe Riprodhuese (SRHR) në Zërin e të Rinjve. Zëri i të Rinjve është një raport hulumtues që detajon njohuritë e të rinjve për qëndrimet ndaj Shëndetit dhe të Drejtave Seksuale dhe Riprodhuese (SRHR) në vendlindjet e tyre. Shtetet pjesëmarrëse përfshijnë Armeninë, Bullgarinë, Kroacinë, Qipron, Gjeorgjinë, Lituaninë, Maqedoninë, Poloninë, Serbinë, Malin e Zi dhe Sllovakinë.

KUJDESSEX - www.kujdessex.net është një portal edukativ online i dizajnuar për përdorim miqësor nga adoleshentët, për çështje që lidhen me shëndetin dhe të drejtat seksuale dhe riprodhuese.

Cili është roli i shërbimeve shëndetësore në promovimin e SRH-së së të rinjve?[57]

Ofrimi i shërbimeve shëndetësore, që janë të përshtatshme për të rinjtë, është një pjesë e rëndësishme në promovimin e qasjes së të rinjve dhe shfrytëzimin e informacioneve, shërbimeve dhe mbështetjes së SRH-së. Fatkeqësisht, në të gjithë rajonin dhe në botë, ekziston një mungesë e shërbimeve shëndetësore të përshtatshme për të rinjtë, veçanërisht e atyre që kanë të bëjnë me shëndetin seksual dhe riprodhues. Në disa mjedise, ku seksualiteti dhe shëndeti riprodhues janë tema tabu, ligjet dhe politikat mund ta kufizojnë qasjen e të rinjve në shërbimet shëndetësore seksuale dhe riprodhuese. Kur këto shërbime vihen në dispozicion, ato shpesh kërkojnë edhe praninë ose autorizimin e prindit, ose të kujdestarit, duke bërë të pamundur, ose kufizuar, mundësinë që të rinjtë të kenë qasje në shërbime konfidenciale. Edhe më të rralla se shërbimet e përshtatshme për rininë janë shërbimet që përfshijnë një perspektivë gjinore, domethënë të kuptuarit se si rolet e gjinore dhe dinamika e kompetencave i formësojnë qëndrimet dhe sjelljet që kanë të bëjnë me shëndetin seksual dhe riprodhues të të rinjve dhe të rejave. Si të rinjtë, ashtu edhe të rejat, kanë nevoja specifike, për sa i përket shëndetit dhe zhvillimit të tyre, për shkak të mënyrave se si ata shoqërizohen.

Siç u diskutua më lart, të rinjtë mund të ndihen nën trysni për t'u angazhuar në sjellje të caktu-

56 — Maria Bethania Ávila, Direitos Reprodutivos: Uma Invencao Das Mulheres Reconhecendo A Cidadania. (Recife: SosCorpo, 1993)
57 – Barker, G., Nascimento, M. dhe Segundo, M. (2007). Angazhimi i burrave të rinj në parandalimin e HIV-it: një këshillues për veprim. New York: UNFPA.

ara të rrezikshme, përfshirë edhe përdorimin e substancave ose seksit të pambrojtur, për të dëshmuar se janë "burra të vërtetë". Madje, ata mund të mendojnë se të kërkuarit e ndihmës ose shërbimeve është "jo burrërore", ose shenjë dobësie. Në shumë mjedise, të rinjtë mund të kërkojnë shërbime shëndetësore vetëm në situata emergjente ose kur kanë nevojë të sigurojnë prezervativë.[58] Shumë prej tyre mund të preferojnë të kërkojnë ndihmë dhe informacione nga bashkëmoshatarët e tyre dhe në farmaci, e jo në shërbimet formale shëndetësore. Ata, po ashtu, mund të rezistojnë t'i shfrytëzojnë shërbimet shëndetësore, për shkak se ata i shikojnë këto institucione si vende vetëm për gratë dhe fëmijët dhe/ose për shkak se ata nuk presin që stafi të jetë i ndjeshëm ndaj nevojave të tyre. Në të vërtetë, këto perceptime shpesh sforcohen nga dhomat e pritjes dhe të shërbimeve që janë kryesisht për gratë dhe stafin, që nuk janë në dijeni ose nuk janë të trajnuar fare në çështjet që kanë të bëjnë me SRH-në e që janë specifike për të rinjtë. Në këtë kontekst, promovimi i shërbimeve shëndetësore, të përshtatshme për të rinjtë, kërkon qasje të dyanshme: t'i bëjë shërbimet shëndetësore më reaguese dhe më tërheqëse për të rinjtë DHE të punojë me të rinjtë për ta përmirësuar sjelljen e atyre që kërkojnë shërbime shëndetësore.

PIKËT KYÇ

- Ne duhet t'u tregojmë të rinjve se ka mënyra të ndryshme për "të qenë burrë".
- Ne duhet t'u tregojmë të rinjve se, në të vërtetë, ka dallime midis burrave dhe grave, dhe se shumë prej këtyre dallimeve janë krijuar nga vetë ne. Është e rëndësishme që burrat e perceptojnë se si këto dallime të krijuara nga shoqëria mund të kenë ndikim themelor në jetën tonë të përditshme, duke çuar në diskriminim dhe në fuqizim të pabarazive gjinore.
- Seksualiteti duhet të konsiderohet në kuptimin e tij të plotë. Në fund të fundit, ai është shumë më tepër se "të pasurit e një ereksioni" apo "të marrëdhënieve seksuale". Duke qenë se ne punojmë me të rinjtë, duhet të hulumtojmë edhe dimensionet e tjera të shprehjes së seksualitetit njerëzor.
- Ne duhet t'u tregojmë të rinjve se pse është pozitive dhe e rëndësishme njohja e trupit të tyre, se shëndeti riprodhues nuk është vetëm çështje e grave dhe se të drejtat seksuale nuk janë thjesht shqetësim vetëm për personat homoseksualë apo biseksualë.
- Në fund, kur i angazhojmë të rinjtë në diskutimet rreth të drejtave seksuale dhe riprodhuese, ne duhet të merremi dhe t'i lidhim këto të drejta specifike më të drejtat e njeriut në tërësi.

58 — Pearson, s. 29 (2003) 190-199. Shfrytëzimi i shërbimeve shëndetësore nga burrat: Ditar për planifikimin familjar dhe kujdesin për shëndet riprodhues.

Punëtoria 24:
Kujdesi për veten: Burrat, Gratë, Gjinia dhe Shëndeti[59]

QËLLIMI:
Të promovojnë vetëdije më të madhe të lidhjeve mes asaj se si djemtë/vajzat rriten dhe rreziqeve shëndetësore që ata/ato hasin.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Copëza të vogla të letrës ose kartonit, letër tabele, lapsa, fletë burimore 24A dhe 24B.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Fleta burimore B përfshin shembuj të statistikave mbi burrat dhe gratë dhe rezultate të ndryshme shëndetësore. Ajo mund të jetë e dobishme për udhëheqësin, për ta kompletuar atë me ato lokale dhe/ose kombëtare, të cilat mund t'iu ndihmojnë pjesëmarrësve që të kuptojnë më mirë rreth rreziqeve shëndetësore, me të cilat përballen djemtë në komunitetet e tyre.

PROCEDURA:

1. Para seksionit, shkruani secilën pyetje nga fleta burimore A në një copëz të vogël letre ose kartoni. Për grupe me vështirësi në lexim, udhëheqësi mund t'i lexojë më mirë pyetjet me zë të lartë sesa t'i shpërndajë ato.

2. Ndajini pjesëmarrësit në dy ose tri grupe të vogla dhe shpërndajini pyetjet në grupe.

3. Shpjegojini secilit grup se ekzistojnë tri përgjigje të mundshme për secilën pyetje: burra, gra ose të dyja. Kërkoni nga ata të diskutojnë secilën pyetje që kanë marrë dhe të provojnë të dalin me një përgjigje si grup.

4. 4. Jepuni grupeve 20 minuta kohë për të diskutuar pyetjet dhe përgjigjet e tyre.

5. Shkruajini pyetjet në një fletë tabele dhe pastaj lexojeni secilën me zë të lartë; pyeteni secilin nga grupet si janë përgjigjur dhe shënojini përgjigjet në fletën e tabelës.

6. Eksplorojini përgjigjet e grupeve, duke i pyetur ata për t'i shpjeguar ato.

59 — Përshtatur nga: Zhvillimi i Atësisë: Një Kurrikulë për Etërit e Rinj, nga Pamela Wilson dhe Jeffery Johnson - Private Ventures Publike, 1995.

7. Pasi grupet t'i kenë prezantuar gjithë përgjigjet e tyre, shpjegoni se përgjigjja e saktë për secilën nga pyetjet është "Burrat."

8. Përmblidheni secilën pyetje individualisht, duke prezantuar disa nga statistikat që përfshihen në fletën burimore 24B dhe përdorini pyetjet e mëposhtme për të drejtuar një diskutim.
   - A e keni ditur më parë se burrat janë të rrezikuar nga ky problem shëndetësor?
   - Pse mendoni se kjo është e vërtetë?
   - A është e mundshme për burrat që ta shmangin këtë problem shëndetësor? Si? (Shënim: Udhëheqësi duhet t'i inkurajojë pjesëmarrësit të reflektojnë në sjelljet dhe stilin e jetesës të lidhur me problemin shëndetësor dhe në atë se si ai mund të mbrohej ose të ndryshohej.

Shënim për procedurë: Edhe pse përgjigjet e pyetjeve janë shumica "burrat", në disa mjedise, përgjigjet e disa pyetjeve mund të jenë "gratë" ose të dyja. Nëse ndodh ky rast, udhëheqësi duhet të fokusohet në diskutimin mbi faktin se shumica e pyetjeve kishin si përgjigje "burrat".

9. Pas diskutimit të secilës pyetje, përdorni pyetjet e mëposhtme për të përmbledhur seksionin.

Pyetje për diskutim:

1. A i shihni këto raste rreziku te burrat e komunitetit tuaj?

2. Çfarë probleme të tjera shëndetësore mendoni se i rrezikojnë më shumë burrat se gratë?

3. Në çfarë moshe janë burrat më së shumti në rrezik, për disa nga këto probleme?

4. Pse meshkujt i hasin këto rreziqe shëndetësore? Cila është lidhja e këtyre rreziqeve me mënyrën se si djemtë socializohen?

5. Si e shihni veten, në lidhje me këto rreziqe? Çfarë mund të bëni ju për t'i reduktuar këto rreziqe në jetën tuaj? Diçka rreth jetës së burrave të tjerë?

6. Si mund të ndikojë negativisht mungesa e shqetësimit për shëndetin (e burrave), shëndetin e partnerit të tyre (të dashurës/gruas)?

Përmbyllje:

Shumica e shkaktarëve të vdekjes për burrat janë të lidhur me një stil jetese vetë-shkatërruese, i cili ndiqet nga shumë burrat. Përreth botës, burrat janë të shtyrë të veprojnë në mënyra të caktuara. Për shembull, burrat shpesh marrin më shumë rreziqe, kanë më shumë partnere, janë më agresivë ose të dhunshëm në ndërveprimet e tyre me të tjerët – të gjitha këto i vendosin ata dhe partnerët e tyre në rrezik. Si burra të rinj, është e rëndësishme të jeni kritikë rreth stilit tuaj të jetesës dhe mënyrave, përmes të cilave e vendosni veten në rrezik. Ju mund të jeni rritur për të qenë i sigurt në vetvete, për të mos u shqetësuar për shëndetin tuaj, dhe/ose për të mos kërkuar ndihmë kur ndjeni stres. Por të qenit të aftë, që të flasin për veten dhe për të kërkuar mbështetje, janë mënyra të rëndësishme për t'ju mbrojtur juve kundër rezultateve të ndryshme negative shëndetësore – siç janë përdorimi i substancave, sjelljet e pasigurta seksuale, si dhe përfshirja në dhunë. Përmes reflektimit kritik të këtyre normave, ju mund të mësoni të vlerësoni atë se shëndeti nuk është thjesht çështje e grave, por gjithashtu shqetësim i burrave, dhe të mësoni të keni kujdes më të mirë për veten tuaj.

Sjelljet e rrezikshme nga djemtë dhe burrat e rinj ndikojnë në mënyra të ndryshme në shëndetin e partnereve femra. Burri, i cili nuk përdor mbrojtje dhe është i prirë për sjellje të papranueshme, e çon të dashurën e tij ose bashkëshorten në një situatë ku ekziston një rrezik më i madh, që ato të pranojnë një ose më shumë infeksione seksualisht të transmetueshme. Përpos IST, shtatzënia e paqëllimshme/e paplanifikuar është një pasojë e shpeshtë e mospërdorimit të mjeteve kontraceptive. Është e rëndësishme të përmendim se marrëdhëniet e rrezikshme seksuale mund të çojnë në një shtatzëni të padëshiruar, por gjithashtu mund të çojnë në bartje të infeksioneve të caktuara ose më shumë.

FLETA BURIMORE 24A

GJINIA DHE SHËNDETI – PYETJE

Përgjigjuni secilës nga pyetjet e mëposhtme me:
“Burra,” “Gra” ose “Të dyja.”

1. Kush ka jetëgjatësi më të ulët?
2. Kush ka gjasa më të mëdha të vdesë nga vrasja?
3. Kush ka gjasa më të mëdha të vdesë në aksident rrugor?
4. Kush ka gjasa më të mëdha të vdesë nga vetëvrasja?
5. Kush ka gjasa më të mëdha të konsumojë alkool dhe të dehet më shumë?
6. Kush ka gjasa më të mëdha të vdesë nga mbidoza (përdorimi i tepruar i substancave)?
7. Kush ka gjasa më të mëdha të ketë infeksione seksualisht të transmetueshme (IST)?
8. Kush ka gjasa më të mëdha të ketë më shumë partnerë dhe më shumë seks të pambrojtur?
9. Kush ka më pak gjasa të kërkojë shërbime shëndetësore?

FLETA BURIMORE 24B

GJINIA DHE SHËNDETI – FLETA E PËRGJIGJEVE

Kush ka jetëgjatësi më të shkurtër?

- Globalisht, jetëgjatësia për burrat është 65 vjec dhe për gratë 69 vjeç.[60]
- Në Bosnjë, jetëgjatësia për burrat është 66 vjec dhe për gratë 72 vjeç.[61]
- Në Kroaci, jetëgjatësia për burrat është 72,9 vjec dhe për gratë 79,6 vjeç.[62]
- Në serbi, jetëgjatësia për burrat është 72 vjec dhe për gratë 77 vjeç.[63]
- Në Mal të Zi, jetëgjatësia për burrat është 73 vjec dhe për gratë 77 vjeç.[64]

Kush vdes më shumë nga vrasja?

- Globalisht, mesatarisht 8 nga cdo 100 vdekje ndër burra të të gjitha moshave ndodhin për shkak të vrasjes. Ndër gra, 2 nga cdo 100 vdekje ndodhin për shkak të vrasjes.[65]
- Në Kroaci në vitin 2006, shkalla per popullatën prej 100.000 personave në vrasje të qëllimshme ishte 1.66.[66]
- Në Mal të Zi 18 burra dhe 6 gra u vranë në vitin 2005.[67]
- Në Bosnjë ishin 67 vrasje në vitin 2005[68]. Të dhënat e reja të vitit 2010 tregojnë se ishin 49 vrasje.[69]

Kush vdes më shumë nga aksidentet rrugore?

- Globalisht, 28 në cdo 100,000 burra dhe 11 në cdo 100,000 gra vdesin nga aksidentet rrugore. Në fjalë të tjera, gati trefish më shumë burra se gra vdesin nga lëndimet e aksidenteve rrugore.[70]
- Në Kroaci burrat kanë 50% më shumë gjasë se gratë të lëndohen në aksidente me makinë.[71]

Kush vdes më shumë nga vetëvrasja?

- Globalisht burrat bëjnë vetëvrasje afërsisht 4 herë më shumë se gratë.[72]
- Në Kroaci, burrat bëjnë vetëvrasje 3 herë më shumë se gratë.[73]
- Në Mal të Zi në vitin 2005 ishin 156 raste të vetëvrasjes dhe ¾ ishin burra.[74]
- Në Bosnjë, 467 persona bënë vetëvrasje në vitin 2005, prej të cilëve 332 burra dhe 135 gra.[75]

Kush konsumon më shumë alkool dhe dehet më shumë?

- Globalisht burrat janë të renditur më lartë se gratë në përqindjen e pirjes rastësore dhe për qejf.[76]
- Në Kroaci, bazuar në sondazhin e vitit 1999 të ESPAD (madhësia totale e mostrës n ë 3602, meshkuj në 1961 dhe femra në 1641; grupmosha 15-16 vjeç), shkalla e pirjes për qejf ishte 12% (total), 15% (meshkuj) dhe 7 % (femra). Pirja për qejf u definua si konsumim i pesë ose më shumë pijeve në rresht tri ose më shumë se tri herë në 30 ditët e fundit.[77]
- Në Serbi 45% e të rinjëve/rejave nga 13-17 vjeç pijnë alkool.[78]
- Hulumtimi i bërë me një mostër prej 3964 pjesëmarrësve ndër të rinj tregon se 77,6 % e studentëve që kishin eksperimentuar me droga ishin nga shkolla e mesme, me përqindjen më të lartë nga klasa e dytë (30,6 %)[79]

---

60 — Fletë të dhënash për popullësin botrore. Referencat e popullatës Bureau, 2006
61 — Agjensia për statistika e Bosnies dhe Herzegovinës
62 — Qendra Bureau për statistika e Republikës së Kroacisë 2011
63 — http://unstats.un.org – Divizioni i statistikave të UN-it
64 — http://unstats.un.org – Divizioni i statistikave të UN-it
65 — Raporti botëror i OBSHis për dhunën dhe shëndetësin, 2002
66 — http://data.un.org,2006
67 — Qendra Bureau për statistikat e Republikës së Malit të Zi 2005
68 — http://www.msb.gov.ba/dokumenti/strateski/?id=3441
69 — https://www.parlament.ba/sadrzaj/ostali_akti/informacije/default.aspx?id=29435&langTag=bs-BA
70 — Raporti botëror i OBSHis për dhunën dhe shëndetësin, 2002
71 — Qendra Bureau për statistika e Republikës së Kroacisë 2011
72 — Bertolote JM and Fleischmann A. 2002. "Perspektiva Globale në Epidemologjinë e vetëvrasjes". Suicidologi. Arg. 7, no. 2
73 — Qendra Bureau për statistika e Republikës së Kroacisë 2011
74 — Departamenti për hulumtim të krimeve, Republika e Malit të Zi
75 — Agjensia për statistika e Bosnies dhe Herzegovinës
76 — Statusi i raportit global i OBSH-s rreth Alkoolit, 2004

FLETA BURIMORE 24B

Kush vdes më shumë nga mbidoza (përdorimi i tepërt i substancave)?

› Globalisht, ndër burrat e moshës 15-29, burrat kanë gjasë më të madhe se gratë të vdesin nga cregullimet e përdorimit të alkoolit.[80]
› Në Kroaci, një sondazh me të rinjtë ka gjetur se 21% e djemve dhe 18% e vajzave kishin përdorur alkool në 30 ditët e fundit.[81]

Kush ka më shumë IST?

› Globalisht, burrat përfaqësojnë një numër më të madh të rasteve me gonorre dhe sifiliz dhe gratë përfaqësojnë një numër më të madh të rasteve me trikomonë dhe klamidi.[82]
› Në Kroaci, ekziston një numër më i madh i rasteve me gonorre ndër burra dhe një numër më i madh i rasteve me klamidi dhe HPV (Human Papilloma Virus) ndër gra.[83]

Kush ka më shumë partnerë seksualë dhe më shumë seks të pambrojtur?

› Globalisht, burrat raportojnë më shumë partnership të shumëfishtë sesa gratë, përpos në disa kombe të industrializuara.[84]

Kush ka më pak gjasa të kërkojë shërbim shëndetësor?

› Globalisht, burrat kanë më pak gjasë se gratë të kërkojnë shërbime shëndetësore.[85]

---

77 – Hibell B et al. Raporti ESPAD 1999. Hulumtimi i shkollës Evropiane për Alkoolin dhe drogat e tjera: Përdorimi i Alkoolit dhe Drogave të tjera nga studentët/et në 30 vend të Evropës. Stokholm, Këshilli i Evropës, 2000.
78 – Instituti i shëndetit mendor, Republika e Serbisë.
79 – Instituti publik për shëndetësis i Malit të Zi
80 — WHO Global Status Report on Alcohol, 2004
81 — www.hzjz.hr
82 — OBSH Përhapja Globale dhe incidentet e përzgjedhura shëruese të infeksioneve seksualisht të transmetueshme, 2001
83 — www.plivazdrvlje.hr, qasur me10th nëntor 2015
84 — Wellings, K. et al. (2006). *Sjellja seksuale në Kontekst: Një perspektivë globale. The Lancet*, Vëllimi 368, Tema 9548, Faqet 1706-1728
85 – Addis, M. dhe Mahalik, J. (2003). *Burrat, Maskuliniteti dhe Kontekstet e kërkimit të ndihmës,* psikolog Amerikan.

Punëtoria 25:
Shëndeti i burrave të rinj

QËLLIMI:
Për të diskutuar se si normat gjinore ndikojnë në shumicën e problemeve të zakonshme shëndetësore të burrave të rinj, si dhe të rishikohen praktikat themelore të higjienës.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër për tabelë, copa të vogla letre, ngjitës, dhe laps për të shënuar në tabelë, fletët e burimeve.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Nëse është e mundur, do të ishte interesant që ky aktivitet të shoqërohet me një vizitë te një prej shërbimeve lokale shëndetësore, ku të rinjtë mund të takohen dhe të flasin me ekspertët e shëndetit.

PROCEDURA:

1. Jepini secilit pjesëmarrës dy copa të vogla letre dhe kërkojini (secilit veç e veç dhe pa dëgjuar të tjerët) që të shkruajnë dy karakteristika tipike të të qenit burrë (secila duhet të shkruhet veçmas, në një copë letre). Kërkojuni që t'i mbajnë këto copa letre për një fazë të mëvonshme të ushtrimit.

2. Bashkojini dy ose tri fleta letre të tabelës dhe kërkoni një vullnetar që të shërbejë si model, për të vizatuar vijat e trupit të njeriut.

3. Pasi t'i kenë vizatuar vijat e trupit, kërkojuni që ta mbushin skicën me detaje, që ta bëjnë atë të duket një djalë i ri – t'i krijojnë fytyrën, ta veshin dhe t'i japin personalitet. Për shembull, çfarë i pëlqen atij djaloshi të bëjë për kënaqësi, ose çfarë bën fundjavave? Secili duhet të marrë pjesë në ushtrimin e vizatimit. Kërkojuni pjesëmarrësve që t'i vënë emër djaloshit të vizatuar.

4. Më pas, vizatoni një skicë tjetër të trupit në dy ose tri fletë të reja të letrës. Kërkoni një vullnetar që t'i vizatojë organet gjenitale në trupin e vizatuar. Nëse pjesëmarrësve u vjen shumë turp, atëherë moderatori mund ta bëjë këtë.

5. Kur të jenë realizuar të dyja skicat, jepuni secilit pjesëmarrës nga dy copa të vogla letre dhe kërkojuni që të shkruajnë dy probleme/nevoja shën-

detësore, me të cilat ballafaqohet një burrë (secila duhet të shkruhet veçmas në një letër).

6. Kur të kenë përfunduar së shkruari, kërkoni nga secili pjesëmarrës që t'i lexojë me zë problemet/nevojat shëndetësore, dhe ngjitini ato te pjesa e trupit ku shfaqet ky problem shëndetësor. Nuk prish fare punë, nëse përsëriten disa prej problemeve.

7. Pastaj, kërkoni nga pjesëmarrësit që t'i lexojnë me zë karakteristikat e të qenit burrë, të cilat i kanë shkruar në fillim të aktivitetit. Pas leximit të një karakteristike, secili pjesëmarrës duhet ta ngjisë copën e letrës në trupin e vizatuar afër problemit/nevojës shëndetësore, me të cilën mund të ketë lidhje karakteristike. Kujtojuani aktivitetin dhe diskutimin e mëparshëm, të cilin e patën lidhur me socializimin dhe rreziqet shëndetësore, me të cilat ballafaqohen burrat. Për shembull, karakteristika mashkullore për të pasur disa partnerë seksualë mund të ngjitet afër zonës gjenitale, për të nënkuptuar lidhjen e saj me rrezikun e transmetimit të sëmundjeve përmes seksit.

8. Shihni, nëse pjesëmarrësit e identifikojnë alkoolizmin, dhunën, vetëvrasjen, sidën dhe përdorimin e substancave si probleme shëndetësore. Nëse nuk i përmendin, pyetni nëse të rinjtë e bashkësisë së tyre ballafaqohen me këto probleme.

9. Shfrytëzoni pyetjet më poshtë, për ta moderuar diskutimin

Pyetje për diskutim:

1. Çfarë problemesh/nevoja shëndetësore kanë burrat?

2. Cilët janë shkaktarët e këtyre problemeve shëndetësore? Cilat janë pasojat e këtyre problemeve shëndetësore?

3. A ka ndonjë lidhje mes problemeve shëndetësore të burrave dhe karakteristikave të të qenit burrë, të cilat i kemi identifikuar?

4. Si ndikon roli i burrit në familje apo në bashkësi, në vetë shëndetin e tij?

5. A kujdesen njësoj si burrat dhe gratë për trupin dhe shëndetin e tyre? Si kujdesen të rinjtë për shëndetin e tyre?

6. Çfarë bëjnë burrat kur sëmuren? A kërkojnë rëndom ndihmë menjëherë pasi sëmuren, apo presin? Çfarë bëjnë gratë kur sëmuren?

7. Çfarë është higjiena? Çfarë lloj higjiene personale duhet të praktikojnë burrat? Çfarë lloj higjiene personale duhet të praktikojnë gratë? (Analizoni fletën me burime).

8. Ku mund të shkojnë të rinjtë e bashkësisë suaj që të pyesin për shëndetin e tyre apo të kërkojnë shërbime për problemet shëndetësore?

9. Çfarë mund të bëni në jetën tuaj, që të kujdeseni më mirë për shëndetin tuaj? Çfarë mund të bëjmë që t'i inkurajojmë të rinjtë që të kujdesen më mirë për shëndetin e tyre. ?

Përmbyllje:

Ashtu siç është diskutuar në këtë sesion dhe në atë të mëparshëm, duket qartë se ka një lidhje mes mënyrës se si rriten burrat dhe si shqetësohen ata për shëndetin e tyre. Shumë burra, për të treguar se janë burra, nuk shqetësohen për shëndetin e tyre, dhe mund të besojnë se të kujdesesh për trupin, apo të qenët tejet i shqetësuar për shëndetin, përbën atribute femërore. Këto lloj qëndrimesh dhe sjelljesh mësohen në moshë të hershme dhe kanë ndikim në shëndetin e burrave gjatë tërë jetës. Për këtë arsye, është me rëndësi që, si të rinj, të mësoni rëndësinë e kujdesit ndaj vetvetes, duke përfshirë edhe praktikat themelore të higjienës. Duke vepruar në këtë mënyrë, ka përfitime pozitive si për ju, ashtu edhe për partnerët tuaj, gjë që do të trajtohet më gjerë në aktivitetet e ardhshme.

Fleta burimore 25[86]

PRAKTIKAT E MIRA E HIGJIENËS PËR TË RINJ/REJA

Larja e Trupit
Larja e trupit ndihmon për të qëndruar të pastër, për të shmangur infeksionet dhe sëmundjet. Pastrohuni me ujë apo sapun një herë apo dy herë në ditë. Të lahen duart para dhe pas ngrënies, lani duart pas përdorimit të banjës, për të parandaluar përhapjen e baktereve dhe të infeksioneve. Larja e fytyrës, të paktën dy herë në ditë me sapun dhe ujë, mund të ndihmojë për të mbajtur larg aknet në fytyrë ose për t'i bërë ato më pak të dukshme.

Mbajtja e erës të mirë
Përdorimi deodoranteve, pudrës së bebeve ose i produkteve më të zakonshme në vendin tuaj për aromë të mirë nën krahët tuaja.

Qimet
Pastrojini qimet tuaja rregullisht, për t'i mbajtur ato të pastra. Është mirë të pastrohen çdo ditë, një herë në dy ose tri ditë, ose një herë në javë. Jo të gjithë burrat deh gratë rruhen. Kjo varet nga kultura dhe zgjedhja.

Dhëmbët dhe goja
Përdorni atë që është më e zakonshme në vendin tuaj, për t'i pastruar dhëmbët dy herë në ditë, edhe para se të shkoni në shtrat çdo natë. Pastrimi i dhëmbëve ndihmon në shmangien e dëmtimit të tyve. Përdorimi i pastës së dhëmbëve me fluoride mund të ndihmojë gjithashtu për t'i forcuar dhëmbët tuaja.

Të brendshmet
Vishni të brendshme të pastra çdo ditë, për të shmangur infeksionin dhe për ta mbajtur zonën gjenitale të pastër.

Zonat gjenitale
Është e rëndësishme larja dhe pastrimi i penisit çdo ditë. Lahet scrotumi, ndërmjet qeses së testikujve dhe kofshëve, midis prapanicës dhe anusit me sapun dhe ujë çdo ditë. Për meshkujt që nuk janë bërë synet, është e rëndësishme që ta tërheqin mbrapsht lëkurën e penisit dhe butësisht ta pastrojnë këtë zonë. Të qenit jo të bërë synet, nuk përbën problem higjene në vetvete, por burrat që nuk janë bërë synet duhet të kujdesen më shumë për higjienën e tyre. Për të gjithë burrat, është e rëndësishme larja dhe pastrimi i penisit dhe i zonës përreth anusit çdo ditë.

86 — Marrë nga: Knebel, E. (2003). Trupi im ndryshues: Vetëdija për fertilitet tek rinia. Instituti Ndërkombëtar për Shëndet Riprodhues dhe Shëndet të familjes.

Punëtoria 26:
Trupi i burrit

QËLLIMI:
Të rritet vetëdija dhe njohuria e sistemit riprodhues dhe e gjenitaleve mashkullore.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Copëza të vogla të letrës ose kartonit, lapsa, nga një kopje të fletëve burimore 26A dhe 26B dhe një numër i mjaftueshëm kopjesh të fletës burimore 26C, për t'ua shpërndarë të gjithë pjesëmarrësve.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta. Ky aktivitet shpesh nxit shumë diskutime midis pjesëmarrës dhe do të ishte e dobishme të vendosej mënjanë dy seksioneve, në mënyrë që tema të shtjellohet në mënyrë adekuate.

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Është e rëndësishme që kjo temë të jetë e njohur për udhëheqësin para seksionit ose të ftojë dikë që ka përvojë në punën me të rinjtë mbi këtë temë. Udhëheqësi gjithashtu duhet të vendosë nivelin e detajeve të përshtatshme për grupin. Për disa nga pjesëmarrësit, ky seksion do të shërbejë si një përmbledhje e shpejtë. Sidoqoftë, shumë nga informacionet mund të jenë të reja për djemtë. Gjithashtu, për shumë nga pjesëmarrësit mund të ketë një kuptim bazik rreth anatomisë dhe fiziologjisë, por ata gjithashtu mund të kenë pasur një shans të bëjnë pyetje specifike. Nëse informacioni është shumë bazik për disa nga pjesëmarrësit, inkurajojini ata të ndajnë fakte me pjesëmarrësit e tjerë, për të cilët ky material është më pak i njohur. Është e rëndësishme të mbahet mend që disa nga pjesëmarrësit mund të mos ndihen rehat të bëjnë pyetje rreth trupit dhe gjenitaleve të meshkujve. Nëse ndodh ky rast, mund të jetë ndihmuese nëse i ftoni ata t'i shkruajnë pyetjet e tyre në copëza të vogla letre, të cilat pastaj mund të mblidhen dhe të lexohen me zë të lartë për diskutim. Udhëheqësi duhet të punojë për të krijuar një atmosferë të hapur dhe të rehatshme përgjatë këtij aktiviteti dhe diskutimi. Fleta burimore G ofron një listë të faqeve dhe burimeve, të cilat sigurojnë informacione ose detaje që lidhen me sistemin riprodhues dhe shëndetin e burrave. Është e rekomandueshme që udhëheqësi të shtojë uebsajte ose burime relevante dhe të sigurojë kopje të listës për pjesëmarrësit.

PROCEDURA

1. Para seksionit, në copëza letre ose kartoni shkruani fjalët në vijim: farë-nxjerrës vans deferens, penis, ureter, epididymis, testikuj, skrotum, prostata, fshikëza seminale, fshikëza, prostata. Në të njëjtat letra shkruani përshkrimin për secilën prej këtyre fjalëve, si në fletën burimore 26C – Sistemi Riprodhues dhe Gjenitalet e Mashkullit.

2. Në fillim të seksionit, ndajini pjesëmarrësit në dy grupe. Jepuni dy grupeve nga një kopje të fletës burimore 26A dhe një set copëzash të fletëve me emrat dhe përshkrimet e Sistemit Riprodhues të Mashkullit.

3. Shpjegojini secilit grup se ata duhet t'i lexojnë fjalët dhe përshkrimet që kanë marrë, në mënyrë që të etiketojnë pjesë të ndryshme në vizatimet e sistemeve riprodhuese dhe gjenitaleve të meshkujve dhe femrave.

4. Jepuni grupeve 10 minuta kohë që të diskutojnë dhe t'i etiketojnë vizatimet.

5. Kërkoni nga grupet t'i prezantojnë pikturat dhe të shpjegojnë përgjigjet e tyre. Pasi secili grup ta ketë prezantuar pikturën e vet, ftojini pjesëmarrësit të bëjnë pyetje dhe përmirësime.

6. 6. Shpërndani kopjet e fletës burimore 26B për pjesëmarrësit dhe përmblidheni përmbajtjen e tyre me ta. Edhe nëse pjesëmarrësit nuk i bëjnë këto pyetje, është e rëndësishme që ata ta kenë këtë informacion.

7. Përmblidhini diskutimin me pyetjet e mëposhtme.

Pyetje për diskutim:

1. Cilat ishin gjenitalet më të vështira për t'u identifikuar? Pse?

2. A mendoni se është e rëndësishme për djemtë t'i dinë emrat dhe funksionet e gjenitaleve të meshkujve? Pse?

3. A mendoni se është e rëndësishme që djemtë t'i dinë emrat dhe funksionet e organeve gjenitale femërore? Pse?

4. A kanë djemtë informacion për këto tema në përgjithësi? Pse ose pse jo?

5. Çfarë mund të bëni që të siguroheni që djemtë në komunitetin tuaj të kenë informacion më të saktë rreth këtyre temave?

Përmbyllje:

Shumë burra dhe gra nuk dinë shumë rreth trupit të tyre, dhe nuk besojnë se është e nevojshme të shpenzojnë kohë për t'i kuptuar këto. Siç do të vazhdoni të diskutoni edhe në seminaret e tjera, kjo mungesë e diturisë rreth trupit tënd dhe funksionimit të tij shpesh ka efekte të këqija për higjienën dhe shëndetin e gjithësecilit. Është gjithashtu e rëndësishme të keni informacion rreth sistemit riprodhues të seksit të kundërt, kështu që të mund të jeni më të përfshirë në diskutimet dhe vendimet rreth planifikimit të familjes dhe çështjeve të tjera që lidhen me këtë temë.

Fletë burimore 26A[87]

Sistemi riprodhues mashkullor dhe gjenitalia

1. Fshikëza
2. Fshikëza seminale
3. Gypi farë nxjerrës
4. Penisi
5. Uretra
6. Mbi testikuli
7. Testikujt
8. Qesja
9. Prostata

87 — Disa tekste të përshtatura nga Instituti për shëndetit reproduktiv, shëndeti familjar ndërkombtar.
E. Knebel (2003) "Trupi im që po ndryshon" Ndërgjegjësimi i Fertilitetit për të rinjtë"

Fletë burimore 26A

Sistemi riprodhues mashkullor dhe gjenitalia

Nga puberteti e në vazhdim, spermatozoidet janë prodhuar vazhdimisht në testikuj, të cilat gjenden brenda skrotumit. Ndërkohë që spermatozoidet piqen, ato lëvizin tek testikujt, ku rrinë të piqen për rreth dy javë. Sperma pastaj largohet nga testikujt dhe hyn në kanalin farë-nxjerrës. Këta tuba kalojnë nëpër fshikëzat seminale dhe në gjëndrën e prostatës, e cila lëshon lëngjet që përzihen me spermatozoidet për të bërë farën. Gjatë ejakulimit, sperma udhëton nëpër penis dhe jashtë trupit me anë të uretrës, i njëjti tub që mban urinën. Uretra ose hapja urinare është vendi nga i cili një burrë urinon ose ejakulon.

FJALËT KYÇ:

Ejakulimi: Lirimi energjik i lëngut seminal nga penisi.

Mbi testikuli: Organ ku spermatozoidet piqen, pasi ato janë prodhuar në testikuj.

Penisi: Organ i jashtëm cilindrik i dalë nga trupi i mashkullit, i cili përdoret për urinim apo për stimulim seksual. Madhësia e penisit ndryshon nga njeriu te njeriu. Ajo mbetet e butë dhe e dobët, në të shumtën e kohës.

Lafsha apo lafshë e penisit: Lëkura që mbulon kokën e penisit. Kur penisi drejtohet, lafsha tërhiqet prapa, duke e lënë kokën e penisit të zbuluar. Kur kjo nuk ndodh (lëvizja e lafshës së penisit) kushti quhet phimosis, që mund të shkaktojë dhimbje gjatë marrëdhënieve seksuale dhe pengon higjienën personale. Phimosis korrigjohet lehtë me anë të ndërhyrjes kirurgjikale, duke përdorur një anestezi lokale. Në disa kultura apo vende, ose në disa familje, lafsha e penisit të djemve largohet me një procedurë të quajtur rrethprerja (syneti). Kur lafsha e penisit është e pranishme, është e rëndësishme të pastrohet çdo ditë.

Gjëndrra e prostatës: Gjendra që prodhon një lëng të hollë, qumështi që mundëson spermatozoidet për të notuar dhe të bëhet pjesë e spermës.

Skrotumi: Pjesa e lëkurës pas penisit që mban testikujt. Pamja e saj ndryshon sipas gjendjes së tkurrjes apo relaksimit të muskulaturës. Në të ftohtë, për shembull, ajo bëhet më e tkurrur dhe rrudhur dhe në nxehtësi bëhet e butë dhe e zgjatur.

Semeni: Lëngu që lë penisi i një mashkulli kur ai ejakulon.

Fshikëzat seminale: Gjendra të vogla që prodhojnë një lëng të trashë, që japin energji për spermën.

Spermatozoidi: Një qelizë seksuale mashkullore.

Rruga e spermës: Sperma udhëton nga testes në mbi-testikuj, ku mbeten aty të piqen për rreth 14 ditë. Prej këtu, sperma udhëton në gypin farë-nxjerrës, e cila mbart spermën drejt uretrës. Në këtë pikë, fshikëzat seminale prodhojnë një lëng ushqyes që i jep spermës energji. Gjendra e prostatës prodhon gjithashtu një lëng që e ndihmon spermën për të notuar. Përzierja e spermës dhe e dy lëngjeve quhet semen. Gjatë zgjimit seksual, gjendra e Cowper-it sekreton një lëng të qartë në uretër. Ky lëng, i njohur si para derdhje apo me "para sperma", vepron si një lubrifikant për spermën dhe mbulon uretrën. Gjatë eksitimit seksual, një ejakulim i spermës mund të ndodhë. Sasia e vogël e farës që hidhet (një ose dy lugë çaji), mund të përmbajë deri në 400 milionë spermatozoide.

Testikujt: Gjendra riprodhuese e mashkullit, e cila është mbajtur në qese dhe prodhon spermë. Një nga hormonet e prodhuara është testosteroni, përgjegjës për karakteristikat dytësore të meshkujve, të tilla si ngjyra e lëkurës, qimet e fytyrës, toni i zërit dhe muskujt. Testikujt kanë formën e dy vezëve dhe mund t'i ndiesh ato vetëm duke i prekur qeset. Ato janë të pozicionuara jashtë trupit, sepse sperma mund të prodhohet vetëm në një temperaturë më të ulët se temperatura normale e trupit. Qesja largohet nga trupi kur është i nxehtë dhe i afrohet trupit kur është i ftohtë, në mënyrë që të rregullojë temperaturën e përsosur për prodhimin e spermës. Testikuli i majtë zakonisht varet më poshtë sesa ai në të djathtë. Vetekzamini i testicularit një herë në muaj është e rëndësishme për të mbrojtur shëndetin. Kontrollojini testikujt me gishta. Çdo gungë, fryrje (ënjtje) ose dhembje duhet të shqyrtohet menjëherë nga një mjek.

Uretra: Kanali që mbart urinën nga fshikëza (vendi ku urina mblidhet në trup) në hapjen e kanalit urinar. Te meshkujt, uretra gjithashtu mbart semenin. Uretra (hapja urinare): Vendi prej të cilit një mashkull urinon. Tubi farë-nxjerrës: Tub i gjatë dhe i hollë që e transporton spermën larg nga mbi-testikuj.

Hapja uretare (urinare): Vendi prej të cilit një burrë urinon.

Tubi farë-nxjerrës: Tub i gjatë dhe i hollë që e transporton spermën larg nga mbi-testikuj.

Fleta e Burimeve 26B[88]

Pyetjet e shpeshta rreth Sistemit Riprodhues të Mashkullit dhe Organeve Gjenitale

P. **Çfarë është masturbimi?**
A. Masturbimi është fërkim, prekje ose ndryshe stimulim i organeve seksuale-penisit, vaginës dhe gjinjve – për të fituar kënaqësi apo për të shprehur ndjenjat seksuale. Të dy, burrat dhe gratë, mund të çlirojnë ndjenjat seksuale dhe të përjetojnë kënaqësi seksuale nëpërmjet masturbimit. Nuk ka asnjë provë shkencore se masturbimi i shkakton ndonjë dëm trupit apo mendjes. Masturbimi është problem mjekësor vetëm atëherë kur nuk e lejon një person që të funksionojë siç duhet, ose kur ai bëhet në publik. Megjithatë, ka shumë pengesa fetare dhe kulturore për masturbimin. Vendimi për ta bërë apo jo, është një vendim personal.

P. **A mundet semeni (sperma) dhe urina të dalin jashtë trupit në të njëjtën kohë?**
A. Disa djem shqetësohen për këtë, sepse kanali i njëjtë është përdorur për të dyja, urinën dhe spermën. Një valvul në fund të uretrës e bën të pamundur udhëtimin e urinës dhe të spermës në të njëjtin tub, në të njëjtën kohë.

P. **Cila është gjatësia e duhur e penisit?**
A. Penisi mesatar është mes 11 dhe 18 centimetra i gjatë, kur ka ereksion (ngritje). Nuk ka asnjë madhësi, formë apo gjatësi standarde të penisit. Disa janë të trashë dhe të shkurtër. Të tjerët janë të gjatë e të hollë. Nuk ka asnjë të vërtetë në idenë se një penis i madh është penis më i mirë.

P. **A është normale që të kemi një testikul më të ulët (më poshtë) se një testikul tjetër?**
A. Po. Testikujt e shumicës së meshkujve janë të pabarabartë.

P. **A është problem, nëse penisi është i lakuar pak?**
A. Është normale për një djalë apo burrë të ketë një penis të lakuar. Drejtohet kur të ketë ereksion.

P. **Çfarë janë ato gunga në kokën e penisit?**
A. Gungat janë gjendra që prodhojnë një substancë të bardhë e të butë. Kjo substancë e ndihmon lëkurën e penisit të rrëshqasë përpara e mbrapa pa problem. Megjithatë, nëse ajo mblidhet nën lëkurë mund të shkaktojë erë të keqe apo infeksion. Është shumë e rëndësishme që atë zonë të penisit ta mbajmë shumë të pastër gjatë gjithë kohës.

P. **Si ta parandalojmë ereksionin, ngritjen e penisit në publik?**
A. Kjo është normale. Edhe pse ju mund të mendoni se është e turpshme, mendoni se shumica e njerëzve as që do ta vënë re ereksionin, veç nëse ti e drejton vëmendjen tek ai.

P. **Ëndërrta e lagura dhe ejakulimi, a do të bëjë që një djalë ta humbasë të gjithë spermën e tij?**
A. Jo. Trupi mashkullor prodhon spermë vazhdimisht gjatë jetës.

---

88 — Disa tekste të përshtatura nga Instituti për shëndetit reproduktiv, shëndeti familjar ndërkombtar. E. Knebel (2003) "Trupi im që po ndryshon" Ndërgjegjësimi i Fertilitetit për të rinjtë"

Fleta Burimore 26 C

Për më shumë informacione në këtë temë, shikoni website-t e mëposhtme:

1. www.sezamweb.net
2. http: //www.who.int
3. http: //www.zdravlje.nshc.org.rs
4. www.xy.com.ba
5. www.iwannaknow.org
6. www.teenagehealthfreak.org
7. www.huhiv.hr
8. http: //www.jazas.net
9. http: //www.juventas.co.me/
10. www.status-m.hr
11. http: //www.ippf.org.
12. www.kujdessex.net

Punëtoria 27:
Trupi i gruas

QËLLIMI:
Të rrisin vetëdijen dhe diturinë rreth sistemit riprodhues dhe gjenitaleve të femrës.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letra dhe lapsa për pyetjet (nëse është e nevojshme). Kopje të fletëve burimore 27A-D.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Edhe pas diskutimit, mund të ndodhë që pjesëmarrësit të mos ndihen rehat të bëjnë pyetje rreth trupit dhe gjenitaleve të gruas. Nëse ndodh kjo, do të ishte mirë t'i ftoni ata t'i shkruajnë pyetjet e tyre në copëza të vogla të letrës, të cilat pastaj mund të mblidhen dhe të lexohen me zë të lartë për diskutim.

PROCEDURA:

1. Bëni një prezantim ndërveprues të anatomisë dhe fiziologjisë së sistemit riprodhues femëror. Mund ta vizatoni atë vetë në fletë tabele ose të përdorni fotokopje, ose vizatime.

2. Bashkë me pjesëmarrësit emërtoni pjesët e ndryshme të sistemit riprodhues dhe funksionin e tyre. Temat e higjienës së pjesëve intime, virgjërisë, periodave, kënaqësive dhe orgazmës duhet të përfshihen përgjatë shpjegimit të anatomisë.

3. Pyetini pjesëmarrësit, nëse kanë pyetje shtesë?

4. "Hera e saj e parë tek gjinekologu" – kërkoni nga pjesëmarrëset të ulen diku rehat dhe t'i mbyllin sytë. Tregojuni një histori se si duhet të duket një vizitë te gjinekologu. Mund ta përdorni fletën burimore D si ide për historinë, nëse keni nevojë. Nëse udhëheqësi mendon që kjo pjesë e Punëtoriat nuk është e përshtatshme për grupin, atëherë, të paktën shpjegoni rëndësinë e vizitave te gjinekologu.

   HAP OPSIONAL: Ndajini pjesëmarrësit në grupe dhe jepuni atyre foto bosh, vetëm të sistemit riprodhues të meshkujve dhe femrave, dhe kërkoni nga ata që të emërojnë pjesë të ndryshme.

5. Drejtoni një diskutim, duke shfrytëzuar pyetjet e mëposhtme:

Pyetje për diskutim:

1. Cilat ishin organet gjenitale më të vështira për t'u identifikuar? Pse?
2. A mendoni se është e rëndësishme për vajzat dhe djemtë t'i dinë emrat dhe funksionet e organeve gjenitale? Pse?
3. A mendoni se është e rëndësishme për të rinjtë t'i dinë emrat dhe funksionet e organeve gjenitale të seksit të kundërt? Pse?
4. Si ndikon kjo njohuri (ose mungesa e saj) në kënaqësitë seksuale?
5. Çfarë informacioni tjetër rreth trupit të gruas dhe burrit është i rëndësishëm të dihet?
6. A kanë të rinjtë në përgjithësi informacion rreth këtyre temave? Pse dhe pse jo?
7. Ku mund të marrin ata informacion?
8. Cili është roli i gjinekologut?
9. Po burrat? Ku shkojnë ata kur kanë një problem apo duan një këshillë?
10. Çfarë mund të bëni ju që të siguroheni se të rinjtë e komunitetit tuaj kanë më shumë informacione të sakta rreth këtyre temave?

Përmbyllje:

Si gra të reja, ju keni të drejtë ta njihni dhe ta kuptoni trupin tuaj tërësisht. Pasja e njohurive rreth sistemit tuaj seksual dhe riprodhues është e rëndësishme për të pasur një jetë seksuale përmbushëse, e cila përfshin mbrojtjen nga shtatzënitë e paplanifikuara dhe IST-të, si dhe një riprodhim të shëndetshëm, nëse ju zgjidhni të keni fëmijë.

Fleta Burimore 27A

Sistemi Femëror Riprodhues dhe Gjenitaleve

1. Vezore
2. Tubi Fallopian
3. Mitra
4. Zverku
5. Vagina

Çdo femër është e lindur me mijëra vezë në vezoret e saj. Vezët janë aq të vogla, saqë nuk mund të shihen me sy. Pasi vajza arrin pubertetin, një vezë e vogël piqet dhe pastaj udhëtoni nëpër tubin fallopian në drejtim të mitrës. Ky lëshim i vezëve nga vezorët quhet ovulacion. Mitra përgatitet për ardhjen e vezëve, duke krijuar një shtresë të trashë dhe të butë si një jastëk. Nëse vajza ka pasur marrëdhënie seksuale ditët e fundit përpara se të ovulojë, derisa vezorja të arrijë në tubin fallopian, aty mund të gjendet ndonjë spermatozoid që pret bashkimin me vezoren. Nëse vezorja bashkohet me spermatozoidin (quhet fertilizim), tani ajo udhëton në mitër dhe qëndron aty për nëntë muajt e ardhshëm, dhe bëhet një bebe. Nëse vezorja nuk është fertilizuar, atëherë mitrës nuk i duhet ajo shtresa e trashë dhe e butë që ka krijuar për të mbrojtur beben. Ajo tani e largon jashtë atë shtresë, së bashku me pak gjak, lëngje trupore dhe me vezoren e pafertilizuar. Të gjitha këto rrëshqasin nëpër zverk dhe pastaj dalin jashtë nga vagina. Kjo nxjerrje e gjakut quhet menstruacionet.

FJALËT KYÇ

Zverku: Pjesa e poshtme e mitrës, që vazhdon në vaginë.
Tubi fallopian: Është kanali, tubi që bart vezën nga vezoret te mitra.
Fertilizimi: Bashkimi i vezores me spermatozoid.
Menstruacionet: Nxjerrja mujore e gjakut dhe e lëngjeve të tjera nga mitra.
Vezoret: Dy gjendra që përmbajnë me mijëra vezore të papjekura.
Ovulacioni: Largimi periodik i vezëve të pjekura nga vezoret.
Sekrecioni: Procesi nga i cili gjendrat lirojnë materiale të caktuara në gjak apo jashtë trupit.
Mitra: Organ femëror i hollë, muskulor, ku fetusi mbahet dhe formohet që nga koha e implementimit deri në lindje.
Vagina: Një kanal që krijon rrugëtimin nga mitra jashtë trupit.

Fleta burimore 27B

Sistemi Femëror Riprodhues dhe Gjenitaleve të jashtme

1. Buza e jashtme
2. Buza e brendshme
3. Hapja vaginale
4. Klitorisi
5. Hapja urinare
6. Anusi

Organet gjenitale të jashtme përfshijnë dy pjesë të rrumbullakosura dhe të palosura të lëkurës: labia majora apo buzët e jashtme dhe labia minora apo buzët e brendshme. Buzët mbulojnë dhe mbrojnë hapjen vaginale. Buzët e brendshme dhe ato të jashtme ndodhen së bashku në zonën e jashtme. Në krye të buzëve, brenda mbështjelljes, gjendet një organ i vogël cilindrik që quhet klitoris. Klitorisi është i përbërë nga të njëjtat lloje indesh si koka e penisit mashkullor dhe është shumë i ndjeshëm. Uretra është një tub i shkurtër që mbart urinën nga fshikëza në pjesën e jashtme të trupit. Urina e lë trupin e një femre nëpërmjet uretres apo hapjes urinare. Hapja vaginale është vendi nga i cili një grua menstruon. Edhe hapja uretrale, edhe hapja vaginale, të dyja së bashku formojnë zonën e njohur si portiku apo para hyrja. Si përfundim, organet e jashtme të femrave janë quajtur vulvë.

FJALËT KYQE:

Klitorisi: Organ i vogël, i cili është i ndjeshëm ndaj stimulimit.

Labia majora apo buzët e jashtme: Dy palosje të lëkurës (një në të dyja anët e hapjes vaginale) që mbulojnë dhe mbrojnë strukturën gjenitale, duke përfshirë edhe pjesën hyrëse.

Uretra: Tub i shkurtër që mbart urinën nga fshikëza (vendi ku urina mblidhet në trup) në pjesën e jashtme të trupit.

Hapja urinare (uretra): Vendi nga i cili një grua urinon.

Hapja vaginale: Hapja nga vagina, ku gjaku menstrual del nga trupi.

Portiku apo para-hyrja: Zona e pjesës së jashtme të gjenitaleve femërore që përfshin hapjen vaginale dhe uretrën.

Vulva: Organet e jashtme gjenitale të femrës, duke përfshirë labia majora, labia minora, klitorisin dhe portikun.

Fleta burimore 27C

Pyetjet më të zakonshme rreth Organeve Gjenitale dhe Sistemit Riprodhues të Femrës

P. **Sa duhet të zgjasë një cikël menstrual?**
A. Cikli menstrual ndodh kur linja e hollë e mitrës dhe gjaku i tepërt rrjedhin përmes kanalit vaginal. Periodat zakonisht zgjasin midis tri deri pesë ditë, edhe pse çdo zgjatje midis dy deri në shtatë ditë konsiderohet normale. Kur një femër fillon të ketë ciklin menstrual, gjatësia dhe shpeshtësia e periodave mund të jetë e parregullt. Kjo mund të ndodhë gjithashtu edhe te femrat më në moshë, të cilat janë duke hyrë në menopauzë.

P. **Ndërgjegjësimi për fertilitetin – Kur janë gratë fertile dhe burrat fertilë?**
A. Gratë: Kur një vajzë fillon të ketë ciklin menstrual, kjo nënkupton se organet e saj riprodhuese kanë filluar të funksionojnë, dhe se ajo mund të mbetet shtatzënë, nëse ka marrëdhënie seksuale. Një grua është e aftë të mbetet shtatzënë vetëm në disa ditë të caktuara të muajit. Një grua është fertile kur është duke ovuluar. Ovulimi është një lirim periodik i vezës së pjekur nga vezorja. Kjo ndodh diku nga mesi i ciklit menstrual të një gruaje – diku 14 ditë pasi cikli fillon. Sidoqoftë, për shkak të faktorëve të ndryshëm, duke përfshirë stresin, sëmundjet dhe të ushqyerit, ovulimi mund të ndodhë në çfarëdo kohe të ciklit menstrual. Meshkujt: Duke filluar me ejakulimin e tij të parë, një burrë është fertil çdo ditë dhe ka aftësinë të bëjë fëmijë për gjithë pjesën e mbetur të jetës.

P. **A mund të përdorin tamponë vajzat e virgjëra?**
A. Po. Ndryshe nga ajo që disa njerëz besojnë, një person i virgjër është dikush që nuk ka pasur marrëdhënie seksuale. Çdo grua mund të përdorë tamponë, pa marrë parasysh a është e virgjër apo jo. Tamponët janë pambuk i ngjeshur në formë cilindrike. Ato shtypen brenda në vaginë gjatë ciklit menstrual, në mënyrë që të absorbojnë gjakun që hyn në vaginë nga mitra. Një grua nuk mund ta humbë virgjërinë e saj nga përdorimi i tamponëve.

P. **Si mund ta dijë një grua, nëse ka infeksion vaginal?**
A. Infeksionet vaginale janë shumë të zakonshme, dhe shumica e grave përjetojnë të paktën një gjatë jetës së tyre. Ekzistojnë shumë shenja të mundshme të një infeksioni vaginal. Disa simptoma të zakonshme janë:

- Irritimi i vaginës, si kruarje, skuqje ose dhimbje
- Sekrecione me erë të keqe
- Sekrecion i trashë i bardhë (i ngjashëm me pamjen e gjizës)
- Sekrecion i gjelbër, i verdhë ose ngjyrë hiri
- Urinim i shpeshtë ose djegie e lëkurës gjatë urinimit

Vini re, se gratë do t'i përjetojnë këto simptoma në shkallë të ndryshme. Nëse përjetoni ndonjë nga këto simptoma ose mosrehati vaginale, ose nëse nuk jeni të sigurta a keni apo nuk keni infeksion vaginal, atëherë duhet të konsultoheni me një profesionist të kujdesit shëndetësor.

P. **Çfarë është klitorisi?**
A. Klitorisi është një organ i vogël në pjesën e sipërme të labias. Është i ndërtuar nga i njëjti ind, sikurse koka e penisit. Është shumë i ndjeshëm ndaj stimulimit.

P. **Çfarë është masturbimi?**
A. Masturbimi përcaktohet si fërkim, prekje ose, ndryshe, stimulim i organeve të veta seksuale – penisit, klitorit, vaginës dhe/ose gjinjtë – për t'u vetëkënaqur ose për të shprehur ndjenja seksuale. Masturbimi është normal dhe një nga mënyrat, përmes të cilave ne zbulojmë më shumë rreth trupin tonë. Shumë njerëz, burra dhe gra njësoj, masturbojnë në një periudhë të jetës së tyre. Nuk ekziston ndonjë evidencë shkencore se masturbimi i shkakton ndonjë dëm trupit apo mendjes. Vendimi për të masturbuar ose jo është personal. Disa kultura, besime fetare dhe individë e kundërshtojnë masturbimin. Nëse keni pyetje ose shqetësime rreth masturbimit, ju duhet të pyesni një të rritur, të cilit i besoni, si për shembull prindit, mësuesit, mentorit të besimit ose punonjësit shëndetësor.

Fleta Burimore 27D

Vizita te gjinekologu

Përgatitje për vizitën tuaj te gjinekologu:

Para se të shkoni te gjinekologu, ju nuk keni nevojë të bëni ndonjë përgatitje të veçantë, përveç ritualeve të zakonshme të higjienës. Gjinekologu do t'ju pyesë rreth ciklit menstrual, kështu që merrni kalendarin tuaj, nëse e mbani, ose të paktën provoni të kujtoni kur e keni pasur ciklin për herë të fundit.
Zakonisht ju keni të drejtë të zgjidhni se cili ndër gjinekologët në dispozicion do të jetë juaji. Ju gjithashtu mund të zgjidhni, nëse doni një mjek apo mjeke.
Kur të hyni në zyrën e gjinekologut, në fillim mjeku do të fillojë një bisedë me ju.
Ai do t'ju bëjë disa pyetje, këto janë më baziket, por jo domosdoshmërisht në këtë renditje:

- Cikli menstrual/periodat – Kur i keni pasur për herë të parë, a janë të rregullta? Kur i keni pasur për herë të fundit? A keni dhimbje gjatë ciklit? Sa zgjat? A keni ndonjë problem tjetër?
- Virgjëria – A keni pasur seks vaginal. Nëse përgjigjja është negative, por nevojitet një provë, ajo mund të bëhet me kujdes përmes anusit me gisht, dhe jo përmes vaginës. Kjo mund të jetë e parehatshme, por nuk ka dhimbje.
- Nëse jeni seksualisht aktive ose planifikoni të jeni, dhe nuk doni të keni fëmijë, ju mund të diskutoni për metodat që do të përdorni (ose që do të mund të filloni t'i përdorni) për kontracepsion dhe për mbrojtje kundër IST-ve.
- Nëse planifikoni të mbeteni shtatzënë, gjinekologu juaj duhet të dijë nëse mund t'ju ndihmojë, që të siguroheni që ju dhe foshnja juaj të jeni sa më të shëndetshme që të jetë e mundur.
- Nëse jeni shtatzënë ose dyshoni se jeni shtatzënë, ju duhet t'i tregoni gjinekologut PËRPARA ekzaminimit.

Çfarë ndodh gjatë ekzaminimit?

Do t'ju kërkojnë të shkoni prapa një ndarjeje dhe t'i zhvishni të gjitha rrobat, nga gjysma e poshtme (përveç çorapeve), duke përfshirë të brendshmet. Do të vishni disa pantofla dhe shkoni në një karrige, e cila ngjan me një tavolinë. Ju do të uleni në skaj të saj, ngrini këmbët dhe vendosini thembrat tek mbajtëset anash. Këmbët tuaja do të jenë të hapura, dhe pjesët tuaja intime do të jenë përballë karriges, në të cilën do të ulet mjeku juaj.

Do të shihni disa instrumente të të gjitha formave dhe madhësive. Mjeku do të vendosë dorashka dhe fillimisht do të ekzaminojë pjesën e jashtme të gjenitalit. Ai do të shikojë për ndonjë shenjë të infeksionit, si për shembull inflamacion, njollë apo sekrecion.

Prova bimanuale/dy-duarsh

Me dorashkë, mjeku do të fusë një ose dy gishta të lubrifikuar brenda vaginës. Duke përdorur dorën tjetër, mjeku do të shtypë pjesën e poshtme të barkut. Ai do të kontrollojë për ndonjë jo normalitet në madhësinë dhe formën e organeve të brendshme. Në ndonjë rast, mjeku do të fusë një gisht brenda zorrës së trashë, për të kontrolluar për ndonjë abnormalitet dhe për të kontrolluar gjendjen e muskujve që ndajnë zorrën e trashë dhe vaginën. Njëkohësisht, mjeku mund të fusë një gisht brenda vaginës, në mënyrë që ta kontrollojë këtë gjë më mirë. Është e rëndësishme të theksohet se gratë kanë të drejtën të ankohen gjatë një ekzaminimi, nëse dihen jo rehat. Njëkohësisht, ato kanë të drejtë të kërkojnë përdorimin e dorashkave të sterilizuara. Mjeku pastaj do të fusë një pasqyrë kirurgjie brenda kanalit vaginal, në mënyrë që t'i mbajë muret vaginale të ndara, do të zgjedhë instrumentin, i cili është i duhuri për ju – kjo është arsyeja pse ka shumë lloj instrumentesh. Instrumentet janë aty vetëm me qëllimin që doktorët të kenë qasje më të mirë në gjenitalet tuaja të brendshme; ajo i mundëson mjekut që në mënyrë vizuale të ekzaminojë vaginën dhe qafën e mitrës. Mjeku do të kontrollojë për irritim, rritje ose anomali të qafës. Në disa raste, mjeku do të përdorë një tampon pambuku, për të marrë një mostër të mykut të qafës. Kjo mostër pastaj do të testohet për infeksione seksualisht të transmetueshme ose për infeksione. Nëse do të donit që mjeku juaj t'ju testojë për këtë, sigurohuni që ai ta dijë këtë në fillim të ekzaminimit.

Doktorët duhet gjithashtu që në mënyrë periodike të bëjnë një PAP SMEAR. Duke përdorur një shpatull të vogël ose një furçë, mjeku do ta gërvishtë qafën e mitrës kujdesshëm për të mbledhur qeliza nga muret e qafës së mitrës. Këto qeliza pastaj do të testohen për prani të qelizave para-kancerogjene ose kancerogjene. Procesi i marrjes së rezultateve zakonisht merr rreth tri javë. Pasi mjeku të ketë mbledhur PAP SMEAR, ai do ta largojë pasqyrën dhe do të kontrollojë kanalin vaginal për ndonjë irritim të shkaktuar nga instrumenti. Mjeku duhet që gjithashtu të prekë gjinjtë tuaj, për ndonjë gjendër, si dhe duhet gjithashtu t'ju tregojë juve se si mund ta bëni këtë gjë vetë.
Jo çdo ndryshim në trup ose çdo gjendër është diçka për të cilën duhet të shqetësohemi, por duhet kontrolluar, sepse mund të jetë kancerogjene. Sa më herët të zbulohet, aq më të mëdha janë shanset për t'u përballur me të pa asnjë komplikim.

Rregulli i ekzaminimit mund të ndryshojë, por në mënyrë rutine ai konsiston në hapat e lartpërmendur. Kjo nuk duhet të jetë e dhimbshme, por mund të jetë e parehatshme. Nëse jeni e tensionuar, ju do t'i kontraktoni muskujt dhe kjo është arsyeja pse mund të jetë e dhimbshme. Vetëm provoni të shtriheni dhe t'i relaksoni të gjithë muskujt dhe ekzaminimi nuk duhet të zgjasë më shumë se disa minuta.

Kështu që, ju duhet ta vizitoni gjinekologun, nëse keni ciklin menstrual, keni qenë të angazhuara në sjellje seksuale, dyshoni se jeni shtatzënë, planifikoni të mbeteni shtatzënë, për t'u informuar rreth kontracepsionit dhe IST-ve, gjithashtu për t'u siguruar se jeni e shëndetshme, nuk keni IST apo ndonjë infeksion tjetër, si dhe për masë parandaluese për kancerin e vezoreve, qafës së mitrës dhe gjirit. Nëse keni akne ose probleme të tjera të lëkurës, mund të jetë për shkak të një disbalanci hormonal. Për këto dhe arsye të tjera, përfundimisht ia vlen të shkoni te gjinekologu.

Punëtoria 28:
Dëshiroj... nuk dëshiroj, dëshiroj... nuk dëshiroj

QËLLIMI:
Për t'i diskutuar sfidat në negocimin e abstinencës ose seksit në marrëdhënie intime.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër për tabelë, lapsa për të shënuar në tabelë, dhe fleta e burimeve A.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Gjatë këtij aktiviteti disa të rinjve mund t'u kërkohet që të luajnë një pjesë të rolit të një gruaje. Kjo nuk është e lehtë për të rinjtë, dhe se duhet të prezantohet si opsionale (një procedurë alternative mund të jetë që të rinjtë të përfshihen në debat sesa të bëjnë ndonjë rol, duke u mbështetur në skenarin e paraqitur). Në rast se shkojmë me rolin, ka të ngjarë që disa të rinj do të qeshin gjatë ushtrimit. Është me rëndësi që të kuptohet se sa prej këtyre të qeshurave kanë qenë për shkak të ndjenjës së pakëndshme, ose edhe të parehatisë që të rinjtë mund ta kenë ndier me luajtjen e rolit të gruas, ose duke i parë djemtë e tjerë duke luajtur rolin e grave. Duhet të jeni fleksibël me këto lloj përgjigjesh dhe, nëse është momenti i duhur, duhet t'iu rikujtoni të rinjve diskutimin e aktivitetit "Çfarë është kjo gjë e quajtur gjini", dhe inkurajojini që të reflektojnë se pse përgjigjen në mënyra të caktuara, kur i shohin burrat të marrin rolin apo karakteristikat tradicionale të gruas. Nëse e lejon koha, ky aktivitet mund të përdoret për të luajtur rolin e bërjes së negociatave, për përdorimin e prezervativit në marrëdhëniet intime, ose çështje të tjera të mundshme, si të vendosurit se sa fëmijë të kenë, ose si të shpenzohen të ardhurat.

PROCEDURA:

1. Ndajini pjesëmarrësit në katër grupe dhe caktojini secilit grup një temë për diskutim nga tabela më poshtë. Dy grupe do t'i përfaqësojnë meshkujt (M1 dhe M2), dhe dy të tjera do t'i përfaqësojnë femrat (F1 dhe F2).

GRUPI	
M1	Arsyet se pse meshkujt dëshirojnë të bëjnë seks në marrëdhënie intime
M2	Arsyet se pse meshkujt nuk duan të bëjnë seks në marrëdhënie intime
F1	Arsyet se pse femrat dëshirojnë të bëjnë seks në marrëdhënie intime
F2	Arsyet se pse femrat nuk dëshirojnë të bëjnë seks në marrëdhënie intime

2. Shpjegoni se grupet (ose vullnetarë prej secilit grup) do të ndahen në çifte për të negociuar abstinencën dhe seksin. Mundësojuni grupeve pesë deri në dhjetë minuta për të diskutuar dhe për t'u përgatitur për negociata

3. Negociata e parë: › Grupi M1 (burri që dëshiron të bëjë seks) negocion me Grupin W2 (gruaja që nuk dëshiron të bëjë seks). Kërkojuni individëve ose grupeve që negociojnë ta imagjinojnë kontekstin se është marrëdhënie intime, ku burri dëshiron të bëjë seks, por gruaja nuk dëshiron.

4. Negociata e dytë: › Grupi M2 (burri që nuk dëshiron të bëjë seks) negocion me Grupin W1 (gruaja që dëshiron të bëjë seks). Rolet duhet të luhen në mënyrën e njëjtë, si më lart. Pas negociatave, pyetini se si janë ndier dhe çfarë kanë mësuar prej ushtrimit.

5. Në të dy rastet, moderatori duhet të shkruajë në letrën në tabelë argumentet më të rëndësishme, të cilat janë në favor apo kundër.

6. Hapeni diskutimin te grupi më i gjerë.

Pyetje për diskutim:

1. Në ç'mënyrë janë këto negociata, të ngjashme me ato që ndodhin në të vërtetë në jetë?

2. Çfarë e bën më të lehtë të negociohet abstinenca me një partner intim? Çfarë e bën më të vështirë?

3. Çfarë ndodh, nëse negociatat ndodhin në kulmin e nxehtësisë e jo më parë? A bëhen më të lehta apo më të vështira?

4. Cilat janë arsyet se pse një vajzë e re dëshiron të bëjë seks? Të mos bëjë seks? (Shih fletën e burimeve)

5. Cilat janë arsyet se pse një djalë dëshiron të bëjë seks? Të mos bëjë seks? (Shih fletën e burimeve)

6. Si reagon një djalë, nëse vajza e merr iniciativën për të kërkuar që të bëjnë seks?

7. A mundet që burrat t'i thonë seksit 'jo' ndonjëherë? Pse po ose pse jo?

8. A mundet që gratë t'i thonë seksit 'jo' ndonjëherë? Pse po ose pse jo?

9. A është e drejtë t'i bëjmë presion dikujt për të bërë seks? Pse po ose pse jo?

10. Si mund t'ia dalin të rinjtë dhe të rejat me presionin nga moshatarët dhe partnerët për të bërë seks?

11. Çfarë keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni në marrëdhëniet tuaja?

Përmbyllje:

Shumë faktorë ndërlidhen me vendimmarrjen për të abstenuar apo për të bërë seks. Në rastin e grave, frika e humbjes së partnerit apo konsiderata e ulët për vetveten mund të çojnë në pranimin për të bërë seks. Te burrat, vendimi për të bërë seks mund të vijë prej presionit shoqëror apo të moshatarëve të tyre, me qëllim të demonstrimit të burrërisë. Përveç kësaj, stili i komunikimit, emocionet, vetëvlerësimi dhe marrëdhëniet e pabarabarta luajnë që të gjitha rol, se si partnerët negociojnë për abstinencën apo për të bërë seks. Është me rëndësi të qenët i vetëdijshëm, se si këta faktorë të ndryshëm ndikojnë në dëshirat dhe vendimet tuaja dhe të partnerit tuaj. Po ashtu, është me rëndësi të dihet se negociatat nuk nënkuptojnë të fitohet me të gjitha mjetet, por të kërkuarit e formës më të mirë për të dyja palët.

Fleta burimore 28A [89]

ARSYET SE PSE TË RINJTË DHE TË REJAT BËJNË SEKS

- Për të ndaluar presionin e shokëve/partnerëve të tyre.
- Për t'i komunikuar ndjenjat e dashurisë në marrëdhënie.
- Për të mënjanuar vetminë.
- Për të dështmuar burrërinë dhe/ose të qenët grua e aftë për seks.
- Për të dashuruar apo për t'u ndier i/e dashuruar.
- Për t'u kënaqur.
- Besojnë se çdokush e bën këtë.
- Për të treguar së është i pavarur prej prindërve dhe të rriturve të tjerë.
- Për ta mbajtur një partner/e.
- Nuk dinë si të thonë " jo".
- Për të dështmuar se janë të rritur.
- Për të mbetur shtatzënë ose për t'u bërë prindër.
- Për ta shuar kureshtjen.
- Nuk ka diçka më të mirë për të bërë.
- Për të fituar pará ose dhurata.
- Reklamat në media e bëjnë të duket magjepsëse.
- Mendojnë se do t'i shërojë prej HIV/AIDS.

ARSYET SE PSE TË RINJTË DHE TË REJAT NUK BËJNË SEKS

- Për shkak të besimeve fetare ose vlerave personale/familjare.
- Për të shmangur shtatzëni të paplanifikuar.
- Për të shmangur infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe infektimit me HIV.
- Për të shmangur, prishjen e reputacionit vetjak.
- Për të shmangur ndjenjën e fajit.
- Kanë frikë se do të lëndohen.
- Për të pritur për partnerin e duhur.
- Nuk janë gati
- Për të pritur martesën.
- Për të mos zhgënjyer prindërit e tyre.

89 — Adapted from: CEDPA "Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys" 1998 Centre for Development and Population Activities: Washington, D.C.

Punëtoria 29:
Rrezikoj Kur...

QËLLIMI:
Të diskutojmë situatat në jetën e të rinjve që i vënë ata në rrezik të IST, HIV/AIDS, rreth shtatzënisë së paplanifikuar, për të identifikuar burimet e mbështetjes dhe për t'i reduktuar këto rreziqe.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Përzgjedhje e frazave nga fleta e burimeve, të shkruhen në copa të vogla letre.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Është e rëndësishme që t'i dëgjojmë dhe t'i kuptojmë nevojat e të rinjve. Shumë djem e vënë veten në situata të rrezikshme, sepse ata ndihen në presion që të jenë "burra të vërtetë". Ata mendojnë se, për të qenë "burrë" nuk duhet t'i shprehin emocionet dhe ndjenjat e tyre. Është gjithashtu e rëndësishme të dini se dobësitë e të rinjve në përgjithësi duhet të jenë angazhim politik i vendit, për edukimin dhe shëndetin e njerëzve të saj. Marrja e informacioneve dhe përdorimi i tyre në jetën tonë nuk varet vetëm nga individët, por edhe nga faktorë të tillë, si qasja në arsim dhe në shërbimet shëndetësore. Ajo gjithashtu varet, nëse njerëzit kanë fuqi për të ndikuar në vendime politike, si dhe mundësinë për të sfiduar barrierat kulturore. Që të rinjtë të bëjnë ndryshime pozitive në jetën e tyre, është e nevojshme të ketë programe që ofrojnë mundësinë për të mësuar dhe për t'i aplikuar aftësitë e nevojshme për të mbrojtur veten. Sa më shumë shteti të jetë i angazhuar për të siguruar hulumtime dhe programe kualitative në parandalimin e HIV-it, edhe më e madhe do të jetë mundësia e fuqizimit të të rinjve që të marrin vendime të shëndetshme dhe të bëjnë një jetë më të përgjegjshme.

PROCEDURA:

1. Filloni aktivitetin, duke ju kërkuar të rinjve të mendojnë për situata që mund t'i vënë ata në rrezik që të marrin IST apo HIV. Për shembull, nëse një person nuk e di se të kesh marrëdhënie seksuale pa prezervativ e rrit rrezikshmërinë për IST-në dhe HIV-in, ata janë më të rrezikuar t'i marrin këto infeksione sesa dikush që e di këtë fakt.

2. Ndajini pjesëmarrësit në grupe të vogla. Jepini secilit grup nga një copë letër me një frazë të shkruar mbi të nga fleta e burimeve. Secili grup duhet të ketë fraza të ndryshme. Grupeve mund t'u jepet më shumë se një frazë.

3. Kërkoni nga secili grup që ta lexojnë frazën e tyre brenda grupit, të diskutojnë se çfarë do të thotë, dhe pastaj të vendosin nëse pajtohen apo nuk pajtohen me deklaratën, si dhe pse.

4. Kur hapi i tretë të ketë përfunduar, çdo grup duhet të lexojë me zë të lartë dhe t'i ndajnë përgjigjet e tyre me grupin e madh.

5. Diskutoni me të rinjtë pyetjet e mëposhtme.

Pyetje për bashkëbisedim:

1. A mendoni se, veçanërisht të rinjtë, kanë rrezikshmëri ndaj shtatzënisë së paplanifikuar, IST dhe HIV? Pse po dhe pse jo?

2. Në një marrëdhënie seksuale, çfarë e bën një person më të rrezikuar ndaj IST-së apo HIV-it?

3. Çfarë besimesh kulturore vënë në rrezik djemtë e rinj për IST-në dhe HIV-in? Çfarë besimesh kulturore vënë në rrezik vajzat e reja për IST-në dhe HIV-in?

4. Si janë të lidhura normat gjinore me rrezikun? (Rikujtojuni pjesëmarrësve diskutimin "Të veproj si një burrë", përpjekjet e shoqërisë, se çfarë pret shoqëria dhe se çfarë do të thotë të jesh burrë apo grua. Kjo influencë mund të jetë pasoja negative në marrjen e vendimeve dhe veprimeve.)

5. Çfarë mund ta ndihmojë një djalë të ri të ndihet dhe të veprojë me më pak rrezikshmëri? Çfarë mund ta ndihmojë një vajzë të re të ndihet dhe të veprojë me më pak rrezikshmëri?

6. Cilat janë disa mundësi, alternativa të tjera për disa nga sjelljet e rrezikut më të zakonshëm te të rinjtë?

7. Për çfarë mbështetjeje kanë nevojë djemtë e rinj dhe vajzat e reja, që ta mbrojnë veten nga IST-ja dhe HIV-in? A është ky lloj i mbështetjes në dispozicion në komunitetin tonë?

Përmbyllje:

Rrënjët e sjelljeve të rrezikshme seksuale nga shumë djem janë gjetur në masë të madhe në mënyrën se si djemtë janë rritur dhe socializuar. Këto sjellje shpesh i vënë në rrezik të dyja gjinitë, djemtë dhe vajzat. Si të rinj, është e rëndësishme për ju të jeni të vetëdijshëm se sa normat gjinore ndikojnë në vendimet dhe sjelljet tuaja dhe të keni mendim kritik mbi ndikimet e atyre vendimeve dhe sjelljeve.

Lidhje në internet:
Videot "Na ishte njëherë një djalë" dhe "Na ishte njëherë një vajzë", mund të jenë një mjet i dobishëm për t'i ndihmuar pjesëmarrësit të identifikojnë lidhjet mes mënyrës se si të rinjtë janë rritur dhe rreziqet e ndryshme, me të cilat ata mund të përballen në jetën dhe marrëdhëniet e tyre.

Fleta burimore 29

JAM NË RREZIK KUR...[90]

1. Unë jam në rrezik, kur mendoj se asgjë nuk do të më ndodhë mua.

2. Unë jam në rrezik, kur dua të dëshmoj se jam maço.

3. Unë jam në rrezik, kur nuk kam askënd që të më ndihmojë, kur unë kam nevojë.

4. Unë jam në rrezik, kur bëj diçka që dua ta pëlqejë edhe dikush tjetër.

5. Unë jam në rrezik, kur bëj gjithçka që të jetë e mundur vetëm për të bërë seks.

6. Unë jam në rrezik, kur jam i frikësuar për të treguar se si ndihem.

7. Unë jam në rrezik, kur nuk mendoj për veten time.

8. Unë jam në rrezik, kur nuk kujdesem për ndonjë simptomë të IST-së.

9. Unë jam në rrezik, kur nuk marr përgjegjësinë për sjelljen time seksuale.

10. Unë jam në rrezik, kur jam nën ndikimin e alkoolit apo drogave.

11. Unë jam në rrezik, kur kam shumë partnerë seksualë.

12. Unë jam në rrezik, kur nuk flas me partnerin tim rreth mënyrës se si ta parandalojmë një shtatzëni të paplanifikuar.

13. Unë jam në rrezik, kur kam marrëdhënie seksuale me dikë që nuk është testuar për HIV/AIDS.

14. Unë jam në rrezik, kur nuk përdor prezervativ vazhdimisht dhe në mënyrë të saktë.

---

90 — Fraza të përshtatura nga Álbum Seriado Adolescência e Vulnerabilidade. Projeto Trance esta Rede. São Paulo: GTPOS, 1998.

Punëtoria 30:
Shtatzënia në Adoleshencë

QËLLIMI:
Të rrisim ndërgjegjësimin mbi pasojat e mundshme, implikimet, dhe ndjenjat e të rinjve në lidhje me të bëit baballarë/nëna, gjatë adoleshencës.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Lapsa/stilolapsa për të gjithë pjesëmarrësit dhe fleta e burimeve 30.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Është e zakonshme që çështja e abortit të diskutohet si pjesë e shtatzënisë së paplanifikuar. Kjo mund të jetë një temë shumë e nxehtë dhe përçarëse, si dhe është e rëndësishme që moderatori mos të përpiqet t'i imponojë vlerat e veta ose të mbajë anët, por më tepër të përqendrohet në kontekstin e shëndetit dhe të drejtave të njeriut. Udhëheqësi duhet të jetë gjithashtu i përgatitur të merret edhe me pyetjet dhe keqkuptimet që pjesëmarrësit mund t'i kenë në lidhje me ndërprerjen e shtatzanisë, dhe të japin informacione mbi statistikat, ligjet dhe shërbimet lokale.

PROCEDURA:

1. Mos e zbuloni titullin apo temën e aktivitetit për diskutim.
2. Tregojini grupit se ju do të lexoni një histori me zë në tri pjesë (shikojeni fletën e burimeve). Shpjegojuni që pas secilës pjesë ju do të bëni disa pyetje që lidhen me secilën pjesë.
3. Pas mbarimit të historisë, përfundojeni diskutimin me pyetjet e më poshtme.

Pyetje për Bashkëbisedim:

1. Të rinjtë e komunitetit tuaj, a përballen me situata të ngjashme si Blendi dhe Ana?
2. Çfarë mund të bëni që të ndihmoni në zvogëlimin e numrit të shtatzënive të paplanifikuara mes të rinjve në komunitetin tuaj?

Për fund:

Në shumë raste, të rinjtë, ose përmes injorancës ose mungesës së kujdesit, nuk marrin pjesë në vendime, në lidhje me shtatzëninë. Vajzat, nëpërmjet keqinformimit ose vështirësive në komunikimin e kësaj teme me të riun (sidomos nëse është hera e parë që ata janë duke kryer marrëdhënie seksuale), mund ta gjejnë veten e tyre shtatzënë, pa ndonjë planifikim të mëparshëm. Është e rëndësishme të mendojmë se si rolet tradicionale gjinore dhe pushteti në marrëdhënie çon në këto situata, në të cilat çiftet nuk diskutojnë mbi kontracepsionin, dhe kështu ndodh shtatzënia e paplanifikuar. Shpesh, në qoftë se diskutimi ndodh, ai ndodh në momente të nxehta, kur kontracepsioni nuk mund të arrihet lehtësisht. Për më tepër, disa të rinj, kur partnerja mbetet shtatzënë, mund të pyesin me dyshim, nëse ai është i ati. Ky qëndrim mund të shoqërohet me frikë, ose me refuzimin për ndryshimin e stilit të jetës që sjell atësia e paplanifikuar. Ky ndryshim është një rrugëtim nga rinia në moshë madhore, prandaj dhe lidhet me humbjen e lirisë. Kjo tregon gjithashtu një mosbesim të grave – sidomos vajzave, që mund të kenë pasur më shumë se një partner seksual. Është e rëndësishme të rikujtojmë se, edhe pse shtatzënia nuk është alternativë më e mirë për një djalë të ri apo vajzë të re, jeta do të vazhdojë dhe sigurisht më e mira është që gjithmonë të kërkojmë mbështetjen e familjes, shoqërisë apo të bashkëmoshatarëve të tjerë në komunitet.

Fleta burimore 30

TREGIMI I BLENDIT

Pjesa 1

Blendi është një djalë i ri 17-vjeçar që jeton me familjen e tij në Tiranë. Ai mëson shumë në shkollë, i pëlqen të bisedojë me miqtë e tij, si dhe luan futboll sa herë që mundet. Një të shtunë, kur Blendi ishte duke qëndruar me shokët e tij në qytet, ai njeh Anën, e cila ishte 16 vjeç. Ishte dashuri me shikim të parë. Ata biseduan me orë të tëra atë pasdite. Përpara se të largoheshin nga njëri-tjetri, ata u përqafuan, si dhe planifikuan që pas tri ditësh të takoheshin në të njëjtin vend. Blendi kishte rënë në dashuri. Ai kurrë nuk ishte ndier kështu më parë. Duke shkuar për në shtëpi atë mbrëmje, Blendi nuk ndalonte së menduari për Anën. Për tri ditë rresht, ai mendoi për të. Blendi kishte gjetur më në fund dashurinë e jetës së tij.

› Si mendoni që do të përfundojë ky tregim?

Pjesa 2

Kur Blendi dhe Ana u takuan prapë, ata ishin shumë të lumtur. Pas kësaj, ata u takuan pothuajse çdo ditë dhe, atëherë kur nuk takoheshin, ata flisnin në telefon. Një ditë prindërit e Blendit shkuan që të vizitojnë hallën e sëmurë në Pejë. Blendi mendoi që kjo është mundësi e mirë që ta ftonte Anën në shtëpinë e tij. Kush e di çfarë mund të ndodhë, mendoi ai me vete. Ana erdhi në kohën e caktuar dhe dukej më e bukur se kurrë. Biseda shumë shpejt u kthye në puthje, dhe atmosfera po bëhej gjithnjë e më e nxehtë.

- Kush duhet të mendojë për kontracepsion në këtë tregim? Ana apo Blendi?
- Po në lidhje me IST-të dhe parandalimin e HIV-it?
- A mendoni që ndonjëri prej tyre ka marrë ndonjë masë parandaluese paraprake? Pse po ose pse jo?
- Si mendoni që do të përfundojë ky tregim?

Pjesa 3

Blendi dhe Ana kryen marrëdhënie seksuale, por ata nuk përdorën ndonjë mbrojtje. Rrugës për në shtëpi, Ana filloi të shqetësohej për atë që ata kishin bërë. Ndoshta ajo nuk duhej ta lejonte të ndodhte. Çfarë do të mendojnë familja e saj dhe miqtë, në qoftë se ata e dinë se ajo nuk ishte më e virgjër? Blendi u shqetësua gjithashtu. Ai mendonte se çfarë do të mendojnë prindërit e tij, nëse ata e kuptojnë që ai kishte sjellë Anën në shtëpi? Në dy javët e ardhshme, Blendi provoi t'i shmangej Anës. Ajo e mori atë çdo ditë në telefon, mirëpo ai gjithmonë gjente një arsyetim për të mos folur me të. Pas një muaji, Blendi mori një telefonatë nga Ana, e cila ishte duke qarë dhe ndihej shumë e mërzitur. Ana i tregoi Blendit se ajo ishte shtatzënë dhe nuk dinte se çfarë të bënte.

- Pse mendoni se ata përfunduan duke kryer marrëdhënie seksuale pa përdorur prezervativ ose ndonjë lloj tjetër të metodave kontraceptive?
- Çfarë mendoni, si është ndier Blendi kur kuptoi që Ana ishte shtatzënë?
- Çfarë i shkon nëpër mend një djali të ri, kur e kupton që e dashura e tij është shtatzënë?
- Çfarë kalon nëpër mendjen e një vajze të re, kur e kupton që është shtatzënë?
- Çfarë zgjedhjesh kanë Blendi dhe Ana?
- Si do ta ndryshonte jetën e Blendit ardhja në jetë e fëmijës? Si do ta ndryshonte jetën e Anës?
- Si do të reagonin prindërit e Blendit? Si do të reagonin prindërit e Anës?
- A reagojnë ndryshe familjet, bashkëmoshatarët dhe komuniteti, nëse një djalë i ri do të bëhet baba? Po kur një vajzë e re do të bëhet nënë? Pse po dhe pse jo?
- Si mendoni që do të përfundojë ky tregim?

Viti 3:

Seksualiteti dhe mbrojtja e të drejtave dhr shëndetit seksual dhe riprodhues

Semestri i dytë:
Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme, kontracepsioni dhe të drejtat

Të drejtat seksuale dhe riprodhuese dhe shëndeti – më shumë rreth tyre

Të qenit të vetëdijshëm, rreth të drejtave tona seksuale dhe riprodhuese është një hap i rëndësishëm drejt të siguruarit të shëndetit tonë seksual dhe riprodhues dhe drejt të pasurit të marrëdhënieve më të barabarta dhe përmbushëse. Me fjalë të tjera, gratë, të cilat ndihen sikur kanë të drejtë të përjetojnë kënaqësi me këdo që ato zgjedhin, dhe që besojnë se janë të afta të vendosin për momentin e duhur për të pasur fëmijë, kanë tendencë të jenë më të shëndetshme dhe më të lumtura në marrëdhënie dhe në përgjithësi në jetë.

Çfarë janë të drejtat seksuale dhe riprodhuese?

Shëndeti seksual dhe riprodhues i referohet jo vetëm mungesës së sëmundjeve, por mirëqenies fizike, mendore dhe shoqërore në të gjitha aspektet e seksualitetit, duke përfshirë sistemin riprodhues dhe funksionin e tij. Shëndeti seksual dhe riprodhues përfshin aftësinë e të pasurit të një jete seksuale të sigurt dhe të kënaqshme, lirinë për t'u riprodhuar, nëse, kur dhe sa herë, informacionet e nevojshme, si dhe qasjen në metoda efikase, të sigurta dhe të përshtatshme të planifikimit familjar. Edhe pse të drejtat seksuale dhe riprodhuese janë të ndërlidhura, është gjithashtu e rëndësishme të kuptohen dallimet mes tyre. Për shembull, seksi nuk është gjithmonë i lidhur me riprodhimin – njerëzit kanë të drejtë të përjetojnë kënaqësi seksuale pa qëllim riprodhimi. Për më tepër, diskutimet rreth të drejtave seksuale dhe riprodhuese shpesh janë të lidhura me riprodhimin dhe seksin e sigurt, duke përfshirë tema si aborti, amësia dhe atësia e sigurt, mbrojta nga IST-të dhe HIV/AIDS. E drejta për kënaqësi seksuale rrallë njihet ose diskutohet, gjithashtu edhe faktorët e nevojshëm për të kuptuar kënaqësinë seksuale, e cila përfshin imazhin pozitiv të trupit; kapacitetin për të pasur marrëdhënie të bazuara në përgjegjësi dhe respekt; për të praktikuar shëndetin e mirë seksual nga mbrojta ndaj IST-ve dhe HIV-it e deri te kontrollet e rregullta mjekësore. Të njëjtët faktorë janë fondamentalë për çështje të tjera të të drejtave seksuale dhe riprodhuese, duke përfshirë mbrojtjen nga dhuna seksuale, vdekjen e nënës dhe, në disa shtete, sidomos në Afrikë, gjymtimin gjenital femëror. Ndër faktorët e tjerë, kondomët mund të luajnë një rol të rëndësishëm në sigurinë se të dy, edhe burri, edhe gruaja, kanë të drejtë të kenë marrëdhënie seksuale të shëndetshme dhe të kënaqshme. Duke iu referuar shpesh si "mbrojtje e dyfishtë", kondomët njëherësh mbrojnë kundër shtatzënive të padëshirueshme dhe Infeksioneve Seksualisht të Transmetueshme/HIV-it. Edhe pse kondomët kanë kuptime të ndryshme, në lidhje të ndryshme (për shembull, çiftet e martuara ndaj çifteve të zakonshme), është e rëndësishme që ata përherë të jenë të ndërlidhur me dialog dhe me kujdes, të dyja këto për kujdesin e vetes dhe partnerit. Individët kanë të drejtën të përjetojnë kënaqësi në mënyra të ndryshme, për aq gjatë sa ekziston pëlqimi nga të gjitha anët e përfshira. Në këtë mënyrë, respekti për diversitet seksual është fondamental për garantimin e të drejtave për kënaqësi seksuale. Lidhjet ndërmjet seksit të njëjtë, me të vërtetë po fitojnë më shumë respekt në mjedise të ndryshme; por, sidoqoftë, ka ende nevojë për më shumë progres. Në shumë familje, shkolla, vende pune dhe mjedise të tjera sociale, burrat dhe gratë homoseksuale ose biseksuale vuajnë nga urrejtja, frika dhe paragjykimet. Këto përgjigje shpesh vijnë nga një mungesë e njohurive dhe e kuptueshmërisë rreth homoseksualitetit. Promovimi i hapësirave për diskutim dhe kuptueshmëri rreth homoseksualitetit është çelësi drejt ndërtimit të një shoqërie më të shumëllojshme dhe më të unifikuar.

TË DREJTAT SEKSUALE DHE RIPRODHUESE

Të drejtat seksuale përfshijnë të drejtën për ta jetuar seksualitetin jetën tonë me kënaqësi dhe pa faj, turp, frikë ose forcë, pavarësisht statusit tonë civil, moshës ose gjendjes fizike. Të gjithë njerëzit kanë të drejtë t'i jetojnë fantazitë e tyre për aq gjatë sa ato nuk i shkaktojnë asnjë dëm dikujt tjetër, të zgjedhin nëse duan apo jo të jenë seksualisht aktivë, të zgjedhin kur do të kenë marrëdhënie seksuale dhe të zgjedhin praktikat, të cilat iu sjellin atyre kënaqësi, për aq gjatë sa ekziston pëlqimi i të dyja anëve (kur të dy janë të rritur). Të drejtat seksuale gjithashtu përfshijnë të drejtën për të shprehur orientimin seksual dhe për të zgjedhur lirshëm partnerin pa diskriminim. Cenimet e zakonshme të të drejtave seksuale të femrave përfshijnë gjymtimin seksual, ngacmimet seksuale, abuzimin dhe shfrytëzimin.

Të drejtat riprodhuese lidhen me të drejtën fondamentale të të gjithë njerëzve për të vendosur lirshëm dhe me përgjegjësi, nëse ata duan të kenë fëmijë dhe, nëse po, numrin e fëmijëve që ata duan, si dhe kohën e hapësirën. Këto të drejta përfshijnë të drejtën e informacionit dhe atë të shërbimeve e mjeteve për të marrë vendime rreth riprodhimit dhe shëndetit riprodhues pa diskriminim, forcë ose dhunë. Ndarja e barabartë e përgjegjësive ndër burra dhe gra për rritjen e fëmijëve, gjithashtu theksohet në kuadër të këtyre të drejtave, siç është pushimi i lehonisë dhe pushimi i baballarëve, si dhe mbrojtja nga diskriminimet që lidhen me punën, për shkak të të qenit shtatzënë ose të pasurit fëmijë.

Lëvizja dhe konferencat: Kërkimi i të drejtave

Krahas transformimeve shoqërore, ndryshon edhe mënyra e të perceptuarit të seksualitetit. Lëvizja e grave nxorri në pah koncepte, si fuqizimi dhe barazia gjinore, të cilat më pas sollën më shumë vëmendje te nevojat seksuale dhe ato të shëndetit riprodhues të grave dhe burrave. Tableta për kontrollim të lindjes gjithashtu luajti rol të rëndësishëm në ndryshimin e perceptimit të seksualitetit të femrës, duke krijuar diskutime të reja dhe debate në fushën e shëndetit riprodhues rreth temave, siç janë liria seksuale, kënaqësia, dëshira dhe dhuna seksuale. Fakti se lidhjet në mes doktorëve dhe pacientëve në atë kohë perceptoheshin si johumane dhe shumë autoritare ishte i njohur, duke iu dhënë kështu ngritje lëvizjeve, të cilat kishin për qëllim ta humanizojnë lindjen dhe të tjera shërbime shëndetësore për femrat. Shfaqja e HIV –it dhe SIDA-s hapi diskutime të reja, në atë se si t'i qasemi seksualitetit, veçanërisht ndër grupet e margjinalizuara, si gratë dhe të rinjtë. Temat, si kujdesi për veten, seksi i sigurt dhe përdorimi i kondomëve u prezantuan me një fokus të veçantë te popullatat e margjinalizuara. Konferenca Ndërkombëtare mbi Popujt dhe Zhvillimin (1994) dhe Konferenca e Katërt Botërore për Gratë (1995) ishin momente historike në njohjen e të drejtave seksuale dhe riprodhuese, duke e zgjeruar kështu gjuhën e të drejtave njerëzore, për të përfshirë seksualitetin.

A ËSHTË ABORTI NJË E DREJTË?

Një nga temat më kontroversiale, në kuadër të të drejtave seksuale dhe riprodhuese, është ndërprerja e shtatzanisë. Është e rëndësishme të kemi në mendje, kur diskutojmë e drejta për ndërprerja e shtatzanisë, dhe të drejtat e tjera seksuale dhe riprodhuese, se diversiteti dhe zgjedhja individuale janë në zemër të asaj që nënkuptohet me fjalën "e drejtë." Ne, autorët e këtij manuali, ndjejmë se është përgjegjësi e shteteve laike t'ua garantojnë femrave të drejtën e zgjedhjes në lidhje me abortin. Religjionet, natyrisht, kanë të drejtën të themelojnë doktrinat dhe moralet e tyre – këto doktrina dhe morale, sidoqoftë, nuk duhet të kodifikohen brenda ligjeve, duke i imponuar kështu besimet fetare përmes mjeteve ligjore. Riprodhimi është zgjedhje. Nuk është thjesht një proces biologjik, por diçka që formohet nga forca kulturore, sociale dhe politike, si dhe struktura të fuqisë dhe vlera, përvoja dhe pritshmëritë personale. Ne besojmë se kufizimet ligjore mbi ndërprerjen e shtatzanisë ua mohojnë grave të drejtën riprodhuese të vendimmarrjes mbi faktin nëse dhe kur duan të kenë fëmijë. Sidoqoftë, shumë individë – dhe shumë institucione kulturore – nuk pajtohen, duke argumentuar se pas momentit të konceptimit, zgjedhja për ta mbajtur ose jo një fëmijë nuk duhet t'i takojë më gruas, domethënë, nuk është më e drejtë e saj.

A kanë të rinjtë të drejta seksuale dhe riprodhuese?

Të drejtat seksuale dhe riprodhuese janë të drejta njerëzore, pra edhe të drejat të të rinjve. Konferenca Ndërkombëtare mbi Popullsinë dhe Zhvillimin ka përfshirë një fokus të veçantë në sjelljet e përgjegjshme dhe të shëndetshme seksuale të të rinjve, dhe ka evokuar për disponueshmëri të konsultimeve dhe shërbimeve të përshtatshme, si dhe konfirmimin se vetëm informacioni nuk është i mjaftueshëm për të transformuar qëndrimet dhe sjelljet. Në disa shtete, rritja e numrit të shtatzënive dhe infektimit me HIV/AIDS te vajzat ka qenë fokusi kryesor në shumicën e programeve dhe aktiviteteve, duke targetuar të rinjtë me informacione rreth seksualitetit dhe seksit. Sidoqoftë, marrëdhëniet e shëndetshme seksuale, duke përfshirë edhe zgjedhjen, nëse dhe kur të kenë fëmijë, nuk mund të garantohen pa njohur dhe diskutuar gjithashtu njohuritë, dëshirat, zgjedhjet dhe autonominë e grave dhe vajzave.

RINIA, DHUNA DHE SHFRYTËZIMI SEKSUAL

Një çështje me rëndësi, në kuadër të të drejtave seksuale dhe riprodhuese të të rinjve, është dhuna seksuale kundër fëmijëve dhe shfrytëzimi seksual i tyre. Dhunë seksuale është çfarëdo forme e agresionit ose marrëdhënie seksuale, në të cilën nuk ka pëlqim (konsent); dhe shfrytëzimi seksual përfshin praktika si pornografia, prostitucioni dhe trafikimi seksual. Pëlqimi (konsenti) mund të jepet vetëm nëse një individ është i aftë ta kuptojë atë që pëlqen, si dhe çfarë nënkupton pëlqimi. Përgjithësisht, dihet se fëmijët nën moshën 12-vjeçare kurrë nuk janë të aftë të japin pëlqimin për aktivitet seksual, dhe të rinjtë mes moshës 12 dhe 19 vjeç janë të paaftë të japin pëlqime për akte seksuale, përveç se kur janë nën rrethana specifike, duke përfshirë aktivitetin seksual me bashkëmoshatarë. Të rinjtë ose edhe të rriturit, nuk janë të aftë të japin pëlqimin, nëse jetojnë në një klimë abuzive, shfrytëzimit seksual, forcës ose dhunës, as të rinjtë nën moshën tetëmbëdhjetëvjeçare nuk janë të aftë të sigurojnë pëlqim për asnjë aktivitet seksual me persona më të moshuar, në pozita të autoritetit.

Si mund t'iu flasim Burrave rreth Kontracepsionit?

Kur në shumicën e vendeve të botës, kontracepsioni ende konsiderohet si "shqetësim i grave", një numër i madh i burrave, në fakt, po bëhen ose janë tashmë të shqetësuar rreth kontracepsionit. Sidoqoftë, shumë burra ende kanë keq-konceptime ose dyshime që lidhen me përdorimin e mjeteve kontraceptive. Për shembull, edhe pse kondomët shpesh janë zgjedhja më e mirë për kontraceptivët mashkullorë – duke shërbyer edhe si mbrojtës kundër IST-ve, edhe si kontracepsion – shumë burra ndihen të pasigurt për të përdorur kondom, duke pasur frikë se kjo mund ta reduktojë kënaqësinë seksuale ose se ata do ta humbin ereksionin e tyre. Gjithnjë e më shumë, gjatë diskutimit të përdorimit të kondomëve me të rinj dhe të reja, edukatorët shëndetësorë po fokusohen në përfitimet e tij në mbrojte të dyfishta – që do të thotë theksimi i faktit se kondomët janë të përshtatshëm për t'iu shmangur shtatzënisë dhe për t'u mbrojtur nga IST-të. Përveç kësaj, shumica e programeve edukative seksuale kanë parë edhe rëndësinë e promovimit të mënyrave, përmes të cilave përdorimi i kondomëve mund të përfshihet në lojëra seksuale ose paralojë dhe, në përgjithësi, duke i prezantuar kondomët si një stimulues erotik dhe joshës në marrëdhënie seksuale. Ndërkohë që diskutimi i hapur i përdorimit të kondomit është penguar në disa shtete, rritja e përdorimit të kondomëve ka qenë çelësi drejt reduktimit të shkallës së mbartjes së HIV-it në shumë shtete.

Në fund, na duhet të theksojmë se rritja e promovimit të përdorimit të kontracepsionit nga djemtë është e nevojshme, por jo e mjaftueshme. Përveç kësaj, ose si mënyrë e të qenit më të përfshirë në përdorimin e kontraceptivëve, djemtë duhet të jenë të vetëdijshëm rreth rolit të tyre si individë proaktivë dhe riprodhues, të cilët së bashku me partnerët/et e tyre duhet të vendosin kur, nëse dhe si të kenë fëmijë.

Çfarë dini rreth HIV-it dhe SIDA-s?

Në Ballkanin Perëndimor, ashtu si edhe në shumë mjedise të tjera, të rinjtë janë një nga grupet më vulnerabël, për sa i përket infektimit me HIV.[91] Për djemtë, normat e ngurta gjinore rreth seksualitetit dhe marrëdhënieve intime, ashtu si edhe përdorimi i substancave dhe sjellje të tjera të lidhura me shëndetin, mund të krijojnë situata dobësie edhe për ata, edhe për partnerët e tyre. Normat social-kulturore rreth forcës mashkullore dhe vetë-mbështetjes, për shembull, mund t'i shtyjnë djemtë që të ndihen të penguar për të kërkuar informacion, ose të praojnë mungesën e njohurive rreth çështjeve seksuale dhe, për pasojë, t'i shtyjë ata në sjellje të pasigurta, të cilat i vendosin edhe ata, edhe partneret e tyre në rrezik.

Varfëria, përdorimi i substancave, stresi familjar ose disintegrimi në shoqëri për shkak të migrimit, ose izolimit në institucione të mbyllura, si burgjet ose ushtria, gjithashtu mund t'i vendosin djemtë në situata dobësie edhe më të mëdha. Puna me djem nënkupton të menduarit rreth nevojave të tyre dhe, në të njëjtën kohë, njohjen e potencialit të pamasë të tyre si agjentë ndryshimi. Bindja e djemve për t'i kundërshtuar nocionet e idealizuara ose paragjykuese rreth burrërisë, mund të çojë në ndryshimin e qëndrimeve dhe sjelljeve – edhe në raste ku djemtë tashmë i kanë pranuar këto ide – ne punojmë me djemtë për t'iu treguar atyre përfitimet që ata dhe partnerët kanë nga ndryshimi i sjelljeve të tyre. Këto çështje do t'i diskutojmë më gjerësisht në seksionin e HIV/AIDS.

91 — Joana Godinho et al. "HIV/AIDS në ballkanin perëndimor: Prioritete për parandalim të hershëm në ambient me rrezikshmëri të lart" Letër pune nga Banka Botrore No. 68. (Washington D.C.:The Banka ndërkombtare për rindërtim dhe zhvillim / Banka Botërore,2005)

Punëtoria 31:
Shëndeti, sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe HIV/AIDS

QËLLIMI:
Për të rritur njohuritë, lidhur me sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe HIV/AIDS-in, si dhe rëndësinë e diagnostikimit dhe të trajtimit.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër për tabelë, laps për të shënuar në tabelë, copa të vogla të letrës dhe numër të mjaftueshëm të kopjeve të fletëve të burimeve 31A dhe 21B, për t'ua shpërndarë pjesëmarrësve.

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Para sesionit, hulumtoni lidhur me informacionet e fundit sa i përket sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, bartjes së HIVit, të dhënave statistikore kombëtare dhe/ose lokale (numrin e personave të infektuar, mënyrat më të rëndomta të bartjes, grupmoshat e prekura, jetëgjatësia, etj), dallimi mes të qenit HIV pozitiv dhe të qenit me AIDS të fazës së avancuar, si dhe qasja e tanishme dhe trajtimi. Këto janë temat që zakonisht dalin gjatë këtij aktiviteti. Po ashtu, rekomandohet që të ftohet një ekspert nga shtëpia lokale e shëndetit apo nga ndonjë OJQ, i cili i njeh këto tema në mënyrë që të japë ndihmë me përgjigje ndaj pyetjeve dhe shqetësimeve të pjesëmarrësve.

PROCEDURA:

1. Para sesionit, bëni kopje të mjaftueshme të fletës së burimeve 31A, pa emrat e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, të cilat gjenden në shtyllën e parë të fletës, si dhe shkruajini emrat e këtyre sëmundjeve në një letër që vendoset në tabelë.

2. Ndajini pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe jepini secilit grup një kopje të fletës së burimeve, pa emrat e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, që gjenden në shtyllën e parë.

3. Tregojuni pjesëmarrësve se duhet ta lexojnë dhe ta diskutojnë informacionin për simptomat/pasojat dhe trajtimin, si dhe të përpiqen ta identifikojnë sëmundjen përkatëse që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale, prej emrave që i keni radhitur në letrën në tabelë.

4. Kur ta keni përfunduar këtë pjesë, analizoni nëse përgjigjet janë të sakta.

5. Pyetini pjesëmarrësit për atë që dinë rreth HIV/AIDS-it. Mbani shënime në letrën e tabelës. Theksoni lidhjet mes sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe HIV-it (shih rubrikën më posh-

të). Shpjegojuni që HIV/AIDS nuk ka gjithnjë simptoma të dukshme, dhe se mënyra e vetme për ta ditur nëse dikush është i infektuar me HIV është t'i bëhet testi i gjakut. Analizojeni përmbajtjen në fletën e burimeve 31B.

6. Ndajini pjesëmarrësit në dy ose tre grupe të vogla. Kërkoni që të luajnë role, me të cilat të shpjegojnë se cilat janë simptomat e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe/ose të HIV/AIDS-it. Sugjeroni se luajtja e roleve mund të bëhet midis dy shokëve, prindit dhe të birit, mjekut dhe klientit, priftit dhe anëtarit të ri të kishës, mësuesit e nxënësit etj.

7. Pas afro 20 minutash, kërkojuni grupeve që ta interpretojnë rolin e tyre para pjesëmarrësve të tjerë.

8. Përdorini pyetjet e mëposhtme, për ta përmbledhur diskutimin.

Pyetje për diskutim:

1. Çfarë duhet të bëjë një i ri, kur mendon se ka një sëmundje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale? Me kë duhet të flasë?

2. Si duhet t'ia tregojë djali të dashurës së tij se ka një sëmundje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale, dhe se mund t'ia transmetojë asaj?

3. Si duhet t'ia tregojë vajza të dashurit se ka një sëmundje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale, dhe se mund t'ia transmetojë atij?

4. Si do t'ia tregonte një i ri, një të njohuri që ka, se ia ka transmetuar edhe atij?

5. Pse është kaq e vështirë të flitet për sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale?

6. Pse është kaq e vështirë të flitet për HIV/AIDS-in? A ka njohuri që HIV/AIDS e ndryshojnë praktikën seksuale të të rinjve? Pse po dhe pse jo?

7. Cilët faktorë e bëjnë të vështirë që një i ri t'i shmanget marrjes së HIV/AIDS? Cilët faktorë e bëjnë të vështirë që një e re t'i shmanget marrjes së HIV/AIDS-it?

8. Si mund të merreni me këta faktorë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

HAPI I MUNDSHËM: Nëse jua lejon koha, analizoni dhe diskutoni disa prej miteve të zakonshme për sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, e që janë dhënë në fletën e burimeve 31C.

Përmbyllje:

Për shkak të rolit të tyre, për rritjen e rrezikut të infektimit me HIV, sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale meritojnë vëmendje të veçantë. Në pjesë të ndryshme të botës, ka një rritje të shkallës së të rinjve me sëmundje që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, dhe se infeksionet e tilla shpesh injorohen apo mbështeten në zgjidhje në shtëpi ose duke bërë vetë-trajtim. Për më tepër, shumica e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale nuk i shfaqin simptomat te meshkujt. Për këtë arsye, është thelbësore të mendohet, të diskutohet dhe të planifikohet se si të mbroni veten dhe partnerët tuaj nga sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, qoftë përmes abstinencës, besimit, reduktimit të partnerëve, dhe/ose përdorimit të vazhdueshëm dhe të drejtë të prezervativëve. Nëse vëreni ndonjë simptomë të sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, menjëherë duhet të konsultoheni me mjekun. Është me rëndësi që t'i dini çështjet etike që lidhen me sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe HIV/AIDS-it, si dhe përgjegjësinë që keni për të komunikuar me partnerin (partnerët) tuaj seksualë, nëse e keni një sëmundje të tillë apo HIV/AIDS.

Fleta burimore 31A

Simptomat, pasojat dhe trajtimi i IST [92]

IST	SIMPTOMAT DHE PASOJAT	TRAJTIMI
KLAMIDIA	Shkaktohet prej një baktere. E njohur si sëmundje "e qetë" për shkak se tri të katërtat e grave të infektuara dhe gjysma e burrave të infektuar nuk shfaqin asnjë simptomë. Infeksioni në të shpeshtën e herave nuk diagnostifikohet apo trajtohet derisa të zhvillohen komplikime. Zakonisht gjendet në qafën e mitrës dhe në uretër tek gratë. Meshkujt mund të kenë rrjedhje nga penisi, një ndjenjë të djegies kur urinojnë, djegie dhe kruarje rreth penisit, dhe dhimbje dhe të ënjtur në testikuj.	Mund të trajtohet dhe shërohet lehtë me antibiotik.
INFEKSIONI I ORGANEVE GJENITALE ME HPV (HPV ËSHTË HUMAN PAPILLOMA VIRUS) – QË NJIHEN PO ASHTU EDHE ME EMRIN LYTHAT E GJENITALEVE	Është emri i një grupi të viruseve që përfshinë mbi 100 lloje të ndryshme. Më shumë se 30 prej këtyre viruseve transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, dhe se mund ta infektojnë si zonën gjenitale të mashkullit, ashtu edhe atë të femrës. Pjesa më e madhe e të infektuarave nuk do të shfaqin simptoma, dhe se do ta pastrojnë vetë infeksionin. Disa prej këtyre viruseve quhen lloje me "rrezik të lartë", dhe shumica e tyre shpijnë drejt kancerit në qafën e mitrës, vulvë, vaginë, anus, ose penis. Të tjerët njihen si lloje me "rrezik të ulët", dhe se një pjesë e madhe shkaktojnë çrregullime të buta ose lytha të gjenitaleve. Lythat në gjenitale janë në njëshe ose të shumta, të cilat paraqiten në zonën e organeve gjenitale dhe duken si kokrra të vogla, por të forta, ose si një grumbull kokrrash. Fillojnë si pika të vogla dhe pa dhimbje, por nxehtësia dhe lagështia mund t'i bëjë që të rriten më të mëdha. Disa sosh nuk mund të shihen me syrin e thjeshtë. Testi në dispozicion është i dizajnuar që të dallojë llojet e caktuara të virusit në qafën e mitrës së gruas, të cilat mund të shkaktojnë kancerin e kësaj pjese. Tani për tani, nuk ka test të miratuar për meshkuj. Shkencëtarët ende po studiojnë se si të identifikohet më së miri kanceri në penis dhe anus te meshkujt, të cilët mund t'i jenë ekspozuar rrezikut të lartë të këtyre sëmundjeve.	Nuk ka ndonjë trajtim apo shërim të viruseve. Diagnostifikimi i lythave të organeve gjenitale zakonisht bëhet me një ekzaminim të drejtpërdrejtë vizual. Ekziston një procedurë e zmadhimit për identifikimin e lythave në qafën e mitrës. Lythat në organet gjenitale mund të trajtohen me barna, të hiqen (ndërhyrje kirurgjike), apo të thahen. Trajtimi i lythave të organeve gjenitale mund të mos e ulë patjetër mundësinë e një personi për ta bartur HPV-në te partneri seksual. Nëse nuk trajtohen, lythat e organeve gjenitale mund të hiqen vetvetiu, të rrinë ashtu si janë, ose të rriten (në madhësi dhe numër). Nuk kthehen në kancer apo ta rrezikojnë shëndetin tuaj. Kanceri në penis apo anus mund të trajtohet me anë të formave të reja të ndërhyrjes kirurgjikale, rrezatim, terapi, dhe kematografi.
GONORRHOEA	Shkaktohet prej një bakteri. Simptomat shfaqen prej dy ditësh deri në katër javë pas ekspozimit. Përfshijnë urinim me dhembje, në formë të rrjedhjes së lëngut të bardhë, kokrra në qafën e mitrës, acarim të anusit, dhe lëvizje me dhembje të zorrëve. Me përparimin e sëmundjes, shtohet dhembja në abdomenin e poshtëm, vjellja, ethet, periudha të çrregullta të menstruacioneve. Te gratë, mund të shpie në sëmundje të komblikut (PID), një infeksion dytësorë që mund ta shkaktojë sterilitetin. Gjendet në qafën e mitrës, mitër, dhe kanalin e uterës tek gratë, ndërsa në uretra tek femrat dhe meshkujt. Bakteri, po ashtu, gjendet edhe në gojë, fyt, dhe anus.	Trajtohet me ceftriaxone ose penicilinë. Është rezistuese që e bën trajtimin më të vështirë. Nëse mbeten simptomat pas trajtimit, atëherë duhet ta vizitoni sërish mjekun apo klinikën për ndonjë antibiotik tjetër.
HEPATITI A	CShkaktohet prej një virusi, i cili është i pranishëm në gjakun e personit, spermë, apo në lëngjet trupore. Mund të bartet nga një person i infektuar në një person tjetër gjatë kontaktit seksual. Mund të shkaktojë të ënjtje në mëlçi, por normalisht nuk shkakton dëmtim të përhershëm të mëlçisë.	Hepatiti A zakonisht trajtohet më së miri vetvetiu.

92 — Informacion i marrur nga: Avokimi për rini www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/; Qendra për parandalim dhe kontroll të sëmundjeve www.cdc.gov/std; dhe qendra nacionale për informimin e shëndetit të gruas www.4woman.gov/

HEPATITI B	Shkaktohet nga një virus, i cili është i pranishëm në gjakun e personit, spermë, dhe lëngjet trupore. Mund të bartet nga një person i infektuar në një person tjetër gjatë kontaktit seksual. Shkakton të ënjte të mëlçisë, si dhe mund ta dëmton mëlçinë. Pjesa më e madhe e njerëzve lirohen prej këtij virusi pas ca muajsh. Disa njerëz nuk kanë aftësi të lirohen prej këtij virusi, që e bën infeksionin kronik, ose të pranishëm gjatë tërë jetës. Kjo mund të shpie në keqësimin e mëlçisë, që njihet si cirrozë, dështim të mëlçisë, si dhe mund të shpie në kancer të mëlçisë.	Forma akute shërohet më së miri vetvetiu. Shumica e njerëzve krijojnë imunitet ndaj virusit dhe, pas shërimit, nuk mund t'ua bartin të tjerëve. Disa të tjerë që e kanë formën kronike ende e kanë virusin të pranishëm dhe mund ta bartin tek të tjerët. Forma kronike mund të trajtohet me barna, si interferon, lamivudinë, ose adefovir. Këto barna nuk funksionojnë te secili. Në disa raste, shërohet vetvetiu. Trajtimi aktual i sugjeruar është kombinim i terapisë duke përdorur interferon të peguluar dhe ribavirin.
HEPATITI C	Shkaktohet nga një virus, i cili është i pranishëm në gjakun e personit, spermë, dhe lëngjet trupore. Mund të bartet nga një person i infektuar përmes shkëmbimit të gjilpërave, shiringave dhe pajisjeve të tjera të ilaçeve. Bartja përmes marrëdhënieve seksuale ndodhë rrallë, por mund të jeni të rrezikuar nëse jeni partner seksual i dikujt që e ka Hepatitin C, ose që ka përdorur ilaçe përmes injektimit. Mund të kalojnë vite derisa të shfaqen shenjat e sëmundjes. Shkakton ënjte të mëlçisë dhe dëm në mëlçi. Shumica e njerëzve, të cilët janë të infektuar, kalojnë në infeksion kronik. Kjo mund të shpie në përkeqësimin e mëlçisë, të quajtur cirrozë, në dështim të mëlçisë, si dhe mund të shpie në kancer të mëlçisë.	Nuk ka shërim, por ekziston trajtimi që ndihmon në mbajtjen nën kontroll të virusit.
URDHJA TEK ORGANET GJENITALE	Shkaktohet prej llojit 1 të virusit të thjeshtë të urdhjes (HSV-1) dhe llojit 2 (HSV-2). Pjesa më e madhe e individëve nuk kanë ose kanë shenja ose simptome minimale të infeksionit me HSV-1 ose HSV-2. Kur të shfaqen shenjat, ato zakonisht shfaqen si një apo më shumë flluska në ose rreth organeve gjenitale apo në zorrë të trashë. Kur çelen flluskat, lënë pas vete ulcerë të formës së butë që mund të zgjatë prej dy deri në katër javë për t'u shëruar në herën e parë. Zakonisht, një sulm tjetër mund të shfaqet javë apo muaj pas të parit, por gati përherë është më pak i rrezikshëm dhe më i shkurtër se episodi i parë. Edhe pse infeksioni mund të qëndrojë në trup për kohë të pacaktuar, numri i sulmeve shkon duke u zvogëluar me kalimin e viteve.	Nuk ka ndonjë trajtim që mund ta shërojë urdhjen, por barnat antivirale mund ta shkurtojnë apo parandalojnë sulmin gjatë periudhës kur personi është duke i përdorur barnat.
SIFILIZI	Shkaktohet prej një baktere që bartet nga një person tek tjetri përmes kontaktit të drejtpërdrejtë me ulcerë që shfaqet kryesisht në pjesën e jashtme të organeve gjenitale, vaginë, anus, ose në zorrën e trashë. Ulcera mund të paraqitet edhe në buzë e gojë. Gratë shtatzëna që e kanë këtë sëmundje mund t'ia bartin foshnjës së tyre. Koha mes infeksionit dhe fillimit të simptomave të para – zakonisht vetëm një ulcerë e vetme (që njihet si shanker) – mund të jetë prej 10 deri 90 ditë, por mund të paraqitet edhe me ulcera të shumta. Shankeri është zakonisht i fortë, i rrumbullakët, i vogël, nuk dhemb, dhe shfaqet në vendin ku ka hyrë bakteri në trup. Këto shakerë mundësojnë bartjen më të lehtë dhe marrjen e infeksionit me HIV përmes marrëdhënieve seksuale. Shankeri zgjat 3 deri në 6 javë, dhe shërohet pa trajtim. Megjithatë, nëse trajtimi nuk bëhet si duhet, infeksioni kalon në fazën e dytë, e cila karakterizohet me skuqje të lëkurës dhe lezione të mukozës. Simptomat e tjera të fazës së dytë mund të përshijnë ethe, ënjte të gjëndrave limfatike, infektim fyti, humbje të flokëve, kokëdhimbje, humbje të peshës, dhimbje të muskujve dhe lodhje. Këto shenja dhe simptome shërohen me ose pa trajtim; por pa trajtim, infeksioni do të përparojë drejt fazave të tjera të sëmundjes gjatë së cilës sëmundja mund t'i dëmtojë organet e brendshme, përfshirë trurin, nervat, sytë, zemrën, enët e gjakut, mëlçinë, eshtrat dhe kyçet. Këto dëme të brendshme mund të shfaqen vite më pas. Ky dëmtim mund të jetë aq serioz sa të shkaktojë vdekjen.	E lehtë për t'u shëruar në fazat e hershme me penicilinë dhe antibiotikë. Për ata që janë alergjik ndaj penicilinës ekzistojnë edhe antibiotikë të tjerë. Trajtimi e mbyt bakterin dhe e parandalon dëmtimin e mëtejmë, por nuk e riparon dëmin e shkaktuar më parë.

Fletë burimore 31B

MËSIM RRETH HIV-IT DHE AIDS-IT

Çfarë është HIV-i?
H = Human (gjendet vetëm te njerëzit)
I = Immunodeficiency (e dobëson sistemin imunitar)
V = Virus (një lloj mikroorganizmi)

Çfarë është AIDS-i?
A = Acquired (që merr diçka, me të cilin nuk ke lindur)
I = Immune (sistemi i mbrojtjes së njeriut, i cili ofron mbrojtje prej sëmundjeve)
D = Deficiency (një defekt apo dobësim, mungesë apo pamjaftueshmëria e diçkaje)
S = Sindromë (një grup sëmundjesh, të qenit i sëmurë)

Shumica e njerëzve nuk e njohin dallimin mes HIV-it dhe AIDS-it. HIV-i dhe AIDS-i nuk janë e njëjta gjë. HIV-i është virusi; AIDS-i ndodh si rezultat i infektimit me HIV. AIDS-i është një koleksion sëmundjesh që rezultojnë prej sistemit të dobësuar imunitar.

Një person mund ta ketë HIV-in për një kohë të gjatë, para se të zhvillohet AIDS-i tek ai. HIV-i jeton në katër lloje të lëngjeve trupore:

- Gjak
- Spermë – lëngu, të cilin mashkulli e derdh/ejakulon gjatë eksitimit seksual
- Lëngjet vaginale – lëngun që e liron femra gjatë eksitimit seksual
- Qumësht të gjirit

Këto lëngje trupore e bëjnë të mundur përhapjen e virusit prej një personi te një person tjetër. Të gjitha këto lëngje kanë qeliza të bardha të gjakut, lloje qelizash, të cilat i sulmon ose i infekton HIV-i. Virusi duhet të hyjë në trup për ta quajtur një person të infektuar me HIV. Nëse ndonjëri prej këtyre katër lloje lëngjesh vihet në kontakt me trupin, personi është në rrezik për t'u infektuar me HIV. Më poshtë po japim disa shembuj ku mund të hyjë virusi në trupin e njeriut.

- Vija vaginale
- Lëkura e hollë e penisit
- Vija shtrirëse e zorrës së trashë (anusit)
- Venat
- Prerjet, plagët, puçrrat e hapura në lëkurë
- Goja (përmes puçrrave apo prerjeve)
- Vija shtrirëse e ezofagut (për shembull, te një foshnjë e porsalindur, e cila ushqehet me gji)

Llojet e sjelljeve, të cilat mund t'i lejojnë këto lëngje që të futen në trup dhe, për rrjedhojë, ta vënë në rrezik personin nga infektimi me HIV, përfshijnë si në vijim:

Marrëdhëniet seksuale pa mbrojtje
- Vaginale, anale, apo orale

Fletë burimore 31B

Kontakti i gjakut me gjak

- Transfuzioni i gjakut (në vendet ku gjaku nuk testohet, dhe pastaj gjaku i infektuar mund të dhurohet).
- Prerjet tradicionale (përmes shkëmbimit të brisqeve të pa sterilizuara dhe instrumenteve të tjera).
- Syneti (përmes shkëmbimit të brisqeve të pa sterilizuara dhe instrumenteve të tjera).
- Marrjes intravenoze të drogës (përmes shkëmbimit të gjilpërave të kontaminuara).

Bartja nga nëna te fëmija (e njohur gjithashtu si bartja vertikale)

- Kur nëna është shtatzënë me fëmijën e saj.
- Kur fëmija të lindë, domethënë gjatë lindjes.
- Duke e ushqyer me gji, lidhja midis sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe infeksionit me HIV.

Lidhja mes IST-ve dhe infeksionit HIV

Gjithnjë e më shumë po shtohen evidencat se prania e një sëmundjeje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale e shton edhe mundësinë e infektimit me HIV. Në mënyrë të veçantë, sëmundjet ulceroze, që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, si urdhja e organeve gjenitale dhe sifilizi, e shtojnë mundësinë e infektimit me HIV, për shkak se ulcera e prish mburojën e lëkurës. Megjithëkëtë, prania e një sëmundjeje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale është lidhur edhe me rrezikun e bartjes së HIV-it. Përveç kësaj, prania e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale te një person që është HIV-pozitiv mund t'i rrisë kopjet virale në lëngjet gjenitale, duke e bërë më të lehtë bartjen e virusit. Për këto arsye, kontrollimi për sëmundje të tilla luan rol të rëndësishëm në parandalimin e HIV-it. Disa programe, që përqendrohen në kontrollimin dhe trajtimin e sëmundjeve të tilla, kanë vërejtur një rënie të paraqitjes së HIV-it. Është me rëndësi të theksohet se prania e HIV-it e ndryshon manifestimin klinik të sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, shpesh duke i acaruar edhe më shumësi, dhe duke e bërë trajtimin e tyre më të vështirë.

A ka ndonjë kurë për HIV/AIDS-in?

Fatkeqësisht, nuk ka ndonjë kurë për HIV/AIDS-in. Ajo që është zbuluar deri më tani janë barnat që kanë aftësi t'ua zgjasin dhe t'ua përmirësojnë cilësinë e jetës personave që kanë këtë virus. Terapia antiretrovirale (ART) është trajtimi i virusit HIV me barna – nuk është një kurë. Antiretroviralet (ARV) e sulmojnë HIV-in drejtpërdrejt, çka rezulton në zvogëlimin e virusit në gjak. Më poshtë janë disa shpjegime, lidhur me terapinë ART:

- ART-ja e ndihmon trupin që ta forcojë sistemin e imunitetit dhe ta luftojë infeksionin.
- ARV-të merren në kombinim – zakonisht tri ARV të ndryshme merren për çdo ditë. Është thelbësore që personi ta marrë secilën dozë të çdo kapsule për çdo ditë, saktësisht si ia përshkruan mjeku. Kjo nuk është si me barnat e tjera ku, nëse nuk e merr një herë apo dy herë, nuk përkeqësohen aq shumë gjërat. Nëse personi nuk i merr si duhet të gjitha barnat për çdo ditë dhe në kohën e caktuar, terapia nuk do të funksionojë. Kur personi i merr të gjitha barnat për çdo ditë në kohën e duhur, atëherë themi se ka respektim ose përkushtim ndaj terapisë.
- Nuk duhet të fillohen të merren ARV-të derisa personi të mos ketë AIDS (kjo duhet të përcaktohet nga një mjek profesional dhe kompetent).
- Kur filloni me marrjen e ARV-ve, atëherë personi duhet t'i marrë gjatë tërë jetës.
- ARV-të mund të shkaktojnë efekte të pakëndshme anësore, për shembull, të vjella, anemi, të skuqurat, dhimbje koke.
- ARV-të mund ta parandalojnë transmetimin e HIV-it nga nëna te fëmija.

FLETA BURIMORE C:

MITET	FAKTET
ME PËRPARIMET NË MJEKËSI, NUK KA NEVOJË TË SHQETËSOHEMI LIDHUR ME SËMUNDJET QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE. SIDOQOFTË, JU NEVOJITET TË MERRNI NJË SESION ME DOZË ANTIBIOTIKËSH DHE GJITHÇKA ËSHTË NË RREGULL ME JU!	Është mjaft e vërtetë se shumica e infektimeve të bartura përmes marrëdhënieve seksuale mund të kurohen plotësisht nëse fillohet me trajtimin e tyre në faza të hershme, dhe se trajtimi mund thjeshtë të jetë një sesion me dozë antibiotikësh. Në fakt, kjo është edhe arsyeja se pse duhet të testoheni rregullisht, dhe se pse duhet menjëherë të paraqiteni te mjeku nëse jeni të shqetësuar për ndonjë prej sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale. Megjithatë, nëse nuk trajtohen sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, ato mund të paraqesin rrezik afatgjatë për shëndetin dhe fertilitetin tuaj. Infeksionet me klamidi dhe gonorre mund të shpijnë, që të dyja, në sëmundje të komblikut. Dhe, si rrjedhojë, mund të shkaktojnë dhimbje afatgjate të komblikut, bllokimin e kanalit të uterës, jofertilitet dhe shtatzëni jashtë mitrës te gratë, si dhe dhimbje dhe sëmundje të testikujve dhe të gjëndrave të prostatës te meshkujt. Lythat dhe urdhja e organeve gjenitale janë dy infeksione të rëndomta virale, andaj antibiotikët nuk do t'i shërojnë. Ato mund të trajtohen me barna antivirale, por që të dyja mund të rishfaqen.
PREZERVATIVËT JU MBROJNË KUNDËR TË GJITHA SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE.	Përdormi i drejtë i prezervativit për seks oral, anal dhe vagjinal është një mbrojtje e mirë kundër infeksioneve si klamidia dhe gonorreja. Prezervativët janë, po ashtu, të rëndësishëm në parandalimin e bartjes së HIV-it. Megjithatë, sipas Shoqatës për Planifikim Familjar ekzistojnë pak evidence që sugjerojnë se prezervativët mund t'ju mbrojnë kudër transmetimit të lythave të organeve gjenitale.
MUND TA IDENTIFIKONI NGA PAMJA E JASHTME PERSONIN I CILI KA GJASA TË KETË SËMUNDJE QË TRANSMETOHET PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE – VETËM SE DUHET TË JENI GJYKUES I MIRË I KARAKTERIT.	Sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale janë aq të zakonshme sa e prekin secilin që është aktiv në marrëdhënie seksuale. Nuk është e thënë që të keni një numër të madh partneresh seksualë në mënyrë që t'ju bartet ndonjë sëmundje e tillë. "Instinkti i mirë" nuk është një mënyrë e besueshme për ta gjykuar mundësinë e infektimit prej një partneri. Zgjidhja e vetme e arsyeshme është seksi i sigurt dhe testet mjekësore.
MJETET INTRA-UTERINE/KAPSULAT DO TË MË MBROJNË KUNDËR SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE DERI NË NJËFARË MASE.	Kontraceptivët e tillë ofrojnë vetëm mbrojtje kundër shtatzënisë. Ato nuk ofrojnë ndonjë mbrojtje të çfarëdoshme kundër infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale. Përdorimi i prezervativit për t'u mbrojtur kundër sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale të shpeshtën e herave është opcioni më i mirë. Megjithëkëtë, mund të zgjidhni që t'i kombinoni prezervativët me kapsula apo ndonjë metodë tjetër kontraceptive për t'iu shmangur shtatzënisë së padëshiruar.

FLETA BURIMORE C:

MITET	FAKTET
NUK RREZIKOHENI PREJ SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE NËSE JENI NË MARRËDHËNIE MONOGAMIKE.	Individët sot mesatarisht kalojnë më shumë kohë se përpara me partnerë seksualë në jetën; ka gjasa të kryejnë marrëdhënie seksuale me më shumë se një person përnjëherë; dhe ka më shumë gjasa të paguajnë më shumë për seks sesa përpara. Shumica prej nesh besojnë se të pasurit e vetëm një partneri na përjashton prej infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, por që me shtimin e mundësive për transmetim, është fare e lehtë që të jeni "të pafat". Ekzistojnë vetëm fare pak skenarë në të cilat mund të ndiheni mjaft të sigurt dhe të mbrojtur ndaj sëmundjeve të tilla sa të ndaloni përdorimin e prezervativit. Ato janë: — kur ju ose partneri (-ja) i juaj nuk keni pasur asnjëherë më parë marrëdhënie seksuale — OSE kur ju ose partneri (-ja) i juaj jeni testuar për të gjitha sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale që kur keni filluar marrëdhënien tuaj monogamike — DHE kur jeni të sigurt që partneri (-ja) i juaj po e thotë të vërtetën, dhe se nuk është duke kryer marrëdhënie seksuale jashtë lidhjes suaj.
SECILI I INFEKTUAR ME SËMUNDJE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE KA SIMPTOMA TË DUKSHME, SI SKUQJA DHE RRJEDHJE.	Ekzistojnë shumë shenja të mundshme të infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale. Ato përfshijnë: — kruajtje përreth organeve gjenitale dhe anusit — ndezja ose dhimbja kur urinoni — gjakosja dhe dhimbja gjatë ose pas seksit — skuqja, të ënjturat ose kokrrat rreth organeve gjenitale ose anusit — rrjedhjet e pazakonta nga penisi ose vagina. Megjithëkëtë, edhe nëse dikush nuk i ka këto simptoma, prapë se prapë mund të jenë të infektuar dhe mund t'ua bartin të tjerëve infeksionin.
NJERËZIT TË CILËT SHKOJNË NË KLINIKA TË SHËNDETIT SEKSUAL PËR T'U TESTUAR JANË SEKSUALISHT TË PA MORALSHËM. DHE NJERËZIT DO TA MARRIN VESH SE KAM QENË ATJE!	Ata që i përdorin klinikat e shëndeti seksual janë njerëz me ndjenjën për t'u testuar. Nëse jeni përfshirë në ndonjë sjellje seksuale, e cila mund t'ju vejë në rrezik ndaj infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, do të ishte gjë e mençur t'u bashkoheshit atyre. Klinikat e tilla të shëndetit seksual janë krejtësisht të besueshme, dhe nuk do t'i tregojnë as mjekut tuaj të përgjithshëm pa lejen tuaj lidhur me vizitën që keni bërë. Njerëzit e çfarëdo moshe dhe orientimi seksual mund t'i vizitojnë këto klinika. Të gjitha testet dhe trajtimet janë falas.

Punëtoria 32:
Transmetimi i HIV/AIDS: Një gjueti e theksuar[93]

QËLLIMI:
Të diskutohet transmetimi seksual i IST –ve dhe HIV/AIDS-it.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Lapsa për të gjithë pjesëmarrësit dhe copa të vogla letre (të shënuara ashtu siç shpjegohet më poshtë).

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:

PROCEDURA:

1. Para sesionit, organizo një numër të caktuar me copa të vogla letre të njëjtë me numrin e pjesëmarrësve në grup dhe shënoji në këtë mënyrë:
   - Shëno një " H" dhe "Ndiq të gjitha udhëzimet e mia" mbi një kartë.
   - Shëno një " C" dhe "Ndiq të gjitha udhëzimet e mia" mbi tri karta.
   - Shëno "Mos merr pjesë në aktivitet dhe mos ndiq udhëzimet e mia derisa të ulemi poshtë prapë" në tri karta.
   - Te kartat e mbetura, thjesht shëno "Ndiq të gjitha udhëzimet e mia".

2. Në fillim të aktivitetit, mos e ndani me pjesëmarrësit temën që keni për ta diskutuar. Shpërndajuni kartat (jo me radhë) pjesëmarrësve. Thuaju t'i lexojnë udhëzimet në kartën që iu keni dhënë dhe mos t'i ndajnë ato udhëzime me pjesëmarrësit e tjerë. Thojuni t'i ndjekin udhëzimet e shënuara në kartë.

3. Thojuni pjesëmarrësve të ngrihen në këmbë dhe të zgjedhin tre pjesëmarrës të tjerë, që të nënshkruajnë kartën e tyre (preferohet të mos jetë personi afër tyre).

4. Kur secili t'i ketë mbledhur tre nënshkrimet, thojuni të ulen.

5. Thojini personit që ka H të shënuar në kartë të ngrihet në këmbë.

6. Pyeteni secilin që ka kartën e nënshkruar nga ky person, ose që ka nënshkrua kartën e atij personi, të ngrihet në këmbë.

7. Pyeteni secilin që ka nënshkrimin e këtyre personave që të ngrihet në këmbë. Vazhdo në këtë mënyrë, derisa të gjithë të jenë në këmbë, përveç atyre që nuk kanë dashur të jenë pjesë e aktivitetit.

93 — Pershtatur nga aktiviteti "Në kërkim të nënshkrimeve" përmban në manual Adolescência: Administrando o futuro" prodhuar nga Avokimi për rini dhe SEBRAE, 1992.

8. Tregoju pjesëmarrësve që të dhënat e nënshkrimit apo marrja e nënshkrimit nënkupton të pasurit seks me atë person. Thuaju që të imagjinojnë që personi që ka të shënuar shkronjën "H" se është i infektuar me HIV ose me ITS, dhe që ai ka pasur marrëdhënie seksuale pa mbrojtje me tre personat, të cilët ia kanë nënshkruar atij kartën. Kujtojuni atyre që nuk janë në fakt të infektuar, por vetëm po shtiren sikur janë.

9. Thojini grupit që të imagjinojnë se personat, të cilët nuk morën pjesë në aktivitet, ata që kanë pranuar kartën "Mos merr pjesë", janë personat të cilët kanë abstenuar nga seksi, e se kjo tregon që ata nuk kanë pasur marrëdhënie seksuale me ndonjërin.

10. Përfundojeni aktivitetin, duke u shpjeguar pjesëmarrësve se ata që kanë pasur kartën e shënuar me "C" kanë përdorur kondom, për këtë arsye ka më pak rrezik. Këta me "C" mund të ulen gjithashtu.

11. Përdorni pyetjet e mëposhtme që të nxitni një diskutim rreth ushtrimit.

Pyetje për diskutim:

1. Si u ndje personi "H"? Cili ishte reagimi, kur ai kuptoi se ishte i "infektuar"?

2. Si do të ndiheshe ti, nëse do të ishe i infektuar me HIV/AIDS?

3. Si ndihen pjesëmarrësit e tjerë për personin "H?"

4. Si janë ndierë ata persona, të cilët nuk ishin pjesë e aktivitetit, (ata që abstenuan) në fillim të ushtrimit? A ndryshoi kjo ndjenjë gjatë aktivitetit? Si u ndie pjesa tjetër e grupit ndaj këtyre personave, të cilët nuk ishin pjesë e lojës?

5. A është e lehtë apo e vështirë të mos jesh pjesë e një aktiviteti, në të cilin të gjithë marrin pjesë? Pse? Si u ndjenë ata që "përdorën kondom"?

6. Si mundet ndryshe një individ seksualisht aktiv ta mbrojë veten dhe partnerin nga ITS-të ose HIV-i? Hulumto kuptimin e të qenit "besnik" me pjesëmarrësit.

7. Si janë ndier ata, të cilët zbuluan se mund të ishin të infektuar me HIV/AIDS? Si janë ndier kur i kanë nënshkruar kartën dikujt "të infektuar" me ITS ose HIV?

8. Cilat janë mënyrat e tjera, ku mund të transmetohet HIV/AIDS? Cilat mendoni që janë mënyrat më të shpeshta, përmes të cilave HIV/AIDS transmetohet në komunitetin tuaj?

9. Cila ka qenë gjëja më e rëndësishme që ti ke mësuar sot? Si do ju ndihmojë kjo, ty dhe partnerin, të mbroheni nga IST-të dhe HIV/AIDS në të ardhmen?

Përmbyllje:

Çdo vendim që ti merr, lidhur me jetën tënde seksuale, është e rëndësishme dhe mund të çojë në pasoja të përjetshme. Kur mendoni për parandalimin me IST dhe HIV, duhet të ketë komunikim të hapur ndërmjet partnerëve për kur, si dhe pse ata do të kenë marrëdhënie seksuale. Për disa çifte, kjo mund të çojë në ndalimin e marrëdhënieve seksuale. Për të tjerët, kjo mund të çojë te vendimi për të pasur marrëdhënie seksuale, raste në të cilat është themelore që çifti ta diskutojë paraprakisht rrezikun për infektim me HIV, testimin dhe këshillimin, gjithashtu marrjen e masave paraprake për ta mbrojtur njëri-tjetrin nga infektimi me HIV, përfshirë përkushtimin ndaj një lidhjeje besnike dhe/ose përdorimin e kondomit. Si meshkuj të rinj, është me rëndësi që ju të jeni të hapur dhe të respektoni besimet dhe vlerat e partnerit tuaj, lidhur me këto çështje.

Punëtoria 33:
Kontracepsioni

QËLLIMI:
Pjesëmarrësit të familjarizohen me metoda të ndryshme të kontracepsionit, duke përfshirë kontracepsionin emergjent, sidomos ato më të përshtatshme dhe më të aksesueshme nga ata. Të thyejmë disa nga mitet më të zakonshme, si dhe të theksohet sa jofunksionale janë të ashtuquajturat metoda "natyrale" të parandalimit të shtatzanive.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Fleta tabele dhe lapsa, kopje të fletës burimore 6.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:

PROCEDURA:

1. Përveç kondomëve të femrave dhe meshkujve, asnjë metodë tjetër (përpos abstinencës, natyrisht) nuk mbron kundër infeksioneve seksualisht të transmetueshme.
   Ekzistojnë disa metoda kontraceptive, të cilat shërbejnë për të parandaluar shtatzëni të paplanifikuara dhe, varësisht nga mënyra si funksionojnë ato, mund të ndahen në këto kategori:
   - Metodat e barrierës
   - Metodat hormonale
   - Metoda të kontracepsionit emergjent
   - Metodat intrauterine
   - Metodat permanente

2. Shpjegojini dallimet mes këtyre kategorive, për 5 minuta (shih fletën burimore 33 A)

3. Ndajini pjesëmarrësit në grupe; jepini secilit grup nga një fletë të tabelës dhe listën e metodave ekzistuese (fleta burimore 33B). Detyra e tyre është që t'i rendisin metodat nga lista në kategoritë e ndryshme të lartpërmendura. Jepuni më së shumti 10 minuta kohë për këtë.

4. Pyetini të gjitha grupet për përgjigjet e tyre dhe, përderisa i shkruani përgjigjet e tyre në fletën e tabelës, korigjojini dhe shkurtimisht shpjegoni çfarë është secila metodë, si duket dhe si funksionon. Kur nuk ka mjaftueshëm kohë, është e rëndësishme mos të shpenzohet shumë kohë në metoda, të cilat kanë më pak gjasa të jenë duke i shfrytëzuar ose të fillojnë t'i shfrytëzojnë në një të ardhme të afërt (për shembull, diafragma ose spiralja).

5. Shpjegojuni në detaje si funksionojnë tabletat kontraceptive dhe shpjegojuni mitet më të zakonshme. Pyetini ata rreth kondomit mashkullor dhe, nëse është e nevojshme, përsëritni pjesë të aktivitetit. Flisni rreth kontracepsionit emergjent, në çfarë situatash duhet të përdoret dhe sa shpesh.

6. Pyeteni grupin, nëse dinë ndonjë tjetër metodë që nuk përfshin asnjë blerje ose vizite mjekësore. Inkurajojini ata të emërtojnë "përrallat e vjetra të grave", rreth asaj se si t'i shmangeni shtatzënisë (për shembull, dushi pas marrëdhënies). Diskutoni rreth metodave "natyrale" – metodës së ritmit, metodës së tërheqjes etj., dhe efektivitetit të tyre, si dhe pse ato nuk duhet të shfrytëzohen si kontracepsione, as nuk duhet menduar se janë metoda më të dobishme për planifikim të familjes sesa kontracepsioni.

› **SHËNIM:** Në secilin hap, provoni ta lidhni temën me aktivitetet e mëparshme rreth sistemeve riprodhuese, IST-ve dhe praktikimt të seksit të sigurt.

7. Shfrytëzoni pyetjet e mëposhtme, për të drejtuar një diskutim.

Pyetje për diskutim:

1. A ndiheni sikur ju dhe bashkëmoshatarët tuaj i keni informacionet e nevojshme rreth kontracepsionit? Pse?
2. Me kë flisni zakonisht rreth kontracepsionit?
3. A janë shumë të shpërndara mitet rreth kontracepsionit?
4. Cili është burimi i informacionit rreth kontracepsionit?
5. Kush është i përgjegjshëm për të menduar rreth kontracepsionit? Djemtë apo vajzat?
6. A do të nxiteshit të blinit ndonjë lloj të kontracepsionit? Pse?
7. Në çfarë pike të lidhjes duhet të diskutohet kontracepsioni?
8. A duhet t'i tregojë një grua partnerit, nëse është duke përdorur një metodë që nuk mund të "shihet" ose ndihet nga partneri i saj (si për shembull, tableta)? Pse?
9. Është e ditur se jo çdokush përdor kontracepsion ose praktikon seks të sigurt. Pse mendoni se ndodh kjo? Si do mund ta ndryshonim këtë gjë?
10. A mësuat diçka nga ky aktivitet?

Përmbyllje:

Një nga arritjet më të mëdha në luftën për të drejtat e grave është njohja e faktit se një gru ka të drejtë të dëshirojë seks, vetëm për faktin se kjo i dhuron asaj kënaqësi (pa qëllimin për të pasur fëmijë), si edhe të drejtën për të refuzuar seksin. Të pasurit fëmijë, për shumë njerëz është momenti më i lumtur i jetës së tyre, por nganjëherë një grua ndihet sikur nuk është e gatshme (për shkak të moshës, gjendjes emocionale, fizikut etj.) ose thjesht nuk dëshiron të ketë fëmijë, por dëshiron një marrëdhënie seksuale me një mashkull. Ndërprerja e shtatzanisë është një opsion, kur ndodh shtatzënia e paplanifikuar – sidoqoftë nuk është e thjeshtë – ajo mbart me vete rreziqe shëndetësore, mund të jetë shumë sfiduese nga ana emocionale dhe psikike dhe nuk është kontracepsion; Ky ësht fakt jo vetëm për arsye se nuk mund të përdoret rregullisht, por sepse nuk e parandalon shtatzëninë - ndërprerja e shtatzanisë e përfundon atë. Fatmirësisht, ekzistojnë plot metoda që e parandalojnë shtatzëninë. Abstinenca nga aktivitetet seksuale është e vetmja metodë që garanton mbrojtje nga shtatzënitë e paplanifikuar (dhe IST-të), por ekzistojnë gjithashtu metoda të tjera shumë të sigurta dhe kontracepsioni emergjent, nëse ato dështojnë.

Është mirë për të rinjtë që të informohen nga burime të ndryshme, por përfundimisht ata duhet të diskutojnë atë që është më e mira për ta me gjinekologun/specialistin/këshilluesin. Është e rëndësishme që çdo individ të gjejë metodën më të mirë për vete, që u përshtatet më së miri nevojave,

stilit të jetesës, dhe që është më e sigurt; nëse ai/ajo është në një lidhje, partneri i saj/tij gjithashtu duhet të përfshihet, duke qenë se kjo gjë ndikon te të dy. Të gjithë duhet të përpiqen të ndërtojnë marrëdhënie të sinqerta e të barabarta. Për shkak të roleve të tyre gjinore, gratë shpesh ndihen të turpëruara të flasin rreth kontracepsionit, por mospërdorimi i tij është shumë më i keq në plan afatgjatë, dhe kjo duhet të konsiderohet. Gjithashtu, seksi i pambrojtur mbart rreziqe për shtatzëninë, por gjithashtu edhe atë të IST-ve. Kjo është arsyeja pse është më mirë të përdoret mbrojtja e dyfishtë si, për shembull kondomi i kombinuar me tabletën, ose metoda të tjera kontraceptive.

TIPAT E KONTRACEPSIONIT

METODAT E BARRIERËS

Metoda që fizikisht e ndalojnë bashkimin e vezës dhe spermës. Disa metoda funksionojnë me spermicide, të cilat e shkatërrojnë spermën. Spermicided nuk duhet të ngatërrohen me hormonet; spermicidet funksionojnë vetëm për të demobilizuar dhe shkatërruar spermën, ato nuk ndikojnë te organet riprodhuese të gruas (duke përjashtuar disa raste ku mund të ndodhë irritimi).

Kondomi mashkullor vendoset në penis gjatë marrëdhënies, me qëllim parandalimin e shtatzënisë dhe që të reduktojë rrezikun nga IST. Zakonisht përbëhen nga lateksi i hollë. Kondomët parandalojnë shtatzëninë, duke mbledhur pre-ejakulimin dhe semenin kur mashkulli ejakulon.

Kondomi femëror është një qese, e cila përdoret gjatë marrëdhënieve për të parandaluar shtatzëninë dhe reduktuar rrezikun e mbartjes së infeksioneve seksualisht të transmetueshme. Ajo ka unaza fleksibile në secilin fund. Para marrëdhënies vaginale, ajo futet thellë brenda vaginës. Unaza në fundin e mbyllur e mban qesen në vaginë. Unaza në fundin e hapur qëndron jashtë hapjes vaginale gjatë marrëdhënies. Edhe gjatë marrëdhënieve anale, ajo futet në anus. Kondomët femërorë funksionojnë për parandalimin e shtatzënisë, duke mbështjellë pjesën e brendshme të vaginës. Ata mbledhin para-ejakulimin dhe spermën kur mashkulli ejakulon. Kjo e ndalon spermën të hyjë në vaginë.

Sfungjeri kontraceptiv përbëhet nga shkumë plastike dhe përmban spermicide. Ai është i butë, rrumbullak dhe me diametër rreth 5 cm. Ai ka një lak prej najloni në fund, për t'u hequr. Ai futet thellë brenda vaginës, para marrëdhënies, për të parandaluar shtatzëninë e paplanifikuar.

Kapela e qafës së mitrës është një filxhan prej silikoni me formën e kapelës së marinarit. Gratë e fusin atë brenda në vaginë, mbi qafën e mitrës. Në mënyrë që ajo të jetë sa më efektive, kapela e qafës së mitrës duhet të përdoret me spermicide.

Diafragma është një filxhan i cekët, me formë kubi, me një bri fleksibil. Ajo përbëhet nga silikoni. Ju e fusni atë brenda në vaginë. Kur është në vend, ajo e mbulon qafën e mitrës. Diafragmat parandalojnë shtatzëninë, duke e ndaluar spermën të bashkohet me vezën. Në mënyrë që të jetë sa më efektive, diafragma duhet të përdoret me krem spermicid, xhel ose pelte.

Pajisjet intrauterine të bakrit – IUD-të janë të vogla, pajisje në formë T-je, të cilat futen brenda mitrës së një gruaje nga mjeku. Kjo parandalon shtatzënitë e padëshirueshme, duke krijuar një barrierë mes vezës dhe spermës dhe është efektive për një periudhë 10 vjeçare.

METODAT HORMONALE

Hormonet mund të përdoren për të ndaluar ovulimin dhe fertilizimin. Mjeku duhet të përshkruajë jo vetëm llojin e duhur, por edhe brendet(makrat e ilacit) specifike të përshtatshme për ju, sepse dozat variojnë. Mjeku duhet të sigurohet që ju të mos keni asnjë problem mjekësor, i cili do mund t'i bënte ato të pasigurta për ju.

Pilulat kontraceptive – janë pilula hormonale, të cilat duhet të merren çdo ditë në të njëjtën kohë, në mënyrë që të parandalohet shtatzënia e paplanifikuar. Në varësi nga lloji, disa pilula duhet të merren çdo ditë pa përjashtim, ndërkohë që disa të tjera kërkojnë 7 ditë në muaj pushim, kohë gjatë sëcilës ndodh menstruacioni. Ekzistojnë dy lloje bazike të pilulash: pilula te kombinimit (përmban dy hormone – estrogjen dhe progestin) dhe vetëm pilula të progestinit. Pilulat kontraceptiveshpeshherë përdoren edhe për arsye të tjera përveç kontracepronit duke përfshirë balancën e hormoneve, rregullimin e periodave, periodat e dhimbshme, probleme me lëkurën , etj. Edhe vajzat dhe gratë e virgjëra mund t'i përdorin ato, por mund të ketë edhe mjekime zëvendësuese, ndonjëherë bimore dhe për këtë arsye duhet të konsultoheni me një mjek.

Injektimi i hormoneve e parandalon shtatzëninë e paplanifikuar përmes injektimit të progresteronit. Çdo injektim e parandalon shtatzëninë për tre muaj.

Fasha hormonale liron hormone përmes lëkurës dhe parandalon shtatzëninë.

Unaza vaginale është një unazë e vogël, elastike, të cilën gruaja e vendos në vaginën e saj një herë në muaj, me qëllim që të parandalojë shtatzënitë e paplanifikuara. Lihet në të njëjtin vend për tri javë dhe largohet javën e mbetur çdo muaj. Kjo parandalon shtatzëninë e paplanifikuar përmes lirimit të hormoneve.

Pajisja hormonale brenda mitrës – ashtu si pajisja e bakrit, vendoset brenda mitrës, por ky lloj liron hormonin progestin, për të parandaluar shtatzëninë, dhe është efektiv për 5 vjet.

METODAT E PËRHERSHME

Këto metoda janë të përhershme (nëse bëhen në mënyrën e duhur, duke i përfshirë ndjekjen mjeksore të rastit) e si të tilla mendohet se janë, në fakt, zakonisht të pakthyeshme.

Sterilizimi është mënyrë e kontrollimit të lindjeve. Të gjitha procedurat e sterilizimit janë të përhershme. Përgjatë procedurës së sterilizimit, mjeku mbyll apo bllokon tubat fallopian të gruas.

Vasektomia është mënyra e kontrollimit të lindjeve për meshkuj dhe është e përhershme. Gjatë vasektomisë, mjeku i mbyll ose i bllokon tubat që mbartin spermën. Kur këta tuba mbyllen, sperma nuk mund të dalë nga trupi i mashkullit, pra nuk mund të shkaktohet shtatzënia.

KONTRACEPSIONI EMERGJENT

Çfarë është kontracepsioni emergjent (KE)
KE është një opsion kontraceptiv që mund ta parandalojë shtatzëninë, nëse merret pilula emergjente përbrenda 72 orëve pas marrëdhënies seksuale apo nëse spiralja është e vendosur brenda 5 ditëve kur ka ndodhur marrëdhënia seksuale e pambrojtur. Varësisht prej faktit se kur përdoret KE gjatë ciklit menstrual, ajo mund të:

- Ndalojë ose vonojë qelizën vezë që të lirohet nga vezorja.
- Parandalojë spermën të depërtojë te qeliza vezë.
- Ndalojë qelizën vezë të fekonduar nga ngjizja me mitër.

A mund të shkaktojë ndërprerje shtatzanie kontracepsioni emergjent?
Jo, përdorimi i kontracepsionit emergjent nuk shkakton abort. Fillimi i shtatzënisë në mjekësi përshkruhet si ngjizje e vezës së fekonduar. KE funksionon vetëm para ngjizjes, dhe jo nëse shtatzënia ka filluar. Për këtë arsye, nuk mund të konsiderohet si shkaktar i ndërprerjes së shtatzanisë. Vetë fakti që kontracepsioni emergjent parandalon shtatzëninë, do të thotë se ai zvogëlon nevojën për ndërprerjen e shtatzanisë.

Si administrohet kontracepsioni emergjent?
Metoda më e zakonshme e kontracepsionit emergjent përfshin marrjen e një doze të shtuar të pilulave për kontrollim të lindjeve (regjimi Yuzpe). Megjithatë, duke qenë që këto pilula vijnë në doza të ndryshme, shpeshherë është e paqartë për ofruesit dhe përdoruesit se sa pilula duhet të konsumohen, sepse kjo varet gjithnjë nga lloji i pilulave që ndodhen në shitje. Kohët e fundit, disa produkte të dedikuara, që vijnë në doza të specifike për KE, mund të gjenden në treg. Për më shumë, në disa vende pilula për kontrollimin e lindjes vijnë veçanërisht të paketuara në dozat e duhura, për qëllime të kontracepsionit emergjent.

Sa efektiv është kontracepsioni emergjent?
Kur përdoret brenda tri ditëve të marrëdhënieve seksuale të pambrojtura, e kombinuar me pilulat kontraceptive emergjente (të cilat përmbajnë levonorgestrel dhe estradiol ethinyl) është rreth 75% efektiv në zvogëlimin e mundësisë që shtatzënia të ndodhë. Pilulat kontraceptive emergjente më efektive, janë ato që përmbajnë vetëm levonorgestrel; në 85% të rasteve, ato mund ta zvogëlojnë mundësinë që të ndodhë shtatzënia. IUD – pajisjet brenda mitrës mund t'i zvogëlojnë shanset që shtatzënia të ndodhë te 99% e rasteve; megjithatë, ato janë të përshtatshme më së shumti për gratë që përmbushin kërkesat e shqyrtimit të rregullt, si dhe për gratë që dëshirojnë ta shfrytëzojnë IUD, si kontracepsion më afatgjatë. KE nuk është metodë që përdoret për mbrojtjen nga Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme (IST) ose HIV/AIDS.

Cilat janë efektet më të shpeshta anësore të kontracepsionit emergjent?
Pilulat kontraceptive emergjente nuk kanë efekte anësore serioze. Kryesisht, efektet anësore më të shpeshta të KE-së janë marrje mendsh dhe vjellja, por, megjithatë, një numër i vogël i grave mund të përjetojnë rrjedhje gjaku të parregullt. Efekte të tjera anësore, të cilat zakonisht zhduken brenda 24 orëve, mund të përfshijnë dhimbjen abdominale, dhimbje në gjoks, dhimbje koke, marrje mendsh dhe plogështi.

Këto pilula duhet të përdoren vetëm si kontracepsion emergjent, pasi përdorimi i vazhdueshëm e i rregullt i tyre mund ta dëmtojë shëndetin e gruas.

A është gruaja ende e rrezikuar nga një shtazani e mundshme, nëse kryen marrëdhënia seksuale pasi të ketë përdorur kontracepsionin emergjent?
Po. Kontracepsioni emergjent e parandalon shtatzëninë vetëm kur një grua e përdor atë pas marrëdhënies seksuale. Kjo nënkupton që ajo mund të mbesë shtatzënë, nëse merr kontracepsionin emergjent e më pas kryen prapë marrëdhënie seksuale, pa përdorur ndonjë lloj tjetër kontracepsioni. Nëse gruaja nuk dëshiron të mbesë shtatzënë, atëherë ajo duhet të përdorë kontracepsionin emergjent prapë.

A është gruaja ende e rrezikuar nga shtatëzania nëse ka marrëdhënia seksuale pasi të ketë përdorur kontracepsionin emergjent.Po. Kontracepsioni emergjent parandalon shtatëzaninë vetëm kur gruaja e përdorë atë pas marëdhënies seksuale. Kjo nënkupton që ajo mund të mbesë shtatëzënë nësë merr kontracepsionin emergjent e më pas kryen marëdhënie seksuale prapë pa përdorur ndonjë lloj të kontracepsionit emergjent. Nëse gruaja nuk dëshiron të mbesë shtatëzënë, atëherë ajo duhet të përdorë kontracepsionin emergjent prapë.

Fleta burimore 33B

- Kondomi mashkullor
- Pilula vetëm progrestin
- Unaza vaginale
- Kondomi femëror
- Pilulat e kontracepsionit emergjent (pilula “për të nesërmen”)
- Kapela e qafës së mitrës
- Fasha kontraceptive
- Diafragma
- “Spiralja” (iud)
- Sfungjeri kontraceptiv
- Kontrollimi i injektuar i lindjeve
- Vasektomia
- Sterilizimi
- Kontraceptivet e kombinuara orale (pilula)

Punëtoria 34:
Cilat janë të drejtat seksuale dhe riprodhuese

QËLLIMI:
Të diskutojmë domethënien e të drejtave seksuale dhe riprodhuese, si dhe rëndësinë që ato kanë në jetën e grave dhe burrave

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Stilolapsa dhe lapsa të thjeshtë, letër, kopje nga të drejtat e paraqitura në fletën burimore 34

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Mbase do të ishte mirë të shkruani të drejtat seksuale dhe riprodhuese në letër të madhe dhe t'i paraqisni përgjatë sesioneve; sidomos ato që lidhen me seksualitetin, mëmësinë dhe HIV/AIDS-in

PROCEDURA:

1. Para sesionit, përgatisni një kopje të fletë burimeve, prijini drejt në copëza dhe bëjini gati për t'i shpërndarë. Vizatoni katër kolona në letër të madhe dhe shkruani titujt vijues: E drejta seksuale dhe riprodhuese; P (për Pajtohem); +/- (për Pajtohem Deri Diku); NP (për Nuk Pajtohem).

2. Shpjegojani grupit që ju do flisni për të drejtat seksuale dhe riprodhuese, të drejta këto që njëkohësisht janë pjesë e të drejtave të njeriut.

3. Ndajini pjesëmarrësit në grupe më të vogla dhe shpërndajuni copëzat e letrës. Për grupet që manifestojnë nivel të ulët të leximit, lexoni me zë rregullat e shkruara në copëzat e letrës.

4. Shpjegojani secilit grup se ata kanë pranuar copëza që përmbajnë të drejta të ndryshme seksuale e riprodhuese dhe që ata duhet të diskutojnë se çfarë kuptojnë nga ato rregulla. Ata duhet të diskutojnë, nëse Pajtohen (A), Pajtohen Deri diku (+/-) apo Nuk Pajtohen (NP), që e drejta e paraqitur në letër respektohet në komunitet. Ofroni 10 minuta hapësirë kohore për këto diskutime

5. Ftojini të gjitha grupet të prezantojnë rregullat, për të cilat ata janë pajtuar se respektohen në komunitet, për ato që janë pajtuar deri diku dhe për ato që nuk janë pajtuar se respektohen. Shkruajini përgjigjet e tyre në tabelën e letrave. Pyetini pjesëmarrësit, nëse pajtohen me përgjigjen. Përdorni të njëjtat pyetje për të diskutuar mbi rëndësinë e të drejtave seksuale e riprodhuese në jetën e grave dhe burrave.

Pyetje për diskutim:

1. A respektohen të drejtat seksuale e riprodhuese në komunitetin tuaj? Nëse jo, cilat të drejta janë më të shkelura? Pse ndodh kjo?

2. A mendoni se gratë dhe burrat kanë të drejta të njëjta? Pse po ose jo?

3. A mendoni se djemtë dhe burrat kanë të drejta të njëjta? Pse po ose jo?

4. A mendoni se gratë dhe burrat kanë të drejta të njëjta seksuale e riprodhuese? Pse po ose jo?

5. A duhet të lejohet një grua e re kryejë ndërperje shtatëzanie, nëse nuk posedon njohuri për këtë çështje apo pa aprovim nga kujdestarët e saj?

6. A respektohen të drejtat seksuale e riprodhuese të djemve në komunitetin tuaj? Nëse jo, cilat të drejta seksuale e riprodhuese u shkelen më së shpeshti djemve në komunitetin tuaj? Pse ndodh kjo?

7. Cilat janë pengesat më të mëdha, me të cilat ballafaqohen gratë, për sa i përket mbrojtjes së të drejtave seksuale e riprodhuese të tyre?

8. A ka paragjykim, nëse dikush shkon te gjinekologu apo urologu? A ndihen gratë dhe burrat në siklet, nëse shkojnë? Pse?

9. Gratë dhe burrat në lidhje intime, si mund t'i respektojnë të drejtat seksuale e riprodhuese të njëri- tjetrit?

10. Cilat institucione apo asociacione në komunitetin tuaj ofrojnë shërbime për mbrojtjen e të drejtave seksuale dhe riprodhuese të grave të reja?

11. Çfarë keni mësuar nga ky aktivitet? A keni mësuar ndonjë gjë që vlen apo mund të zbatohet në jetën apo lidhjen tuaj?

Përmbyllje:

Të drejtat seksuale e riprodhuese janë të drejta fondamentale të njeriut dhe, si të tilla, u takojnë burrave dhe grave të të gjitha moshave. Këto të drejta përfshijnë të drejtën për të marrë vendime të pavarura për jetën seksuale e riprodhuese, liri nga presioni apo dhuna, të drejtën për informacion dhe metodat e duhura për të marrë vendime të sigurta e të shëndetshme në këtë fushë. Ne kemi të drejtë të vendosim për trupin tonë dhe shteti është përgjegjës për të garantuar kushtet e nevojshme që mundësojnë ushtrimin e lirshëm të këtyre të drejtave.

Fëmijët, adoleshentët dhe erotizmi

Idealizimi i rinisë dhe trupit të femrës (shpeshherë me konotacion erotik) është ende i pranishëm nëpër media. Vajzat mund të ndjejnë se duhet të sillen seksualisht dhe/apo të vallëzojnë në mënyrë erotike, por ato nuk mësohen ta mbrojnë veten kur ballafaqohen me ngacmim ose fyerje seksuale. Është e rëndësishme që ata që janë përgjegjës për fëmijët të jenë të vëmendshëm dhe t'i mësojnë fëmijët e tyre se si të vërejnë, nëse janë të rrezikuar ndaj eksploatimit apo edhe se si ta mbrojnë veten.

Fleta burimore 34

Të drejtat seksuale dhe riprodhuese

- E drejta e të jetuarit të seksualitetit pa frikë, turp, besime të paqena apo ndonjë pengesë tjetër në ushtrimin e lirë të dëshirës. Njerëzit e të gjitha moshave kanë të drejtë të përjetojnë dhe të kërkojnë kënaqësi seksuale.
- E drejta e të ushtruarit e potencialit të plotë seksual, me përjashtim të çfarëdo forme të presionit, eksploatimit apo abuzimit seksual, në çfarëdo kohë apo situatë. Çdokush ka të drejtë ta shprehë seksualitetin, pa përjetuar dhunë dhe pa qenë i shtyrë me forcë që të bëjë ndonjë veprim.
- E drejta e zgjedhjes së partnerit seksual pa diskriminim. Çdo person ka të drejtë të zgjedhë partnerin e tij, pa vuajtur nga ndonjë diskriminim.
- E drejta për të respektuar integritetin e trupit. E drejta e zotërimit të trupit tuaj dhe e respektimit të tij, si dhe e drejta e të mos qenit i shtyrë me forcë për të bërë apo përjetuar diçka që nuk dëshiron, për shembull, prekja e organeve gjenitale.
- E drejta e të qenit dhe të mos qenit seksualisht aktiv, duke përfshirë të drejtën e përfshirjes në marrëdhënie seksuale me pajtueshmërinë e të gjitha palëve, apo ajo e hyrjes në martesë me pajtim të plotë të të dyja palëve. E drejta e të mos qenit i shtyrë me forcë për të hyrë në martesë apo në marrëdhënie seksuale me dikë.
- E drejta e të qenit i lirë dhe autonom, për të shprehur orientimin seksual. Çdo person ka të drejtë të jetë mashkull apo femër.
- E drejta e shprehjes së seksualitet në mënyrë të pavarur nga riprodhimi. Çdo femër ka të drejtë të kryejë marrëdhënie seksuale pa dashur të mbesë shtatzënë
- E drejta për barazi, respekt dhe përgjegjësi në raportet seksuale. Meshkujt dhe femrat kanë të drejta dhe përgjegjësi të barabarta në raportet seksuale.
- E drejta e insistimit për të praktikuar seks të sigurt, për të shmangur shtatzëninë dhe për të parandaluar infeksionet seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV-in. Secili person mund të kërkojë përdorimin e kondomëve, që të parandalojë infeksionet seksualisht të transmetueshme apo të parandalojë shtatzëninë.
- E drejta për të vendosur lirshëm dhe me përgjegjësi numrin, kohën dhe hapësirën për të pasur fëmijë. Njerëzit mund të vendosin, nëse duan të kenë fëmijë dhe sa duan të kenë.
- E drejta për informacion dhe mjetet e nevojshme, për të bërë vendime. Njerëzit duhet të kenë informacion që të vendosin më së miri për veten.
- E drejta për shëndet seksual, gjë që kërkon qasje në të gjitha llojet e shëndetit cilësor seksual, informacionit, edukimit dhe shërbimeve konfidenciale. E drejta për informacion dhe shërbime konfidenciale.

Punëtoria 35:
Diversitetet seksuale

QËLLIMI:
Të diskutojmë identitetet seksuale, orientimet seksuale, homofobinë dhe nevojën për pranim më të madh të diversitetit seksual.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër, lapsa dhe ngjitës

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Para këtij aktiviteti, udhëheqësi duhet të ekzaminojë opinionet e tij dhe qëndrimet rreth diversitetit dhe orientimit seksual. Në shumë mjedise është një temë tabu dhe pjesëmarrësit mund të shprehin qëndrime dhe opinione të fuqishme. Përgjatë diskutimit, udhëheqësi duhet të synojë që të mbajë një pozicion të avokimit të respektit ndaj njerëzve të çfarëdo orientimi seksual, gjithmonë pa i censuruar pjesëmarrësit. Është e rëndësishme të dëgjohen komente të ndryshme – qofshin ato homofobike – dhe të kontestohen ato, por jo të gjykohen. Para sesionit, udhëheqësi duhet të identifikojë mitet e zakonshme dhe keqkuptimet rreth orientimit seksual, të cilat mund të integrohen dhe adresohen në diskutim. Gjithashtu, mund të jetë e dobishme të hulumtohet informacion që lidhet me ligjet dhe lëvizjet lokale, të cilat promovojnë të drejtat e njerëzve dhe çifteve gay, si dhe burime, siç janë organizatat ose uebsajtet e ndryshme mbi orientimin seksual dhe të drejtat, të cilat mund të ndahen me pjesëmarrësit.

PROCEDURA:

1. Zhvilloni stuhi idesh me pjesëmarrësit, për atë se si ata do ta përcaktonin homofobinë. (Fjalori Merriam webster e përcakton homofobinë si një frikë irracionale, mospëlqim ose diskriminim kundër njerëzve të orientimeve të ndryshme seksuale.)

2. Ndajini pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe jepuni secilit grup një fillim të historive të përfshira në fletën burimore (ose fillime të tjera historish, të cilat udhëheqësi mund t'i krijojë).

3. Shpjegojuni grupeve se do të kenë 15 minuta kohë për të lexuar dhe vazhduar historitë.

4. Ftojini grupet të prezantojnë historitë e tyre (fillimin dhe detajet që ata kanë shtuar), duke i lexuar ato me zë të lartë, përmes dramatizimit ose metodave të tjera të zgjedhura nga ata.

5. Pas prezantimit të historive, përdorni pyetjet e mëposhtme, për të nxitur diskutim:

Pyetje për diskutim:

1. A janë këto histori reale?
2. Pse për shumë njerëz është e vështirë ta pranojnë homoseksualitetin ose sjelljen homoseksuale?
3. Cili është dallimi midis lezbikeve, gay dhe biseksualëve?
4. A mundet një person të ketë marrëdhënie seksuale me dikë të të njëjtit seks dhe të jetë heteroseksual?
5. Çfarë lloj paragjykimesh dhe/ose dhune kundër gay-ve ose lezbikeve keni parë ose keni dëgjuar?
6. Cilat janë pasojat e këtyre paragjykimeve dhe/ose kësaj dhune?
7. Çfarë emrash përdoren zakonisht për t'iu referuar gay-ve? A ka ndonjëri nga këta emra konotacion negativ?
8. A jeni quajtur gej ndonjëherë nga ndonjë nga shokët e tuaj, për shkak se nuk keni bërë diçka, si rrahja për shembull? Çfarë mendoni rreth kësaj? Pse mendoni se burrat quhen gej, kur ata nuk veprojnë në përshtatshmëri me normat dominuese të maskulinitetit?
9. Çfarë mësuat nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

Përmbyllje:

Secili ka një orientim seksual – kjo do të thotë, ju jeni romantikisht dhe seksualisht i tërhequr nga burrat, gratë ose të dyja gjinitë. Edhe pse ne nuk e dimë saktësisht çfarë e përcakton orientimin seksual të një personi, ne e dimë se ai formohet herët në jetë, nuk zgjidhet nga personi, dhe nuk mund të ndryshohet, edhe pse për shkak të tabu-ve dhe homofobisë mund të fshihet. Tabu të tilla shoqërore dhe homofobia mund t'i vendosë gej-ët dhe lezbiket në një rrezik të veçantë të dhunës, diskriminimit, depresionit dhe sjelljeve vetë-shkatërruese, si abuzimi me drogë dhe alkool ose vetëvrasja. Është e rëndësishme të punohet për t'i shkatërruar mitet dhe promovuar respekt për të drejtat e grave dhe burrave, për ta shprehur orientimin e tyre seksual pa u diskriminuar.

FLETA BURIMORE 35

Historia #1
Kur ishte 18 vjeç, Altini pati përvojën e tij të parë seksuale me një burrë tjetër, dhe që atëherë ai e dinte se është gej. Ai kishte shumë partnerë të tjerë, para se të takonte Fiorin. Ata ishin bashkë për një kohë të gjatë dhe, më në fund vendosën t'ua tregojnë familjeve të tyre dhe të vazhdojnë së bashku.

Historia #2
Një natë, Gledi doli me një grup shokësh, të gjithë nga e njëjta klasë e shkollës. Roberti, një nga ata, tha: "Le të shkojmë t'i rrahim disa pederastë, pashë disa tranvestitë në shesh. Ejani!".

Historia #3
Një natë, kur ishte në plazh për kamping me një grup shokësh, Armandi e gjeti veten e tij në të njëjtën tendë me shokun e tij, Anin. Ata kishin pirë disa birra, para se të shkonin në tendë. Armandi gjithmonë e konsideronte veten të ishte heteroseksual. Ai po mendonte rreth seksit me të dashurën e tij dhe u eksitua kur shkoi në tendë. Kur Ani pa se Armandi ishte i eksituar, ai filloi...

Historia #4
Në moshën 17-vjeçare, Armini mendonte se ishte biseksual. Atij i pëlqente seksi me vajza dhe me djem. Një ditë babai i tij e pa atë duke përqafuar një djalë tjetër dhe kur Armini shkoi në shtëpi, babai filloi ta qortonte....

Viti 4:

Prindërit e shekullit të 21-të

Semestri i parë:
Atësia dhe amësia

Shoqërizimi gjinor, përkujdesja dhe atësia

Në tërë botën, gratë shpesh konsiderohen si kujdestare të natyrshme të fëmijëve. Kjo lidhje e pranuar botërisht i ka rrënjët më shumë në strukturat shoqërore që kanë të bëjnë me rolet e burrave dhe grave sesa nga aftësitë e tyre të lindura. Për më tepër, ndonëse atësia është përvojë qendrore në jetën e shumë burrave, shumë baballarë akoma luajnë vetëm një rol të kufizuar në përkujdesjen për fëmijët e tyre. Në këtë pjesë, ne do të analizojmë lidhjen ndërmjet socializimit të burrave dhe pjesëmarrjes së tyre në përkujdesjen për fëmijët dhe përmirësimin e përfitimit nga roli i përkujdesjes për burrat, familjet dhe komunitetet.

Socializimi Gjinor, Atësia dhe Përkujdesja e fëmijëve

Në shumicën e shoqërive, përkujdesja (për fëmijët, të sëmurit, të moshuarit etj.) shihet si "punë e grave". Në të vërtetë, studimet nga mjedise të ndryshme kanë treguar se etërit kontribuojnë në përkujdesjen e drejtpërdrejtë për fëmijët e tyre vetëm në një të tretën ose një të katërtën e kohës sa përkujdesen gratë.[94] Kjo pjesëmarrje e pabarabartë në përkujdesje ndaj fëmijëve i ka rrënjët në mënyrën se si rriten vajzat dhe djemtë. Për shembull, në shumë shoqëri, vajzat e kalojnë shumicën e kohës së tyre në shtëpi, duke ndihmuar në punët e shtëpisë dhe duke u përkujdesur për fëmijët me të vegjël. Edhe kur vajzat luajnë, atyre shpesh u jepen lodra që e theksojnë përkujdesjen dhe punët e shtëpisë (për shembull, kukulla dhe pajisje për përgatitje të ushqimit). Nga ana tjetër, djemtë duket se inkurajohen që të luajnë jashtë shtëpisë dhe dekurajohen nga lojërat me kukulla ose për të luajtur lojëra të tjera "femërore". Derisa rriten, djemtë shtyhen gjithnjë e më shumë drejt atyre që njihen botërisht si lojëra "mashkullore", siç janë sportet ose lojërat me makina apo me armë, ose në aktivitetet shtëpiake "mashkullore", siç janë të ndihmuarit e babait për të rregulluar ndonjë gjë rreth shtëpisë. Djemtë rrallë inkurajohen që të përkujdesen për fëmijët më të vegjël, siç inkurajohen vajzat, ose që të marrin pjesë në punët e shtëpisë. Edhe kur ata bura bëhen baballarë, kontributi i tyre më i madh shpesh shihet të jetë mbajtja e familjes në aspekt financiar, e jo si kujdestarë. Shpesh, në fakt, burrat mund të konsiderohen si të paaftë që të përkujdesen për fëmijët dhe, deri në njëfarë mase, janë të autorizuar nga shoqëria që të mos marrin pjesë në këtë përkujdesje. Shkurt, gruaja përkujdeset për fëmijët, burri e mban familjen (materialisht). Edhe kur një burrë dëshiron që të luajë rol aktiv në përkujdesjen për fëmijët, institucionet shoqërore – duke filluar prej familjes, shkollës, punës, institucioneve shëndetësore, OJQ-ve, ushtrisë e deri te shoqëria në përgjithësi – ia mohojnë atij këtë mundësi.

Mos angazhimi i burrave në detyrat e përkujdesjes për fëmijët nënkupton se gratë mbajnë një barrë të dyfishtë, veçanërisht ato që përpiqen të gjejnë një vend në tregun e punës, e të cilat nganjëherë nuk mund të pranojnë ndonjë punë të caktuar, sepse u duhet të përkujdesen për fëmijët ose për të afërmit

94 — Këshillimi i popullit, "Tranzicioni i papërfunduar: Barazia gjinore: Ndarja e përgjegjësive në prindërim." Dokumenti i qështjeve të këshillit të populates. A Population Council Issues Paper, 2001.

apo miqtë e tjerë. Shumë gra ballafaqohen me atë që shpesh quhet "punë me dy turne", në mënyrë që të mos etiketohen si "nëna të pakujdesshme". Ato po ashtu inkurajohen që të jenë super nëna, sepse shpesh u thuhet se, pasi t'u lindë fëmija, nga to pritet që të arrijnë, sa çel e mbyll sytë, një lidhje të menjëhershme me foshnjën dhe të zhvillojnë një vesh që e pranon të qarët e fëmijës, si dhe një hundë që nuk irritohet aspak nga era e rëndë e jashtëqitjes së foshnjës etj.[95]

Babai, në anën tjetër, pas rolit për të lënë gruan shtatzënë, gjen zbrazëtira për rolin e tij në proces, duke mbushur ketë hapësirë vetëm kur fëmija e arrin moshën parashkollore. Në kopshtet dhe çerdhet e fëmijëve gjendja është edhe më e ndërlikuar, ku prania e burrit shpesh krijon shqetësim dhe ankth, nga frika se ai mund të abuzojë seksualisht fëmijët ose se mund të ketë probleme seksuale ose të ketë devijuar seksualisht. Kështu që figura e një "burri të kujdesshëm" shpesh lidhet me imazhin e një personi "të bërë si femër" ose një "abuzuesi". Burrat që duan të ndajnë këto detyra me femrat shpesh gjejnë shumë pak hapësirë për ta bërë këtë gjë, ose në mënyrë të pashmangshme duhet të ballafaqohen me komente si "në kohërat si kjo, meshkujt vetëm të zënë rrugën".[96] Në fund, nga një këndvështrim më i gjerë, ne po ashtu e shohim se kjo "paaftësi" e supozuar për tu përkujdesur për fëmijët shtrihet (ose e ka origjinën) edhe në fushat e tjera të jetës së përditshme, pasi që burrat shpesh konsiderohen (madje edhe nga vetja e tyre) se janë të paaftë që të përkujdesen për një person të sëmurë, për gjërat përreth tyre, për shtëpinë, vetveten dhe për vet trupin e tyre.

Kuadrati 1.

Kuadrati 1: A janë më të rrezikuar fëmijët që rriten pa baba?

Ndonëse përgjithësisht supozohet se mungesa e babait paraqet rrezik për fëmijët, për shembull se ajo çon në sjellje më agresive, në vështirësi në shkollë ose në probleme me identitetin gjinor, çështja e mungesës së babait është më e ndërlikuar. Deri më tani hulumtimet ekzistuese nuk na kanë ndihmuar për t'i vlerësuar në mënyrë adekuate të gjitha arsyet për suksesin ose dështimin në edukimin e fëmijës. Janë disa ekspertë që përpiqen t'i kuptojnë të gjitha implikimet e mungesës së babait apo të nënës, por asnjëri nuk ka shkuar deri atje sa të theksojë në mënyrë kategorike se fëmijët e rritur pa njërin ose tjetrin prind janë qenësisht më "problematikë" se të tjerët. Ka më shumë përjashtime sesa rregulla në lidhje me këtë,pasi jo çdo fëmijë i rritur pa baba (ose nënë) ka problemet e parashikuara. Për më tepër, struktura e familjes, e cila konsiderohet "e qëndrueshme", nuk është e thënë domosdoshmërisht të bëjë që fëmija të ketë balancë të përkryer emocionale.[97]

94 — Elizabeth Badinter, Um amor conquistado-o mito do amor materno (Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985); Ceneveve Parceval, A Parte do pai (Porto Alegre: L&PM, 1986)
95 — Eliana C.L. Saparol," Educador infantil:uma ocupação degenero feminino"(Dissertado mestrado: São Paulo: PUC/SP, Medrado, 1997) ; Benedito Medrado, " Homens na arrenado cuidado infantil: imagens veiculadas pela mfdia" In: M. Arilha, S. Unbehaum, & B. Medrado , Homens e Masculinidades: outras palavras (São Paulo: ECOS/ Ed. 34, 1998) 145-161.
96 — Michael E. Lamb (ed.), Roli i babait: perspektivat e aplikuara (New York: John Wiley, 1986).

A përkujdesen burrat për veten e tyre?

Historikisht, burrat kanë zënë vendin e parë të pa lakmueshëm në një varg kategorish statistikore: janë numri një, për sa u përket vrasjeve, vetëvrasjeve, vdekjeve aksidentale (veçanërisht atyre me automjete), përdorimit të pijeve alkoolike dhe substancave të tjera, përfshirjes në vjedhje dhe sulme, dhe, si rezultat i kësaj, kanë shkallën më të lartë të burgosjes, përveç të qenit si shkaktarë kryesorë të agresionit fizik në sferën familjare dhe publike. Këto statistika pasqyrohen edhe në një veçori tjetër konstante: jetëgjatësia më e shkurtër e pritshme e burrave, në raport me atë të grave, si dhe shkalla më e lartë e vdekshmërisë.

Madje, duke analizuar dallimin në shkallën e mortalitetit, sipas gjinisë dhe moshës, mund të shihet qartë shkalla më e lartë e vdekshmërisë të burrave, si pasojë e shkaqeve të jashtme, në të gjitha grup-moshat, veçanërisht tek adoleshentët dhe të rinjtë. Madje, burrat shpesh hezitojnë t'i pranojnë problemet shëndetësore dhe të kërkojnë ndihmë. Një hezitim i tillë, për shembull, ka krijuar probleme të ndërlikuara në përhapjen e HIV/AIDS-it. Studimet në Afrikë dhe në Azi, si dhe në pjesët e tjera të botës, tregojnë se burrat e infektuar me HIV, në përgjithësi, marrin më pak mbështetje nga njëri-tjetri dhe e kërkojnë ndihmën e familjeve dhe miqve më rrallë sesa gratë.

Për më tepër, burrat janë më ngurrues, kur vjen fjala për njohjen e një problem shëndetësor dhe kërkimit të ndihmës. Ky ngurrim ka krijuar, për shembull, problem komplekse, për sa i përket shpërndarjes së HIV/AIDS-it. Studimet nga Afrika dhe Azia, si dhe ato në pjesë të tjera të botës, tregojnë se burrat e infektuar me HIV, në përgjithësi marrim më pak ndihmë nga njëri-tjetri dhe kërkojnë ndihmë nga familja apo shoqëria më pak sesa gratë.[98] Burrat gjithashtu kanë më pak gjasa të kujdesen për individët e tjerë të infektuar me HIV, qoftë në lidhje familjare apo intime. Gjithashtu, studimet e realizuara në Republikën Dominikane dhe në Meksiko kanë vënë në pah faktin se gratëqë janë HIV-pozitiv nganjëherë kthehen në shtëpi te prindërit, sepse burrat kanë më pak gjasa t'i trajtojnë në mënyrën e duhur.[99]

Mënyra me të cilën rriten djemtë i thekson shumë prej këtyre statistikave dhe situatave. Cilido qoftë ambienti, rrëfimet shpesh janë të njëjta: djemtë inkurajohen që të mbrohen dhe të luftojnë, që të ngrihen menjëherë në këmbë kur rrëzohen nga biçikleta (mundësisht pa qarë), të ngjiten sërish në pemë, pasi janë rrëzuar, për të qenë trima dhe guximtarë. Në përgjithësi, burrat janë të socializuar që në moshën e hershme, për t'iu përgjigjur pritshmërisë shoqërore në mënyrë proaktive, ku rreziku nuk është diçka që duhet të shmanget apo të parandalohet, por të përballohet dhe tejkalohet çdo ditë. Ideja e vetë-kujdesit është zhvendosur nga stilet e dëmshme dhe vetëshkatërruese të jetës, ku më shumë vlerësohet rreziku sesa siguria. Megjithatë, në të njëjtën mënyrë se si burrat mësojnë që të mos përkujdesen për veten dhe për të tjerët, ata mund të mësojnë që të kujdesen. Që të ndodhë kjo, është shumë me rëndësi që ne – si mësimdhënës, edukatorë të shëndetit, punonjës me të rinjtë dhe prindër – t'u ofrojmë mundësi për të reflektuar dhe praktikuar përvojën e përkujdesjes.

---

98 — UNAIDS, "Burrat dhe SIDA: qasje gjinore." (Geneva: Programet e HIV/AIDS të përbashkëta të Kombeve të Bashkuara HIV/AIDS, 2000).
99 — Rivers, K. dhe Aggelton, P. *Seksualiteti adoleshent, gjinia dhe epidemia HIV.* New York: UNDP HIV dhe Programi për Zhvillim, e qasshme në: www.undp.org/hiv/publication/gender/adolesce.html

Po adoleshentët dhe etërit e rinj?

Në përgjithësi, shtatzënia tek adoleshentet shpesh ngatërrohet me amësinë adoleshente; kjo do të thotë se, kur flasim për mbetjen shtatzënë në moshë të re, ne pothuajse gjithmonë e kemi fjalën për nënat adoleshente. Shumë shpesh, një baba i ri përgjithësisht konsiderohet si papranishëm dhe se është i papërgjegjshëm: "Nuk ia vlen të kërkojmë prezencën e tij, ai as që do t'ia di për këtë!". Në të vërtetë, është krejt e zakonshme që ne të supozojmë se të gjithë adoleshentët ose të rinjtë që bëhen etër janë "të pakujdesshëm". Vetë prindërit e tyre, prindërit e nënës së fëmijës, vetë nëna dhe ofruesit e shërbimeve shpesh mund t'i diskriminojnë ata dhe të supozojnë më të keqen.

Edhe pse shumë të rinj nuk duan të përfshihen, ka adoleshentë dhe etër të rinj që janë po aq të përfshirë dhe të përkushtuar sa janë edhe nënat e këtyre fëmijëve. Në disa raste, megjithatë, adoleshentët ose etërit e rinj mund të duan që të angazhohen me fëmijët e tyre, por këtë ua ndalon nëna e fëmijës ose familja e saj. Në raste të tjera, adoleshentët ose etërit e rinj mund të mendojnë se, meqë janë të papunë dhe nuk mund t'i ofrojnë mbështetje financiare fëmijës, nuk kanë të drejtë që të jenë me të. Për shembull, hulumtimet kanë konstatuar se adoleshentët dhe të rinjtë në fillim mund ta mohojnë përgjegjësinë dhe atësinë kur ballafaqohen me shtatzëni të mundshme, për shkak të barrës financiare që ngërthen në vetvete përkujdesja për fëmijën.[100] Megjithatë, në përgjithësi faktet flasin se çdo prind adoleshent ka rrëfimet dhe realitetet e tij. Të kuptuarit e realitetit apo rastit specifik të çdo prindi adoleshent nuk nënkupton inkurajimin e shtatzënisë tek adoleshentet – ajo nënkupton krijimin e kushteve që kjo atësi adoleshente të mos jetë pengesë për zhvillimin dhe mirëqenien e prindit apo prindërve adoleshentë, dhe as të fëmijëve të tyre.

Përkujdesja për fëmijën nuk është detyrë e lehtë, veçanërisht nëse marrim parasysh implikimet ekonomike të rritjes së një fëmije. Dhe natyrisht, disa të rinj (ndoshta shumica) nuk janë të përgatitur në mënyrë adekuate për t'u përkujdesur për fëmijën. Për shumicën e adoleshentëve, të bërit prind me siguri që nuk është zgjidhja më e mirë në jetën e tyre. Megjithatë, shtatzënia dhe atësia mund t'u sjellin disa prindërve adoleshentë përfitime shumë të rëndësishme emocionale.

Së pari, duhet ta pranojmë se disa çifte adoleshente ia kanë dalë mirë në shkollë, në jetën familjare dhe në përkujdesjen për fëmijën. Hulumtimet në shkencat humane dhe shoqërore të zhvilluara në vende të ndryshme e theksojnë faktin se shtatzënia shihet nga disa adoleshentë pikërisht si kalim në moshën madhore, duke ua dhënë atyre këtë status. Për disa të rinj, të bërët prindër u mundëson atyre që ta ristrukturojnë jetën e tyre, nganjëherë edhe që ta braktisin përdorimin e substancave ose përfshirjen në veprime delikuente.[101]

Për të qenë të sigurt, në gjithë botën, shkalla e shtatzënisë është më e lartë te të rinjtë me nivel më të ulët shkollor, ose tek ata që kanë më pak shpresa të dalin nga varfëria e, rrjedhimisht, kjo mund t'i kontribuojë varfërisë. Për më tepër, shumë prindër të rinj e braktisin shkollën herët, për shkak të mungesës së kushteve ekonomike të familjeve të tyre për t'i çuar ata në shkollë. Megjithatë, hulumtimet tregojnë se shtatzënia në moshën e adoleshencës, si e tillë, nuk është arsyeja kryesore për braktisjen e shkollës. Kur u ndodh shtatzënia, shumica e adoleshenteve nga shtresa e tretë e shoqërisë tashmë e kanë braktisur shkollën, ose nuk janë regjistruar fare. Madje, kur shikojmë literaturën e shohim se lindja e një fëmije në moshën e adoleshencës nuk është shkaktar i rrezikut për nënën ose fëmijën – rreziku kryesor është mungesa e kujdesit para lindjes dhe mungesa e mbështetjes adekuate sociale.[102]

Si përmbledhje, shkaqet dhe efektet e shtatzënisë së hershme duhet të jenë të menduara mirë dhe kërkojnë studimin e toneve dhe stereotipave tona alarmante. Ne nuk avokojmë që të rinjtë ta fillojnë shtatzëninë në moshën e adoleshencës. Ne avokojmë që familjet, komunitetet dhe profesionistët e përkujdesjes të kenë qëndrim më të balancuar për këto çështje – duke marrë parasysh realitetet specifike dhe nevojat e vetë të rinjve.

Kuadrati 2.

Kuadrati 2: Burrat dhe shtatzania

Në përgjithësi, kur flasim për shtatzaninë shumë rrallë e përmendim babanë. Burrat, veçanërisht burrat e rinj, qofshin në spitale ose klinika prenatale shpesh shihen si persona të huaj dhe të bezdisshëm ose ndoshta vetëm si vizitorë – ata rrallë shihen si partnerë dhe pjesëmarrës në të drejtën e tyre. Duhet të mbajmë parasysh se babai ka këto të drejta:

- Të marrë pjesë në kujdesin prenatal;
- Të gjejë përgjigje në dyshimet e tij rreth shtatzënisë, përfshirë edhe dyshimet që mund të ketë për raportin e tij me partneren dhe për përkujdesjen për foshnjën. Si baba, ai nuk është vetëm shoqërues i partneres së tij, por është edhe baba i fëmijës që do të lindë;
- Të informohet se si po përparon shtatzënia, si dhe për ndonjë problem që mund të paraqitet, dhe;
- Të njihet, në kohën e lindjes si BABA, dhe jo vetëm si "vizitor" në klinikë apo spital.

Është me rëndësi për babanë që të jetë në gjendje të marrë pjesë në përkujdesjen për foshnjën në momentet dhe ditët e para pas lindjes. Natyrisht që janë disa gjëra që ai nuk është në gjendje t'i bëjë. Të tjerat, as gruaja nuk do të jetë në gjendje t'i bëjë, për shkak të periudhës që i nevojitet asaj për t'u shëruar. Megjithatë, të dy mund të mësojnë ta mbështesin njëri-tjetrin, duke supozuar se marrëdhënia e tyre e mundëson një bashkëpunim të tillë. Nëse janë të ndarë, ata po ashtu duhet të negociojnë ndarjen e këtyre përgjegjësive dhe aktiviteteve.[103]

Kuadrati 3.

Kuadrati 3: Pikat kyç

- Në gjithë botën, gratë shpesh konsiderohen si kujdestare të natyrshme të fëmijëve. Megjithatë, kjo lidhje më shumë i ka rrënjët te rregullimet shoqërore të rolit të burrave dhe grave sesa në ndonjë aftësi të lindur. Për shembull, që nga faza e hershme, vajzat e kalojnë shumicën e kohës në shtëpi duke ndihmuar në punët e shtëpisë dhe duke u përkujdesur për fëmijët më të vegjël. Nga ana tjetër, djemtë inkurajohen që të luajnë jashtë shtëpisë dhe dekurajohen nga lojërat me kukulla ose nga përfshirja në lojëra të tjera "femërore", ose "rreth punëve të shtëpisë", kështu që ata shpesh kanë mundësi të kufizuara që të mësojnë dhe të krijojnë besimin në aftësitë e tyre për përkujdesje.
- Mungesa e vetë-kujdesit të burrave, e pasqyruar në statistika, siç janë shkalla e lartë e vrasjeve, vetëvrasjeve, përdorimit të pijeve alkoolike dhe substancave të tjera, si dhe përfshirja në dhunë, si shkaktarë apo viktima të saj, është e lidhur me mënyrën se si ata janë rritur. Shpesh, djemtë dhe burrat inkurajohen që të përfshihen në sjellje të rrezikshme, për ta dëshmuar veten si "meshkuj të vërtetë", dhe kërkimin e ndihmës apo ndonjë shërbimi mund ta konsiderojnë si "jo-burrërore" ose si shenjë e dobësisë. Në këtë mënyrë, ideja e vetëkujdesit shpesh nuk përfillet, si rezultat i mënyrave të dëmshme dhe vetë-shkatërruese të jetës.

---

100 —Jose Olavarria, "Hombres: Identidades, relaciones de genero y conflictos entre trabajo y familia." Em: J. Olivarria & C. Cespedes, Trabajo y Familia: Conciliacion? Perspectivas de gênero (Santiago: FLASCO-Chile, SERNAM y Centro de Estudios de La Mujer CEM, 2002).
101 — Barker, G. (2001). *Djem të paqes në zonë lufte: Identiteti dhe përballimi tek burrat adoleshentë në një lagje të varfër në Rio de Janerio.* (Peace boys in a war zone: Identity and coping among adolescent men in a favela in Rio de Janeiro.) Distertacion i Papublikuar i doktoratës Instituti Erikson, Universiteti Loyola.
102 – Donald G. Unger & Lois Dall Wandersman, "Përkrahja sociale dhe nënat adoleshente: Kontribute të hulumtimeve dhe veprimeve në teori dhe praktikë."Ditar për qështje sociale 41 (1985) 29-41.
103 — Teksti i përshtatur nga publikimi Gravidez saudavel e parto seguro sao direitos da mulher, produzido pela Rede Nacional Feminista de Saude e Direitos Reprodutivos (E-mail: redesaude@uol.com.br)

Amësia dhe kujdesi i fëmijëve

Historikisht dhe në aspektin kulturor, ne shpesh e lidhim figurën e gruas me atë të nënës, sikur këto identitete të ishin të pandashme. Tanimë është edhe e zakonshme të dëgjohet thënia "një grua pa fëmijë është si pema pa fruta". Qysh në moshë të re, vajzave u jepen kukulla që të luajnë me to, përmes të cilave ato praktikojnë rolet që shoqëria pret për femrat dhe kujdestaret. Megjithatë, jo çdo grua dëshiron të bëhet nënë dhe vendimi për këtë çështje duhet të bazohet te dëshirat individuale të secilës grua, e jo të bëhet ideal i ndërtuar nga shoqëria për gratë dhe amësinë.

Shtatzënia dhe amësia në adoleshencë

Përkundër vëmendjes së rritur, për sa u përket shtatzënive adoleshente (shtatzënia para moshës 19-vjeçare) në dekadat e fundit, ky nuk është fenomen i ri. Pra, vetëm në dekadat e fundit shtatzënitë e hershme janë klasifikuar si problem social. Ky ndërrim perceptimi ka ndodhur si pasojë e ndryshimit të normave rreth përvojës së adoleshencës dhe rolit të gruas. Për një kohë të gjatë, është menduar se mosha e përdorur për termin "adoleshencë" ose "shtatzëni e adoleshenteve" është konsideruar si mosha ideale për një grua që të bëhet nënë. Megjithatë, ndërrimi i pritjeve për përgatitjen profesionale dhe edukative të grave dhe disponueshmëria e kontraceptivëve (për shembull pilula, diafragma dhe kondomi) kanë çuar në ndërrimin e pikëpamjeve rreth moshës ideale kur gruaja mund të ketë fëmijë. Shtatzënia e hershme, për këto arsye, tani lidhet më së shumti me humbjen e mundësive profesionale dhe edukative, një humbje e përgjithshme e zgjedhjeve në jetën e një gruaje të re. Diskutimi dhe shqetësimet aktuale rreth shtatzënive të hershme gjithashtu lidhen me krijimin e një koncepti për adoleshencën, që ka ardhur gjatë gjysmës së dytë të shekullit të 20-të, si një fazë midis fëmijërisë dhe pjekurisë, kur ndodhin ndryshime hormonale që çojnë nga trupi i fëmijës te trupi i të rriturit. Ky klasifikim i ri i zhvillimit njerëzor gjithashtu solli ndryshimin e pritjeve dhe normave për individët që e përjetojnë këtë fazë të ndryshimeve fizike. Edhe pse adoleshentët mund të kenë aftësi të mjaftueshme emocionale dhe kognitive për të hyrë në botën e pjekurisë, nga ata pritet që ta shfrytëzojnë këtë fazë, që të përgatisin veten (për shembull, në aspektin akademik e shoqëror) që të sigurojnë sukses si të rritur. Me krijimin e adoleshencës, rruga drejt moshës së pjekurisë u bë më komplekse, kërkon një periudhë më të gjatë të varësisë ndaj prindërve apo familjeve, duke e shtyrë kështu shkallën e moshës që konsiderohej ideale për riprodhim. Me adoleshencën, që tani nënkuptohet tranzicioni nga fëmijëria në pjekuri, hulumtuesit filluan ta përshkruajnë këtë periudhë si kohë të rebelimit dhe impulsivitetit, në jetë e, më specifikisht në seks (Bock 2001). Si rezultat i kësaj, shtatzënia e hershme nisi të lidhet me mungesë të përgjegjësisë, implusivitet, ndarje nga struktura e familjes, mungesë e informacionit dhe varfëri.

Megjithatë, arsyet e shtatzënive të hershme janë të ndryshme dhe komplekse. Nga njëra anë, ka shumë shtatzëni të hershme që janë të planifikuara, sidomos tek individët planet dhe pritshmëritë jetësore të të cilëve nuk përfshijnë studime të larta apo karrierë formale. Nga ana tjetër, shtatzënitë e hershme të paplanifikuara mund të rezultojnë nga mungesa e informacionit rreth seksualitetit, shëndetit riprodhues dhe metodave kontraceptive. Këto shtatzëni të paplanifikuara gjithashtu mund të ndodhin kur vajzat nuk janë të lira apo janë të frikësuara, ose nuk mund të bisedojnë për përdorimin e mjeteve për mbrojtje nga shtatzënia me prindërit e tyre. Kontracepsioni, megjithatë, nuk është përgjegjësi vetëm e gruas; në secilën lidhje, vendimet rreth shëndetit riprodhues e seksual duhet të burojnë nga dy partnerët.

Edhe pse ky manual është i përgatitur për punën me gratë e reja (ose mundësisht për këtë arsye), është e rëndësishme të tregohet që jo çdo adoleshent apo baba i ri është i papërgjegjshëm. Shumë baballarë (të rinj apo të rritur) që kanë fëmijë me gra adoleshente duan të sfidojnë normal kulturore që thonë se burrat nuk mund apo nuk duhet të përfshihen në rritjen e fëmijëve, apo në punët shtëpiake. Pa marrë parasysh rrethanat e një shtatzënie të hershme, është e rëndësishme që të mbështeten të dyja palët, adoleshentja shtatzënë dhe partneri i saj. Kjo jo domosdoshmërisht nënkupton që të inkurajohet shtatzënia e hershme, por nënkupton krijimin e kushteve që ky proces të mos sjellë probleme shoqërore, fizike apo psikologjike. Kjo mbështetje duhet të përfshijë mbështetjen edukative që i lejon vajzat dhe adoleshente të kenë qasje dhe të ndjekin mundësitë edukative, profesionale dhe shoqërore.

Lejelindja për nënat dhe baballarët

Ndryshimi i rolit të baballarëve po njihet tanimë edhe në kornizën ligjore. Në shumë e shumë vende baballarët kanë të drejtë të marrin disa javë pushim nga puna, për t'u kujdesur për fëmijët e tyre. Në disa vende kjo madje është e detyruar. Studimet sugjerojnë që kjo praktikë e forcon lidhjen midis fëmijës dhe babait. Prindërit në disa vende zgjedhin ta ndajnë lejen e lindjes prindërore varësisht se si iu përshtatet atyre.

Punëtoria 36:
Çfarë ju vjen në mendje? Domethënia e kujdestarisë

QËLLIMI:
Të eksplorohet se si e përcaktojnë djemtë kujdestarinë dhe si ballafaqohen me të në jetën e përditshme

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Lapsa, fleta të bardha, kapëse letre, dërrasë e zezë (ose letër e madhe)

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Në rast se personat kanë vështirësi në të lexuar dhe shkruar, drejtuesi thjesht mund të kërkojë nga ata të flasin, pa përdorur letër ose dërrasë të zezë. Megjithatë, është e rëndësishme të mbahet kjo sekuencë: fillimisht reflektimi dhe pastaj historitë nga fëmijëria e tyre.

PROCEDURA:

1. Shpërndani nga një fletë letre dhe laps te secili pjesëmarrës. Kërkoni nga të gjithë që të shkruajnë në fletën e tyre fjalën "KUJDESTARI".
2. Pastaj kërkoni nga ata që të shkruajnë të gjitha fjalët që iu shkojnë në mendje, kur dëgjojnë fjalën "KUJDESTARI".
3. Pas 5 minutash, kërkoni nga secili që të lexojë atë që ka shkruar dhe hartoni një listë të të gjitha fjalëve dhe frazave që përmenden, me qëllim që të identifikohen lidhjet me të shpeshta.
4. Pas kësaj, ofrohuni pjesëmarrësve nga tri kapëse letre dhe vendosni letrat midis rrethit të formuar nga pjesëmarrësit. Kërkoni që të mendojnë rreth jetës së tyre kur kanë qenë fëmijë, pastaj thojuni të provojnë të kujtojnë situatat, gjatë të cilave ata kanë parë një skenë të kujdestarisë.
5. Pas 20 minutash, kërkoni nga një pjesëmarrës që vullnetarisht të lexojë çfarë ka shkruar. Pyesni, nëse ka histori të ngjashme dhe hapni diskutimin.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. A është e mundur që të përcaktohet kujdesi ose kujdestaria, bazuar në një ide të vetme?
2. A është mirë kur dikush kujdeset për ne? Pse?
3. A është mirë kur ne kujdesemi për dikë? Pse?

PËRMBYLLJE:

Komentoni që, ashtu siç mund ta vërejmë nga varieteti i fjalëve që grupi ka ofruar, është e qartë se nuk ka vetëm një përcaktim apo një përcaktim të saktë për kujdesin dhe kujdestarinë, por këto terma kanë shumë kuptime.

Punëtoria 37:
Burrat si kujdestarë

QËLLIMI:
Për të rritur ndërgjegjësimin, në lidhje me ndarjet gjinore tradicionale në dhënien e përkujdesjes, gjithashtu për të promovuar rritjen e pjesëmarrjes së djemve në përkujdesje për shtëpinë e tyre, lidhjeve, si dhe në komunitet.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Asnjë

KOHA E REKOMANDUAR:
90 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Nëse ka baballarë të rinj në grup, të inkurajohen për të reflektuar mbi pjesëmarrjen e tyre në përkujdesjen e fëmijëve dhe për të qenë më aktivisht të përfshirë. Për ata që nuk janë baballarë, pyetini se si ata e parashikojnë që do të jetë pjesëmarrja e tyre në të ardhmen.

PROCEDURA:

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit të shpërndahen dhe të ecin nëpër dhomë.

2. Tregojuni atyre se, kur ata dëgjojnë në një orë të caktuar të ditës, fjalën "Statuja", ata duhet të ngrihen në pozicionin që përfaqëson aktivitetin, se ata do të jenë të angazhuar në atë kohë të caktuar. Për shembull, pasi ju thoni fjalët: "Mesditë, statuja", pjesëmarrësit duhet ta shndërrojnë veten në statujën që përfaqëson atë që ata do të bëjnë zakonisht çdo ditë në mesditë.

3. Thoni një kohë të ditës, të ndjekur nga "Statuja", e renditur në këtë mënyrë për kohët e mëposhtme:
   - 3:00 AM
   - 10:00 AM
   - Mesdita
   - 3:00 PM
   - 10:00 PM

4. Kërkojuni pjesëmarrësve të imagjinojnë se çfarë do të bëjnë ata në këto kohë, në qoftë se ata do të kishin një fëmijë për t'u kujdesur dhe ta përsërisin të njëjtin proces nga hapi 3. SHËNIM: Për pjesëmarrësit e rinj, të cilët nuk kanë pasur përvojë të drejtpërdrejtë me kujdesin e fëmijëve, të inkurajojë ata që të mendojnë për marrëdhëniet baba-fëmijë, të modeluara nga familja e tyre, komuniteti dhe mediat.

5. Tani kërkoni nga pjesëmarrësit ta përsërisin ushtrimin e imagjinuar, se çfarë do të bënin ata, nëse do të ishin nëna me fëmijë.

6. Përdorini pyetjet e mëposhtme për diskutim, për të shqyrtuar dallimet midis dy rasteve – para dhe pas fëmijës – në jetën e një të riu dhe dallimet midis të një babai të ri dhe rutinës së një nëne, duke identifikuar se në çfarë ore të ditës prania e fëmijës do të thotë një ndryshim i madh (ose i vogël) në rutinën e burrit të ri.

   PROCEDURA ALTERNATIVE: *Në vend që të aktrojmë orët e ndryshme të caktuara të ditës, pyetini pjesëmarrësit të mendojnë idetë e aktiviteteve të ndryshme, të cilat një i ri, i cili është baba, dhe një grua e re, që është nënë, që do të bëjnë në kohëra të ndryshme të ditës. Listojini këto aktivitete të ndryshme në një tabelë me dy kolona (një për djem të rinj dhe një për vajzat), dhe pyetini pjesëmarrësit për të identifikuar disa nga ngjashmëritë dhe kontrastet midis aktiviteteve që janë në listë.*

Pyetje për diskutim:

1. A ndryshon jeta e përditshme, kur një djalë i ri ka një fëmijë për t'u kujdesur për të? Në çfarë mënyre? Pse?

2. A ndryshon jeta e përditshme, kur një grua e re ka një fëmijë për t'u kujdesur për të? Në çfarë mënyre? Pse?

3. Çfarë lloje kujdesi bëjnë gratë dhe burrat?

4. Kush është më i mirë në kujdesin e dhënë, burrat apo gratë? Pse? A është kjo për shkak të kulturës apo të biologjisë?

5. Cilët faktorë ndikojnë që burrattë marrin pjesë në përkujdesjen e fëmijëve?

6. Si mendoni, shoqëria juaj e sheh pjesëmarrjen e burrave në përkujdesjen e fëmijëve?

7. Cilat janë sfidat e të qenit baba? Si mund të trajtohen këto sfida?

8. Cila është ana pozitive e të qenit baba? Cilat janë përfitimet e të qenit baba?

9. Cilat janë përfitimet për një fëmijë që ka një baba aktiv në jetën e tij?

10. Cilat janë përfitimet e një të riu që ka marrëdhënie të mira me nënën e fëmijës së tij?

11. A ka shembuj pozitive të etërve në komunitetin tuaj? Çfarë mund të mësohet prej tyre?

12. Çfarë keni mësuar gjatë këtij aktiviteti? Si mund t'ju ndihmojë të bëni ndryshime në jetën tuaj dhe në marrëdhëniet tuaja?

Përmbyllje:

Nga mënyra se si një baba është i përfshirë në përkujdesjen e fëmijëve, varet se si burrat dhe gratë janë rritur dhe, nëse ata janë rritur për të besuar se burrat mund edhe të kujdesen për fëmijët. Për shembull, vajzat janë të inkurajuara nga mosha e hershme për të luajtur me kukulla, duke praktikuar atë që gjoja shtrihet përpara për ta, jeta në familje dhe kujdesi për anëtarët e familjes. Nga ana tjetër, në përgjithësi, djemtë janë të dekurajuar nga lojërat me kukulla ose duke ndihmuar me punët e shtëpisë. Ndonëse gratë dhe vajzat janë mësuar nga një moshë e caktuar për t'u kujdesur për fëmijët, burrat gjithashtu mund të mësojnë për t'u kujdesur për një fëmijë – dhe të mësojnë për të bërë siç duhet. Kur etërit nuk janë të përfshirë në dhënien e kujdesit, nënat përfundojë të mbajnë një barrë të rëndë dhe etërit humbasin shumë nga kënaqësitë në përkujdesjen për fëmijët. Si mendoni për promovimin e barazisë midis burrave dhe grave në komunitetet tuaja? Është e rëndësishme për ju, për ta filluar në shtëpinë tuaj, dhe të mendoni se si ju si të rinj mund të filloni të merrni pjesë më shumë në detyrat në familjen tuaj, por edhe se si ju mund t'i inkurajoni meshkujt e tjerë të rinj të bëjnë të njëjtën gjë në shtëpitë e tyre.

Punëtoria 38:
Shtatzënia... Po ose jo? Të qenit nënë

QËLLIMI:
Të diskutohen rolet dhe përgjegjësitë e grave dhe burrave në parandalimin e shtatzënisë. Të diskutohet amësia – pritshmëritë socio-kulturore që lidhen me të qenit nënë.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Kopje të fletës burimore 7: Historia e Adrianës.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:

PROCEDURA:

1. Shpërndajeni (ose lexojeni me zë të lartë) historinë e Adrianës nga fleta burimore 7.

2. Bëni një diskutim që lidhet me fundet e mundshme.

3. Drejtoni një diskutim, duke përdorur pyetjet e mëposhtme:
› A është kjo histori reale? Pse ose pse jo?
› A shqetësohen vajzat rreth shtatzënive të paplanifikuara? Pse ose pse jo?
› A flasin vajzat me partnerët e tyre rreth parandalimit të shtatzënisë? Pse ose pse jo?
› A shqetësohen djemtë rreth shtatzënive të paplanifikuara? Pse ose pse jo? A flasin ata rreth kësaj çështjeje me partnerët e tyre?
› Çfarë lloj roli duhet të ketë burri në vendimet rreth kontracepsionit emergjent?
› Çfarë opsionesh ka Adriana?

4. Adriana zbulon se është shtatzënë.
› Vazhdoni diskutimin, duke përdorur pyetjet:
› Çfarë kalon nëpër mendjen e një gruaje të re, kur ajo zbulon se është shtatzënë? A mund ta ndryshojë jetën e saj shtatzënia e paplanifikuar? Çfarë zgjedhjesh ka ajo?
› Çfarë kalon nëpër mendjen e një burri të ri, kur ai zbulon se partnerja e tij është shtatzënë? Si mund ta ndryshojë jetën e tij një shtatzëni e paplanifikuar? Çfarë zgjedhjesh ka ai? Si reagojnë prindërit, kur bija ose biri i tyre përballet me një shtatzëni të paplanifikuar?
› Si mund të reduktohet numri i shtatzënive të paplanifikuara në komunitetin tuaj?
› Çfarë opsionesh ka një grua, kur përballet me një shtatzëni të paplanifikuar?

5. Diskutoni çfarë do të thotë të qenit nënë në komunitetin tuaj. Si duket "nëna tipike" (mosha e saj, ku jeton, si duket, çfarë pëlqen të bëjë, a kishte planifikuar të bëhet nënë, sa fëmijë ka, a punon jashtë shtëpisë, a është e martuar...)

6. Drejtoni një diskutim, duke përdorur pyetjet e mëposhtme, për të përmbledhur gjithë aktivitetin: :

Pyetje për diskutim:

1. A duhet që gjithë gratë të jenë nëna? Pse ose pse jo?

2. Si e sheh komuniteti një grua që nuk ka fëmijë? A është ndryshe kur kjo ndodh për shkak të zgjedhjes së saj dhe ndryshe kur ajo nuk mund të mbetet shtatzënë?

3. Si duhet të përfshihen burrat në vendimet për amësi?

4. Çfarë pret komuniteti prej një gruaje kur ajo bëhet nënë?

5. A janë sot pritshmëritë e të qenit nënë, të ngjashme me ato të së kaluarës? A janë të ndryshme? Si?

6. A janë pritshmëritë e të qenit nënë të ndryshme nga pritshmëritë e të qenit baba? Në çfarë mënyrash? Çfarë mendoni ju rreth kësaj?

7. A është ndryshe të qenit nënë në mjedise rurale dhe ato urbane? Si?

8. Si mund të jemi më pranues dhe mbështetës të vendimeve të femrave rreth amësisë?

9. Çfarë mësuat nga ky aktivitet? A keni mësuar diçka, të cilën mund ta aplikoni në jetën dhe lidhjen tuaj? A do të bëni ndonjë ndryshim, si rezultat i këtij aktiviteti?

HAP I MUNDSHËM PËR GRUPET ME MË SHUMË KOHË: *Bëjeni këtë aktivitet ndaras me "Të qenit nënë".*

1. *Ndajini pjesëmarrësit në grupe më të vogla dhe jepuni 10 minuta kohë për të diskutuar një fund të mundshëm të historisë. Secili grup duhet të përgatisë një skeç, bazuar në fundin që ata zgjedhin.*

2. *Pasi secili grup të prezantojë skeçin e vet, pyetni nëse ka ndonjë fund tjetër të mundshëm?*

3. *Pyetini pjesëmarrësit, nëse kanë dëgjuar ndonjëherë për kontracepsionin emergjent (nëse kjo gjë nuk është sjellë ende nga grupet). Prezantoni informacione nga fleta burimore 4 B.*

4. *Kërkoni nga pjesëmarrësit të imagjinojnë se Adriana ka zbuluar se është shtatzënë. Kërkojuni atyre të kthehen te grupet e tyre dhe të diskutojnë përfundime të mundshme të historisë. Jepuni 10 minuta kohë për këto diskutime.*

HAP I MUNDSHËM: Ndajini pjesëmarrësit në grupe dhe kërkojuni atyre të bëjnë skeçe, se si duket një ditë tipike për një nënë, duke përfshirë mënyrën si duket ajo.

Përmbyllje:

Ashtu siç duhet diskutuar vendimi për të pasur seks, po ashtu duhet diskutuar edhe vendimi rreth kontracepsionit dhe parandalimit të shtatzënisë së paplanifikuar, si dhe është e rëndësishme që të dy partnerët të jenë të barabartë të përfshirë në këtë proces. Gjithnjë është mirë të planifikohet përpara dhe të praktikohet seksi i sigurt, por, nëse dhe kur e shihni veten në rrezik të shtatzënisë së paplanifikuar, tabletat e kontracepsionit emergjent ofrojnë një opsion që, nëse përdoret në mënyrë korrekte, mund ta zvogëlojë dukshëm rrezikun. Në raste të dyshimit ose pasigurisë, kujtohuni të kërkoni informacion nga profesionistët e shëndetit ose persona të tjerë që kanë njohuri në komunitet.

Ekzistojnë disa opsione që lidhen me përfundimin e shtatzënive të paplanifikuara, por, edhe nëse është e paplanifikuar, një grua mund të vendosë ta mbajë fëmijën dhe të bëhet nënë. Fakti, nëse ajo do të bëhet nënë ose jo, gjithashtu mund të ndikohet nga ajo se çfarë shoqëria pret nga nënat e ardhshme dhe nëse ajo ndihet se dëshiron dhe është e aftë t'i përmbush ato pritshmëri. Shumë familje dhe kultura ende e shohin të qenit nënë si qendra e identitetit dhe e përmbushjes së gruas. Për më tepër, modele të caktuara të nënave – për shembull, ato që sakrifikojnë gjithçka për fëmijët dhe familjen – idealizohen, dhe të tjerat – ato që punojnë jashtë shtëpive të tyre – shpesh kritikohen. Është e rëndësishme që secila grua të vendosë për veten, nëse dhe si dëshiron të bëhet nënë, dhe të mbajë në mend se, ndërkohë që kujdesi ndaj të tjerëve mund të jetë shumë përmbushës, është e rëndësishme që gjithashtu të kujdeset edhe për veten.

Fleta Burimore 38

Historia e Adrianës

Adriana është 17 vjeç, në vitin e fundit të shkollës. Pas diplomimit ajo planifikon të punojë dhe të studiojë. Ajo merr pjesë në aktivitetet e shkollës, duke përfshirë këtu gazetën e shkollës. Ajo është një vajzë shumë e lumtur, moderne, dinamike, me shumë shoqëri dhe është e sjellshme me të gjithë, sidomos me Leon, të dashurin e saj. Ata duan të kalojnë kohë së bashku dhe të ndajnë të njëjtat ëndrrat, një nga të cilat është një udhëtim i gjatë së bashku diku. Pasi kanë qenë bashkë për disa muaj, ata kanë vendosur të bëjnë seks për herë të parë. Adriana ndihej çuditshëm, por nuk kishte dhimbje aq sa shoqet i kishin thënë, ajo as nuk u ndje nervoze për të folur me Leon rreth përdorimit të kondomit. Sidoqoftë, një ditë, kur ata po bënin seks, kondomi u plasarit dhe Adriana nuk ishte duke përdorur asnjë lloj tjetër të kontrollimit të shtatzënisë. Ata të dy ishin të shqetësuar, sidomos duke pasur parasysh faktin se Adriana ishte në pjesën fertile të ciklit të saj. Miliona mendime filluan të kalonin nëpër mendjen e Adrianës. "Po nëse jam shtatzënë? Çfarë do të bëj?"

Punëtoria 39:
Të gjitha në të njëjtën kohë

QËLLIMI:
Të diskutohen rolet dhe përgjegjësitë e shumëfishta që gratë marrin shpeshherë dhe rëndësia e ndarjes së kujdesit ndaj fëmijëve dhe përgjegjësive shtëpiake me burrat.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Lapsa ose stilolapsa

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:
Para sesionit, udhëheqësi duhet të hulumtojë ligjet dhe politikat ndërkombëtare që lidhen me pushimin e amësisë dhe atësisë, fakte këto që mund të ndahen me pjesëmarrësit më pas.

PROCEDURA:

1. Merrni një letër tabele dhe ndajeni në dy kolona. Në njërën kolonë shkruani "nënë", ndërsa në tjetrën "baba". U thoni pjesëmarrësve që të reflektojnë për gjithçka që iu shkon në mendje, kur i dëgjojnë këto fjalë. Shkruajini të gjitha në kolonat përkatëse

2. Tani ndërrojuani vendet fjalëve "nënë" dhe "baba" dhe lexoni fjalët e shkruara prapë (njësoj si në "çfarë është kjo gjë e quajtur gjini"). Të gjitha aktivitetet, përveç dallimeve biologjike (si gji-dhënia) janë vetëm rezultat i roleve gjinore.
   Hap i mundshëm:
   Ky mund të jetë aktivitet shtesë
   - Ndajini pjesëmarrësit në tre grupe më të vogla. Kërkoni nga një grup që ta lirojnë dhomën për disa momente. Dy grupeve të tjera thojini që njëri do të prezantojë "burrat me fëmijë" dhe tjetri "gratë me fëmijë". Kërkoni nga grupi që të kthehet në dhomë/klasë/hapësirë, dhe tregojuni që do jenë 'audienca'. Shënim: Është e rëndësishme që grupi i 'audiencës' të mos i dijë detyrat që kanë pasur grupet e tjera.
   - Thojini dy grupeve të shkojnë në skaje të kundërta të dhomës. Shpjegojuni që kur ju do t'i thërrisni, ata duhet në heshtje të aktrojnë aktivitetin ku ishin të angazhuar, nëse do të ishin gra me fëmijë apo burra me fëmijë. Grupi i tretë do ketë përgjegjësinë të vështrojë aktivitetet që grupet do shfaqin përgjatë ditës.
   - Thërritni grupet në kohëra të ndryshme të ditës, ora 5 paradite, ora 10 paradite, në mesditë, ora 3 pasdite, ora 5 pasdite dhe ora 10 pasdite. Përderisa i thërrisni në kohë të ndryshme të ditës, ata duhet të fillojnë t'i bëjnë me mimikë/aktrojnë, siç do të vepronin gratë me fëmijë dhe burrat me fëmijë në atë kohë të ditës. Jepuni disa minuta që t'i aktrojnë aktivitetet që lidhen me një kohë të caktuar, para se të kaloni te koha tjetër e ditës. Udhëheqësi mund t'i thërrasë grupet edhe në kohëra të tjera apo gjatë ditës, për shembull ora 6 paradite gjatë pushimit, pasdite të shtunën, ora 3 pasdite të hënën. Kujtojini grupit të tretë se ata duhet t'i vështrojnë grupet me vëmendje dhe më pas t'i identifikojnë ngjashmëritë dhe dallimet midis grupeve.
   - Kërkoni nga grupi i tretë, me detyrën e grupit "audiencë", që të ndajnë me grup më të madh disa ngjashmëri dhe dallime që kanë vërejtur. Pyesni nëse aktivitetet që janë aktruar ndodhin në shtëpitë dhe komunitetet e tyre.
   - Pas një diskutimi të shkurtër rreth kësaj pjese të aktivitetit, shpjegoni që grupi do të bëjë një tjetër aktivitet, që të theksojë dallimet ekzistuese, për sa i përket angazhimit të burrave dhe grave në kujdesin ndaj fëmijës.

   Udhëhiqni një diskutim me pyetjet e mëposhtme.

Pyetje për diskutim:

1. Cilat janë dallimet midis grave dhe burrave, për sa i përket angazhimit në kujdesin ndaj fëmijës?

2. Si lidhen këto dallime me rolet dhe mundësitë e ndryshme jashtë shtëpisë të burrave dhe grave (për shembull, shkolla, vendi i punës).

3. Për mendimin tuaj, çfarë të drejtash duhet të kenë gratë, për sa i përket lejes së lindjes dhe punës? Dhe çfarë të drejtash duhet të kenë burrat, për sa i përket lejes së lindjes dhe punës (nëse është e mundur, udhëheqësi duhet të kontribuojë në këtë diskutim me informacione nga ligjet ndërkombëtare për lejen e lindjes, amësisë dhe atësisë)

4. A është e mundur për një grua të re që të jetë nënë, të studiojë dhe të punojë në të njëjtën kohë? Çfarë mbështetje i nevojitet?

5. A janë disa përgjegjësi më të rëndësishme se të tjerat?

6. Çfarë presin gratë në përgjithësi nga burrat, kur bëhet fjalë për angazhimin e tyre në kujdesin ndaj fëmijës?

7. A janë burrat po aq të aftë për t'u kujdesur për fëmijët sikurse femrat? Pse po dhe pse jo?

8. Çfarë presin gratë në përgjithësi nga burrat, kur bëhet fjalë për angazhimin e tyre në punët shtëpiake?

9. A janë burrat po aq të aftë për t'u kujdesur për punët e shtëpisë, sikurse gratë? Pse po pse jo?

10. A është e rëndësishme për gratë dhe partnerët e tyre që të jenë të gatshme t'i ndajnë punët e shtëpisë dhe kujdesin ndaj fëmijës? Pse po pse jo?

11. Kur një burrë është i papunë, a kontribuon ai në punët e shtëpisë?

12. Çfarë përfitimesh ka përfshirja e barabartë e grave dhe burrave në kujdesin ndaj fëmijëve dhe punëve të shtëpisë?

13. Si mund të gjejë një grua kohë që të kujdeset për vete, mes gjithë përgjegjësive të tjera që ajo bart mbi supe?

14. Si mund të gjejë kohën një burrë për t'u kujdesur për veten, fëmijët dhe përgjegjësitë e tjera?

15. Çfarë keni mësuar përgjatë diskutimit? Si mund t'iu ndihmojë kjo të bëni ndryshime në jetë dhe te lidhjet tuaja?

Përmbyllje:

Gratë shpeshherë balancojnë shumë role dhe përgjegjësi – brenda dhe jashtë shtëpisë. Për sa i përket kujdesit ndaj fëmijëve, janë kryesisht gratë ato që marrin përgjegjësitë primare. Është e rëndësishme të dihet se, fakti që babai përfshihet në kujdesin ndaj fëmijës nuk është ekskluzivisht karakteristikë biologjike, por më shumë varet nga ajo se si janë rritur burrat, si dhe varet nëse ata janë rritur në atë mënyrë që të besojnë që edhe burrat mund të kujdesen për fëmijët. Edhe pse gratë vendosen në pozita ku duhet kujdesur për fëmijët qysh në mosha të reja, burrat mund të mësojnë se si të kujdesen për fëmijë – dhe mund ta mësojnë këtë fare mirë. Si nëna, motra dhe bashkëshorte, ju mund të ndihmoni t'i inkurajoni burrat që të përfshihen në kujdesin për vëllezërit e motrat dhe fëmijët e tjerë, pasi në këtë mënyrë ata praktikojnë shkathtësitë që duhen për të qenë një baba dhe kujdestar i mirë.

Punëtoria 40:
Cila është puna e grave

QËLLIMI:
Të diskutohen ndasitë tradicionale gjinore që ekzistojnë në lloje të ndryshme të punës.

MATERIALET E DOMOSDOSHME:
Letër tabele dhe lapsa.

KOHA E REKOMANDUAR:
45 minuta

SHËNIM PËR PLANIFIKIM:

PROCEDURA:

1. Shpjegojuni pjesëmarrësve që qëllimi i aktivitetit është të diskutohen llojet e punëve që gratë dhe burrat tradicionalisht bëjnë.

2. Shpërndajuni secilit nga një copë letre dhe laps. Kërkoni nga ata që të formojnë një listë të të gjitha punëve që bëhen nga individë të ndryshëm në familjet e tyre, duke përfshirë këtu veten. Kërkojuni që të mendojnë për llojet e punës që bëhen nga të afërmit e tyre burra dhe t'i krahasojnë ato me llojet e kryera nga të afërmet gra. Për grupet me shkallë të ulët të të lexuarit, ndajini pjesëmarrësit në çifte apo grupe të vogla dhe kërkoni t'i diskutojnë këto pika.

3. Ofroni 10-15 minuta kohë për pjesëmarrësit që të shkruajnë dhe/apo të diskutojnë.

4. Ftoni secilin pjesëmarrës që të ndajë shembuj nga lista e tyre me grupin. Ata duhet të specifikojnë se cili lloj i punës kryhet nga burrat, cili nga gratë dhe cili nga të dy.

5. Shkruani llojet e ndryshme të punës që përmenden në fletë tabele. Krijoni një listë të llojeve të punës që kryhen nga burrat, një listë të atyre që kryhen nga gratë dhe një të atyre që kryhen nga të gjithë.

6. Pasi të gjithë pjesëmarrësit të kenë kontribuar, rishikojeni listën që keni krijuar me llojet e punëve që kryhen nga burrat dhe ato që kryhen nga gratë. Shikojeni veç e veç secilën punë dhe pyetini pjesëmarrësit,

nëse ai lloj i caktuar i punës mund të kryhet edhe nga seksi tjetër. Nëse pjesëmarrësit thonë që një punë e caktuar nuk mund të kryhet nga seksi tjetër, sfidojini ata që të mendojnë më shumë dhe të shqyrtojnë edhe njëherë arsyet e tyre, derisa grupi të vijë te qëndrimi përfundimtar që, secila punë mund të kryhet nga të dy sekset.

7. Angazhojini pjesëmarrësit në një diskutim rreth ndarjes së punës në bazë gjinore, duke shfrytëzuar pyetjet e mëposhtme:

Procedurë alternative: Çdo pjesëmarrës le të shkruajë ose të diktojë llojet e punëve që kryhen nga individë të ndryshëm në familjet e tyre, duke e përfshirë veten individualisht në letra të vogla. Palosini këto letra dhe vendosini në një kuti. Ndajeni grupin në dy ekipe. Thojini një pjesëmarrësi nga secili grup që të zgjedhë një letër dhe ta aktrojë atë që shkruhet në heshtje. Ekipi nga vjen aktori duhet të provojë të zbulojë se çfarë pune po aktrohet. Nëse ekipi nuk mund ta zbulojë, atëherë ofrojani mundësinë edhe ekipit tjetër. Ekipi që zbulon saktë punën fiton një pikë. Kjo lojë mund të luhet derisa udhëheqësi të shohë që ekipet kanë aktruar mjaftueshëm. Krijoni një listë në letër tabele të të gjitha aktiviteteve që janë aktruar dhe parashtroni pyetjet e mëposhtme gjatë diskutimit:

Pyetje për diskutim:

1. A janë disa lloje të punës më të zakonshme për burrat? A ka lloje të punës që kryhen zakonisht nga gratë? Cilat janë arsyet për këto dallime?

2. Nëse nuk është përmendur – a konsiderohet kujdesi ndaj fëmijës dhe amvisëria si punë? Pse po dhe pse jo? A është më mirë që burrat të kujdesen për fëmijët dhe punët shtëpiake apo gratë? Pse? A mendoni se gratë kanë instinkt më të mirë për këtë lloj pune? Shpjegojeni.

3. A besoni që ka lloje të punës, të cilat gratë nuk mund t'i kryejnë? Pse? Cilat janë ato?

4. A besoni se ka lloje të punës, të cilat burrat nuk mund t'i kryejnë? Pse? Cilat janë ato?

5. Cili është roli që familja ka në formimin dhe riprodhimin e normave, për atë se cila punë është për burrat dhe cila është për gratë? (Shihni kutinë me tekst – Kukullat Barbie, kamionët lodra dhe çfarë na mësojnë këto gjëra për punën).

6. A e kanë më të lehtë gratë që të gjejnë punë sesa burrat? Shpjegoni.

7. A besoni që është në rregull për një punëdhënës që të mos punësojë një grua, sepse ajo mund të mbesë shtatzënë apo nëse ajo vërtet është shtatzënë?

8. Gratë paguhen më pak për punën e njëjtë me burrat. Pse?

9. Ka më pak gra sesa burranë pozitat e larta menaxheriale, ka më pak gra drejtore ekzekutive dhe në pozita më fuqi vendimmarrëse në përgjithësi. Pse?

10. A e ka më të lehtë që të gjejë punë një grua me shkollim të lartë apo ajo me më pak ose pa shkollim? Për cilat lloje të punës kërkohet shkollim?

11. Çfarë keni mësuar nga ky aktivitet? A keni mësuar ndonjë gjë që mund t'ju shërbejë në jetën dhe lidhjet tuaja? A do të bëni ndonjë ndryshim pas këtij aktiviteti?

Përmbyllje:

Ideja që disa lloje të caktuara të punës duhet të kryhen nga gratë dhe disa të tjera të kryhen nga burrat, është e bazuar në aspektin shoqëror e jo në atë biologjik. Përfshirja më e lartë e grave në llojet e punës që lidhen me kujdesin dhe shkathtësitë për amvisëri lidhet drejtpërdrejt me faktin se vajzat dhe vajzat shpeshherë rriten me këtë lloj të punës në shtëpi, që veç i përgatitë ato për këtë lloj të punës me pagesë në të ardhmen. Fatkeqësisht, këto aktivitete të zhvilluara nga gratë dhe vajzat fillimisht, përfshirë këtu detyrat shtëpiake, kujdestarinë dhe aktivitetet jo-formale të tregut, vazhdojnë të jenë të nënvlerësuara dhe të shpërfillura nga shoqëria, e nganjëherë edhe nga vetë gratë. Është e rëndësishme që të njihen e pranohen kontributet e mëdha që femrat kanë dhënë gjithnjë brenda dhe jashtë shtëpisë dhe të dihet që është e mundur për gratë që të kryejnë me sukses aktivitete tradicionalisht të kryera nga burrat, njëlloj siç është e mundur për burrat që të kryejnë aktivitete tradicionalisht të kryera nga gratë, duke përfshirë punën shtëpiake dhe kujdesin ndaj fëmijës.

Kukullat Barbie, kamionët lodra dhe çfarë na mësojnë këto lodra për punën

Përgjatë diskutimit, mund të jetë interesante t'i ftoni pjesëmarrësit që të mendojnë për lodrat e ndryshme me të cilat luajnë djemtë dhe vajzat dhe lidhshmëritë e mundshme të këtyre lodrave me llojet e punës që zakonisht kryejnë gratë dhe burrat. Për shembull, vajzat e vogla zakonisht luajnë me kukulla dhe lodra të tjera që lidhen me kujdestarinë dhe rolet shtëpiake. Djemtë e vegjël luajnë me vetura, me ndërtimin e mureve, si dhe lodra të tjera që lidhen me rolet garuese dhe agresive. Diskutoni se si këto përvoja të hershme janë pjesë të socializimit, në të cilin edhe vajzat, edhe djemtë mësojnë të identifikojnë llojet e punës dhe interesat.

Gartë e reja dhe përfshirja në komunitet

Përfshirja e komunitetit mund të përcaktohet si proces i ngritjes së vetëdijes dhe mobilizimit, i cili i ndihmon individët dhe grupet që të identifikojnë dhe kuptojnë nevojat e tyre, si dhe të kërkojnë zgjidhje që përmirësojnë jetën dhe komunitetet e tyre (Nunes, 2006). Këto zgjidhje mund të përfshijnë kujdesin ndaj fëmijëve të fqinjëve, shoqërimin e dikujt për në klinikë shëndetësore, dhënia hua e parave te një miku apo fqinji, si dhe veprime të tjera që individët apo grupet mund t'i bëjnë që të kontribuojnë në mirëqenien e të tjerëve dhe në përmirësimin e standardeve të jetesës në komunitet.

Përfshirja Në Komunitet Dhe Fuqizimi

Të punuarit në kuadër të një kornize pune për përfshirjen e komunitetit e bën më të lehtë për gratë që të rishqyrtojnë ligjet dhe normat social-kulturore që sjellin dhe mirëmbajnë pabarazi. Vajzat duhet të vërejnë që këto ligje dhe norma janë krijuar nga grupe njerëzisht – që ato nuk janë të pandryshueshme – dhe që vetë gratë mund të propozojnë ndryshime të këtyre ligjeve përmes mobilizimit politik. Përmes këtyre vërejtjeve, vajzat mund të fillojnë të zhvillojnë vetëdije kritike dhe të njohin fuqinë që kanë në formimin e jetës së tyre dhe të komuniteteve të tyre. Në këtë kuptim, përfshirja bëhet mjet themelor për të mësuar dhe për t'u fuqizuar. Ne e përcaktojmë fuqizimin si "rritje të fuqisë së autonomisë personale dhe kolektive të individëve dhe grupeve shoqërore në lidhjet institucionale dhe ndërpersonale, kryesisht ato që kanë të bëjnë me shtypjen, dominimin dhe diskriminimin shoqëror". (Vasconcelos, 2003).

Fuqizimi varet nga përfshirja kolektive dhe individuale në përpjekjen për identifikimin e problemeve dhe përfshirjen në angazhim për ndryshim. Në pedagogji dhe autonomi (2005), Paulo Freire thekson që e vetmja mënyrë se si mund të vetëdijësohemi për shtypjen në një lidhje është përmes përfshirjes autonome të individëve në procesin e çlirimit, e jo vetëm në procesin e informimit – pra, të themi që, për të kuptuar shtypjen, ne duhet të jemi pjesë e çlirimit tonë. Të njohësh komunitetin e tjetrit, është gjithashtu një hap i rëndësishëm në procesin e fuqizimit. Ndërveprimet kuptimplota me komunitetin dhe kuptueshmëria më e thellë e burimeve të tij çojnë në mobilizim më të fuqishëm dhe në ndryshime më të dukshme.

Vajzat dhe përfshirja në komunitet

Promovimi i përfshirjes së grave të reja në komunitetet e tyre mund t'iu ofrojë atyre mundësinë që të shkojnë përtej diskutimeve dhe reflektimeve që gjenden në këtë manual dhe të punojnë që të ndërrojnë realitetet e tyre lokale. Zhvillimi individual dhe ai i mendimit kritik është hap i rëndësishëm në bashkimin e zërave kolektive që të adresohen çështjet urgjente shoqërore (Fischer, 2002). Për më shumë, ndërtimi i ndjenjës së qytetarisë dhe i asaj të angazhimit në çështjet kolektive mund t'i ndihmojë gratë e reja që ta rrisin vetëkënaqësinë, përmbushjen, si dhe të arrijnë aspiratat e tyre (Putnam, 2003). Është gjithashtu bazike që të ndihmohen të rinjtë dhe të rriturit që të flasin me njëri-tjetrin, veçanërisht për tema që konsiderohen si tabu apo të vështira. Facilitatorët e rritur mund t'u ofrojnë të rinjve informacion dhe mbështetje, për sa i përket zbulimit të botës së të rriturve. Përfshirja e grave të reja në aktivitete interaktive me liderë të ndryshëm të komunitetit mund të zgjerojë rrjetet e tyre dhe t'iu ofrojë qasje në burime të reja e të rëndësishme të informacionit. Mund të përdorim këtu një analogji nga natyra, ne mund të themi që pjesëmarrësit janë të aftë që të zgjerojnë rrjetin e lidhjeve, kështu që krijimi i rrjeteve do rritet vazhdimisht. Një studim i realizuar në Kombet e Bashkuara vërejti se rinia që vjen nga zonat urbane me të ardhura të ulëta e që ka krijuar partneritet me të rriturit ka pasur më shumë gjasa që të kërkojë dhe të pranojë mbështetje e mundësi (Costa, 2003). Kjo rini gjithashtu ka pasur më shumë mundësi që të mësojë rreth botës së të rriturve dhe të njohë informacion praktik për temat, si hyrja në kolegj, normat dhe sjelljet që priten nga ne në vendin e punës.

Këto aktivitete, që lidhen me përfshirjen në komunitet, synojnë të nxisin përfshirjen e grave të reja në procesin e reflektimit individual dhe kolektiv për komunitetet e tyre dhe të krijojnë një ambient ku ato mund të punojnë bashkërisht në zgjidhjen e problemeve lokale. Përgjatë këtij procesi, vajzat jo vetëm që diskutojnë me të rinjtë e tjerë që përballen me probleme të ngjashme, por diskutojnë gjithashtu me individë nga komuniteti më i gjerë, si udhëheqësit e komunitetit, udhëheqësit fetarë dhe përfaqësuesit nga organizatat lokale. Është e rëndësishme që reflektimet tematike, që janë propozuar në këtë manual, të sjellin një përpjekje drejt transformimit të rrethanave të komunitetit në rrafsh individual dhe kolektiv, siç edhe e pamë më lart.

Të reflektuarit dhe të vepruarit kundrejt rrethanave tona na ndihmon që të zbulojmë mjete që mund të na dërgojnë te ndryshimet personale dhe mund të kontribuojnë në transformimin e realitetit tonë lokal, gjë që lidhet me idenë e fuqizimit. Fuqizimi përmes përfshirjes rrit vetëkënaqësinë dhe thellon ndjenjën e përkatësisë dhe ndjenjën e kontrollit ndaj jetës sonë. Përfshirja e rinisë në aktivitete kolektive është gjithashtu mjet mobilizimi. Është themelore që të identifikohen dhe të shtohen rrjetet ekzistuese, me qëllim që ndërhyrjet në komunitet të jenë sa më efikase, derisa në të njëjtën kohë të njihet rëndësia e rolit që përfshirja në komunitet luan në mirëqenien dhe shëndetin e rinisë.

SEKSIONI

3

Bëj Ndryshimin!

Vitet 1-4 :

Resurset për organizimin e fushatave dhe aktivi-teteve plotësuese për përfshirjen e të rinjve në promovimin e vlerave dhe qëndrimeve pozitive

Fushatat në shkolla dhe komunitete lokale: Bëhu ndryshimi që dëshiron të shohësh!

Bëhu ndryshimi që dëshiron të shohësh

Përveç implementimit të seminareve edukative, një pjesë e rëndësishme e implementimit të programit Y janë fushatat që mund të implementohen në shkolla dhe në komunitete lokale. Shembulli i një fushate të mirënjohur dhe të suksesshme, që është implementuar nga një numër i madh i organizatave lokale dhe rajonale është fushata "Bëhu Burrë". Koncepti i "Bëhu Burrë" është strategji e dizajnuar që të monitorojë dhe të mbështesë implementimin e sesioneve edukative. Përmes kësaj fushate, të rinjve u dërgohen mesazhe që lidhen me temat që diskutohen përgjatë sesioneve edukative. Kështu, ndikimi pozitiv i sesioneve zgjerohet, duke kontribuar në vazhdimësinë e ndikimit pozitiv te të rinjtë. Gjithashtu, fushatat inkurajojnë mobilizimin e të rinjve dhe zhvillimin e grupeve pozitive shoqërore e bashkëmoshatare. Në një shkollë të caktuar apo komunitet, në grupe, kjo dukshëm mund të përfaqësojë ideologjinë e demokracisë dhe të tolerancës, si edhe zero tolerancës ndaj dhunës dhe paragjykimeve që janë bazë për ndodhjen e formave të ndryshme të dhunës.

Me mbështetjen e ekspertëve lokalë në fushën e reklamës, Smart Collective ka zhvilluar fushatën "Bëhu Burrë", për t'u shërbyer qëllimeve të këtij projekti. Qëllimi është të promovojë vlerat e sjelljeve jo të dhunshme, të barazisë gjinore dhe të ngrejë vetëdijen për sjellje të përgjegjshme seksuale

Projekti dhe fushata bazohen në përvojën e organizatës partnere Instituto Promundo Brasil, e cila ka zhvilluar një metodologji efektive. Ata përdorin qasje pjesëmarrëse në zhvillimin e fushatave për zvogëlimin e dhunës te të rinjtë në lagjet e Rio-de-Zhanejros.

Fushata sociale "Bëhu Burrë" është qasje inovative për ngritjen e vetëdijes për problemet ekzistuese në shoqëri, dhe përfshin pjesëmarrjen aktive të nxënësve të shkollave të mesme ose të pjesëmarrësve të tjerë që marrin pjesë në implementimin e seminareve të Programit Y ose të atyre që kanë ndjekur seminaret e duan që në mënyrë aktive të kontribuojnë në ndryshime pozitive. Shkollat mund t'i zhvillojnë aktivitetet e fushatës në mënyrë të pavarur. Një shumëllojshmëri e burimeve, materialeve, udhëzimeve për planifikim, adaptim dhe realizim mund të gjenden në faqen e internetit http://www.youngmeninitiative.net/ba/.

Mësoni rreth Programit M!

Praktikat e tanishme të realizimit të aktiviteteve, në kuadër të Programit M, kanë dëshmuar se një pjesë e rëndësishme e "përgatitjes" së nxënësve për pjesëmarrjen e tyre aktive në seminaret edukative dhe të tilla si këto është hyrja ose, e ashtuquajtura fushata ngacmuese. Fjala "ngacmuese" në përkthim do të thotë të "ngacmojë", kështu në kontekstin e Programit M fushatat ngacmuese janë mënyra e komunikimit që nxit interesin e nxënësve, por që nuk i ofron të gjitha përgjigjet. Fushatat zhvillohen para fillimit të realizimit të seminareve edukative dhe qëllimi i tyre është të "ngacmojnë" imagjinatën e studentëve dhe të nxisin interesin e tyre, që të përcjellin aktivitetet që janë pjesë e Programit M.

Fushatat ngacmuese mund të realizohen në mënyra të ndryshme; më poshtë keni shembuj nga Sarajeva, Beogradi, Banja Luka, Mostari dhe Zagrebi.

Gatimi i burrave të rinj, Dita Ndërkombëtare e të Drejtave të Njeriut

Më 10 Dhjetor, 2015 (Dita Ndërkombëtare e të Drejtave të Njeriut), pjesëmarrësit e YMI në Prishtinë përgatitën një film të shkurtër duke xhiruar veten duke gatuar ndonjë recetë të mësuar nga prindërit e tyre. Qëllimi ishte që të ndërrohen nocionet e zakonshme rreth detyrave gjinore të gatimit në shtëpi. Gjithashtu, siç ka ndodhur edhe më parë, pjesëmarrësit publikisht deklarata kundër padrejtësive gjinore.

Gjithashtu në vitin 2015, për nder të Ditës Ndërkombëtare të të Drejtave të Njeriut, pjesëmarrësi e YMI organizuan një aktivitet në rrugë "flash-mob" me sllloganin "Reago Njerëzishëm" me qëllim që të dërgojnë vëmendjen tek një temë kundër dhunës. Ky aktivitet zgjati rreth 30 minuta dhe mblodhi si audiencë përafërsisht 1000 kalimtarë rasti.

1. Grafiti në hyrje të shkollës
   Në marrëveshje me shkollën, një grafit i madh me mesazhin "Bëhu Burrë" është shkruar gjatë natës në hyrje të shkollës. Në mëngjes, pasi nxënësit mbërritën në shkollë, shumë prej tyre pyetën profesorët dhe personelin e shkollës për një shpjegim, se kush e kishte shkruar grafitin dhe pse. Me kërkesë të nxënësve, profesorët dhe pedagogë shpjeguan se kjo ishte një befasi, dhe se studentët do t'i marrin të gjitha përgjigjet pas shtatë ditëve, duke filluar nga dita kur grafiti ishte shkruar. Pas shtatë ditësh, prezantimi "Bëhu Burrë u organizua në shkollë, gjatë së cilës u prezantuan seminare edukative dhe aktivitete të tjera përcjellëse.

2. Postera në shkollë
   Në bashkëpunim me personelin e shkollës, u mendua që të vendosin postera me mesazhin "A jeni gati për aktivitetet e "Bëhu Burrë?" në lokacionet më të frekuentuara të shkollës. Gjatë pushimit, një grup studentësh i vendosën posterat e përmendur në sallat dhe klasat rreth klubit, por, në konsultim me stafin e shkollës, nxënësve nuk u tha se çfarë ishte. Edhe pse studentët kërkuar sqarime, pedagogët dhe profesorët u thanë atyre se kjo ishte një surprizë, që më vonë i intrigoi studentët dhe ngjalli interes të madh. Shtatë ditë më vonë, në hollin kryesor të shkollës u organizua prezantimi "Bëhu Burrë", gjatë të cilit u prezantuan seminare edukative dhe aktivitete të tjera shoqëruese.

   Pushimi i gjatë ishte koha më e mirë për të kryer aktivitetet e kësaj fushate ngacmues, për shkak se të gjithë studentët ishin në sallën kryesore. Ishte më e lehtë për ta kryer veprimin në këtë kohë.

3. Njihuni me Programin M
   Programi Iniciativa e Burrave të Rinj (YMI) ka kaluar nëpër shumë ndryshime evolutive. Edhe pse në formën e tij origjinale programi ishte i përqendruar te puna me djemtë, më vonë, duke marrë parasysh nevojat e identifikuara të shkollave dhe komuniteteve, programi u zgjerua edhe në punën me vajzat.
   Jehonë pati identiteti vizual i programin dhe mesazhi bazik "Bëhu Burrë", sepse ky mesazh po i inkurajon djemtë që t'i kundërshtojnë normat, praktikat dhe qëndrimet e ngurta dhe të dëmshme shoqërore dhe të riekzaminojnë

qëndrimet e tyre dhe ndërlidhjen që ata kanë me sjelljet. Vajzat, normalisht që kanë vendin e tyre në këtë proces, sepse përveç përfitimeve individuale që ato kanë nga pjesëmarrja në seminare, fushata dhe aktivitete kreative, ato luajnë një rol të veçantë në formimin e grupeve pozitive bashkëmoshatare që përfshijnë djemtë dhe vajzat në procesin e transformimit të normave dhe praktikave të dëmshme shoqërore.

Fushatat në vende të frekuentuara

Të rinjtë që kalojnë nëpër trajnimet dhe ndryshimet pozitive të nxitura nga Programi M kanë treguar që janë aleatë të shkëlqyer në mobilizimin e komunitetit të gjerë dhe në promovimin e vlerave dhe ndryshimeve pozitive shoqërore. Në tekstin më poshtë ju ofrojmë shembuj të aktiviteteve që anëtarët e "Klubit Bëhu Burrë" kanë realizuar në qytetet e tyre.

1. Aktiviteti i KBB-së "Ecja në shkumës" (Chalk Walk)

Anëtarët e "Klubit Bëhu Burrë" (KBB) organizuan një aktivitet publik "Ecja në shkumës" (*Chalk Walk*) të thjeshtë, por njëkohësisht efektiv. Anëtarët e klubit u mblodhën dhe përdorën shkumësa shumëngjyrësh, me qëllim që të lënë mesazhe dhe slogane të KBB-së nëpër trotuare në vende të frekuentuara (për shembull, oborre të shkollave, sheshe, zona të këmbësorëve dhe kryesisht vende, ku lehtë mund të klasifikohen si vende publike), duke ftuar kështu njëkohësisht edhe bashkëmoshatarët e tyre dhe kalimtarët e rastit për t'iu bashkuar. Është interesant fakti që nganjëherë edhe vetë profesorët nga shkolla iu bashkuan aktivitetit. Disa nga mesazhet e shkruara ishin, për shembull: "Një burrë nuk është gjuetar, një grua nuk është trofe", "Përdor fuqinë e argumentit, e jo fuqinë si argument", "Nëse e dëgjon fjalën "JO" si "PO", atëherë duhet të mësosh gjuhën tënde kombëtare". Avantazhi i këtij aksioni është që mesazhet mbesin për një kohë të caktuara dhe janë të dukshme për popullatën e gjerë (për shembull, për të gjithë shkollën). Gjithashtu, anëtarët e KBB-së tërhoqën vëmendjen e bashkëmoshatarëve të tyre përgjatë realizimit të aktivitetit, gjë që ishte një mundësi e mirë për të promovuar gojarisht vlerat e klubit dhe për të shpërndarë materiale si broshura, fletushka, butona dhe letra ngjitëse. Burimet e nevojshme për këtë aktivitet janë anëtarët e motivuar të klubit (sa më shumë aq më mirë), shkumësa shumëngjyrësh të mjaftueshëm dhe sipas mundësive, materiale edukative dhe promovuese të printuara. Stendat, flamujt e klubit dhe parullat (*banners*) mund të shfaqen gjithashtu. Një takim përgatitor duhet të mbahet paraprakisht me qëllim që të shkëmbehen ide dhe të përcaktohen mesazhet për aktivitet, duke marrë parasysh shembujt nga fushatat e kaluara. Aktiviteti duhet të fotografohet/xhirohet mirë dhe të shpërndahet në rrjetet sociale, pasi mund të arrijë te një numër edhe më i madh i rinisë.

2. Aktiviteti korniza "Instagram" i KBB-së

Për këtë aktivitet, duhej një kornizë që duket si ato të Instagramit apo Facebook, me madhësi rreth 1 metër me 1 metër, e bërë nga materiali i lehtë, me qëllim që të mbahej lehtë. Përfshinte elemente të njohura vizuale dhe tituj/slogane të klubit "Bëhu Burrë", si dhe thurjet (hashtag) mund të shkruheshin. Anëtarët e KBB-së e mbanin kornizën në vende të njohura dhe vende ku ka njerëz (për shembull, në oborre të shkollave, në sheshin e qytetit, park etj.), duke kërkuar nga ata që të fotografohen brenda kornizës, si dhe duke iu shpjeguar qëllimin e fushatës. Për shembull, folën për rëndësinë e ngritjes së vetëdijes për parandalimin e dhunës në baza gjinore, ndërhyrjein e kalimtarëve të rastit, si dhe tema të tjera, duke promovuar njëkohësisht

KBB-në dhe vlerat e mesazhet e tij. Kësisoj, rinia mësoi rreth fushatës së KBB-së, qëllimeve dhe vlerave dhe përmes fotografimit ata dëshmuan që e mbështesin fushatën. Ky lloj aktivitetit është mirë të shpërndahet në rrjete sociale, sepse të rinjtë kanë dëshirë t'i shohin fotografitë e tyre nga aktiviteti dhe gjithashtu, përmes rrjeteve sociale aktiviteti mund të arrijë te një numër më i madh i të rinjve, përmes etiketimit (tags) dhe shpërndarjeve. Përveç kornizës së Instagramit, është e nevojshme edhe një aparat fotografik ose kamerë, apo telefon me kamerë me cilësi të mirë, shpërndarje e materialeve promovuese/edukuese dhe, si gjithnjë, një ekip i mirë i aktivistëve nga rinia. Aktiviteti mund të realizohet edhe bashkë me ndonjë ngjarje tjetër, si për shembull gjatë turneut sportiv të shkollës, aktivitetit "Ecja në shkumës" (Chalk Walk"), bërjes së grafitit KBB, panairit rinor etj.

3. Aktiviteti i KBB – Shënimi i Ditës Ndërkombëtare të Gruas

Anëtarët e KBB-së shpërndanë dhurata të vogla, me qëllim që të shënojnë Ditën Ndërkombëtare të Gruas. Ky aktivitet u zhvillua në qendrën tregtare lokale "Mepas Mall". Gjithashtu, me qëllim të theksimit të vlerave dhe rëndësisë së femrave, ky aktivitet synoi ta prezantojë ideologjinë e KBB-së më afër qytetarëve meshkuj dhe femra.

Dhuratat e vogla që u shpërndan nga anëtarët meshkuj dhe femra të KBB-së përmbanin karamele dhe një biografi të femrave që kanë bërë dhe po bëjnë ndryshime në Bosnjë dhe Hercegovinë. 17 femra të reja nga Bosnja dhe Hercegovina u promovuan përmes këtij aktiviteti: atlete, politikane, një kampione në vallëzimin HIP-HOP etj.

Përveç punës në hapësira publike, aktiviteti gjithashtu u implementua në shkolla dhe në Ministrinë e Arsimit një ditë më pas (pasi Dita Ndërkombëtare e Grave ishte ditën e diel atë vit). Anëtarët e KBB-së u dhanë dhurata punëtorëve të institucioneve të lartpërmendura.

Gjithsej, 1000 dhurata u shpërndanë te femrat dhe meshkujt. Kuptimi i aktivitetit ishte të promovojë se sa të afta janë femrat, e jo vetëm t'iu shpërndajë dhurata atyre.

Përveç kësaj fushate, pati edhe një aktivitet promovues para fushatës. Anëtarët e KBB-së shfrytëzuan faqen në Facebook "Bëhu Burrë", që të promovojnë të gjitha femrat e përfshira në fushatë. Në këtë mënyrë, ne kemi promovuar edhe aktivitetin, por edhe femrat dhe sukseset e tyre.

Aktiviteti i KBB-së – Shënimi i Javës Ndërkombëtare për Shëndetin e Burrave

Anëtarët e KBB-së realizuan një aktivitet për promovimin e shëndetit të burrave, si pjesë e aktiviteteve të zhvilluara në mbarë botën, për nder të Javës Ndërkombëtare të Shëndetit të Burrave. Ky aktivitet u realizua në Mostar dhe u nda në dy pjesë.

- Duke dëshmuar stile të shëndetshme të jetesës përmes çiklizmit të të rinjve.
- Duke shpërndarë materiale edukative.

Për këtë aktivitet, u zhvilluan dy lloje të materialeve promovuese: letra ngjitëse dhe broshura

Më shumë se 200 njerëz u përfshinë drejtpërsëdrejti në këtë aktivitet, duke marrë informacion dhe materiale.

5. Dita e Shën Valentinit

Shën Valentini është dita e dashurisë, por për anëtarët aktivë të KBB-së kjo ishte një mundësi e re që të organizojnë aktivitete në vendet e stërmbushura të Sarajevës dhe Banja Lukës. Qëllimi ishte të promovohen lidhje pozitive të bashkëmoshatarëve, veçanërisht në kontekstin e lidhjeve që të rinjtë krijojnë me personat që pëlqejnë. Nuk ka justifikim për dhunën në lidhje, kështu të rinjtë e përfshirë në fushatë biseduan me kalimtarët e rastit rreth dashurisë, respektit dhe barazisë.

Materialet e shfrytëzuara përfshijnë tullumbacet, lëpirëset në formë zemre dhe tryezë informacioni me materiale promovuese.

Në kuadër të aktivitetit, u prezantuan edhe Programi M dhe aktivitetet që të rinjtë realizojnë, me qëllim që të promovojnë shëndet dhe parandalim të dhunës. Me qëllim të informimit dhe të shpërndarjes së mesazheve pozitive, anëtarët e KBB-së shpërndanë lëpirëse me formë zemre te të rinjtë në rrugë. Një kalimtar rasti, djalë, i tha njërit nga vullnetarët tanë se, "Është kënaqësi të jetosh në një qytet ku ka organizata si e juaja, një organizatë që punon

për të rinjtë dhe organizatë që shpërndan dashuri. Dhe ju e bëni të gjithë këtë për ne, pa pritur ndonjë gjë në këmbim (fjala është për shërbimet pa pagesë, që janë pjesë e qendrës sonë rinore)".

6. Dita Botërore e Shëndetit

Në kuadër të fushatës për shënimin e Ditës Botërore të Shëndetit, një grup të rinjsh organizuan një formë unike të edukimit sipas metodologjisë "Mëso kudo ku mundesh". Një klasë për kalimtarët e rastit u instalua në një vend plot me njerëz. Qytetarët mund të ndiqnin "mësime", të ishin pjesë e klasës dhe të dëgjonin e të diskutonin rreth shëndetit, parandalimit të dhunës, stileve të shëndosha të jetës, si dhe qendrës rinore të shëndetit, IST, HIV/AIDS dhe kontracepsionit.

Materialet e domosdoshme dhe burimet përfshijnë ndihmën e parë, një grup të të rinjve që punojnë shumë dhe një mal.

7. Anëtarët e kbb-së në majë të malit Trebeviç

Të mësuarit është proces që zgjat tërë jetën, ne mësojmë para se të shkojmë në shkollë, gjatë shkollimit dhe pas tij. Me qëllim që t'iu përkujtojnë bashkë-

moshatarëve të tyre mbi rëndësinë e mësimit që zgjat tërë jetën, përfaqësues të KBB Sarajevë vendosën të mësojnë në një vend të çuditshëm, në majë të malit Trebeviç, më saktësisht 1.629 metra mbi nivelin e detit. Në kuadër të këtij aktiviteti, anëtarët e KBB Sarajevë organizuan seminare edukative në majë të malit Trebeviç, duke dëshmuar kështu se koha dhe vendi nuk mund të jenë barriera për të mësuar.

Materialet e domosdoshme dhe burimet përfshijnë ndihmën e parë, një grup të të rinjve që punojnë shumë dhe një mal.

8. TV KBB

YMI ka përdorur seminaret kreative që të zhvillojë fushatat dhe ta mbajë rininë të angazhuar në projekt. Përmes pjesëmarrjes së anëtarëve të KBB-së dhe atyre të Forumit të Burrave të Rinj në seminare edukative, kampe rinore dhe aktivitete të tjera që organizojnë partnerët, ata zbulojnë një diversitet mënyrash për të shprehur atë që kanë mësuar (për shembull, mbi praktikat e pa dhunshme dhe ato gjinore të barabarta dhe për promovimin e mesazheve bazë). Procesi është fuqizues për ta, si dhe është mënyrë e mirë për të arritur një numër më të gjerë të rinjsh.

Seminaret kreative u mësojnë djemve dhe vajzave një shumëllojshmëri të teknikave multimediale, si realizimi i filmave, fotografive, këngëve, punën e DJ-it, vallëzimin dhe forma të ndryshme të artit në rrugë. Pas më shumë se tre viteve të angazhimit të djemve në fushata, kampe rinore dhe fushata sensibilizuese në shkolla, Asociacioni XY që ndodhet në Sarajevë ka zhvilluar një kuadro të edukatorëve bashkëmoshatarë, disa prej të cilëve tani po i trajnojnë të tjerët njëkohësisht. Ekipi i XY ka vërejtur individë që kanë talent të konsiderueshëm në art. Pse mos të shfrytëzojmë kreativitetin, t'iu japim motiv shtesë anëtarëve aktivë dhe të prodhojmë një vepër promovuese dhe ta përdorim atë?

Kështu, në fillim të vitit 2012, 11 të rinj aktiv, përfshirë një adoleshent rom, kanë ndjekur rregullisht trajnime, seminare kreative për multimedia, seminare për përgatitjen e filmave të shkurtër dhe të videove. Grupi ka mësuar si t'i përdorë pajisjet për video nga një kameraman profesionist. Ata ishin pjesë e një trajnimi nga profesionistë të tjerë – një gazetar, një punonjës në radio, një regjisor dhe drejtor i zërit.

Seminaret përfshinin praktikë të vërtetë në përgatitjen e video-dokumentarëve dhe filmave të shkurtër. Grupi mësoi si të intervistojë të famshmit dhe rininë, gjë kjo që ata e mësuan përgjatë një periudhe gjashtëmujore të trajnimit. Gjatë kësaj kohe, anëtarët e ekipit zhvilluan talentet e tyre, varësisht nga preferencat e tyre (për shembull, kameraman ose gazetar). Nxënësit patën privilegjin të punojnë përkrah ekspertëve të mirënjohur në fushat e tyre, si Zoran Ćatić, gazetar me reputacion në mbrojtjen e të drejtave të lirisë së shprehjes, një punonjës me rininë dhe menaxher i një kanali në radio. Ishte Ćatić ai që i propozoi grupit idenë e prodhimit të një programi në radio. Kur programi i parë në radio u dha në kohë reale live në radion EFM (një kanal radioje i njohur i studentëve) në maj të vitit 2012, ekipi u ngazëllye nga fakti që më shumë se gjysmë milion njerëz patën mundësi të dëgjojnë për lëvizjen KBB në Sarajevë. Kjo hapi dyert për paraqitje më të shumta në radio dhe televizion për ekipin e TV KBB.

Në fund të procesit, djemtë përgatitën dokumentarin e parë të TV KBB. Ata gjithashtu bënë disa raportime të lajmeve dhe reportazhe rreth aktiviteteve të ndryshme:

› Çfarë është KBB dhe YMI? – një film rreth YMI dhe KBB në Sarajevë.
› Vajzat kundër dhunës – një video rreth iniciativës së vajzave në promovimin e barazisë gjinore dhe parandalimit të dhunës.
› Intervistë me një menaxher të një jetimoreje.
› Hapja e "Qendrës për jetimë Bjelave" të KBB – një dokumentar rreth hapjes së një KBB për jetimë.
› Një bilion ngrihen kundër dhunës – në bashkëpunim me OJQ Crvene, një video rreth këtij aktiviteti.
› "Bëhu burrë, ndihmo të moshuarit" – një video-raport nga aktiviteti humanitar në qendrën e të moshuarve.

Shumë prej aktiviteteve që shfaqen nga këto projekte multimediale janë aktivitete shoqërore, jo gjëra tipike që bëjnë adoleshentët e rinj. Ato ilustrojnë llojet e aktiviteteve që promovohen si të përshtatshme për "një burrë të vërtetë". 25 vajzat dhe djemtë që vizituan jetimoren për të bërë video u dërguan fëmijëve lodra, luajtën me ta dhe i përfshinë disa prej fëmijëve në ndeshje futbolli; gjithashtu i ftuan ata që t'i bashkohen KBB-së. Në video mund të shihet përvoja e të rinjve që nuk ishin aty vetëm për të intervistuar menaxherin për dokumentarin e tyre, por që të komunikojnë me fëmijët që nuk kanë prindër dhe që kanë adoptuar dhunën, si përgjigje ndaj problemeve në jetën e tyre. Por ata gjithashtu panë se çfarë lumturie solli te fëmijët fakti që ata luajtën me lodrat e reja. Të gjithë këta të rinj e ndjenë nevojën që të shkojnë sërish në atë jetimore dhe të zbulojnë gjëra të reja që mund të bëjnë në të.

Në vitin 2013, TV KBB përfundoi një varg prej pesë filmash rreth temave:

› Dhuna
› Presioni bashkëmoshatar
› Drogat dhe alkooli
› Shëndeti riprodhues e seksual
› Asociacioni XY

Tashmë, TV KBB është në përfundim të përgatitjes së një filmi rreth KBB dhe përfitimeve të të qenit anëtar i tij. Do të jetë gati që të prezantohet gjatë fillimit të vitit të ri shkollor për të gjithë nxënësit që vijnë nga shkollat e lidhura me projektin, gjithashtu edhe për nxënësit nga shkollat e tjera të mesme të Sarajevës.

9. Aksioni rrugor – flash mob

Për të realizuar këtë fushatë ju nevojitet të paktën pesë të rinj të cilët janë të gatshëm të marrin pjesë në aktivitetin flash mob, birra boshe ose shishe të tjera alkoolike (mund të mbushen me alkool të rreme - lëngje) dhe një makinë. Procesi konsiston në atë ku pesë të rinj shtiren si të dehur dhe i afrohen makinës për ta ngarë. Ata me të vërtetë duhet të bëjnë një skenë në një mënyrë që njerëzit rreth tyre të mendojnë se janë të dehur dhe që duan të hyjnë në makinë në këtë gjendje (ata mund të bërtasin me zë të lartë, për të tërhequr vëmendjen e njerëzve të tjerë).

Kur ata hapin dyert e makinave, ata fillojnë të debatojnë rreth asaj se kush do ta drejtojë dhe përmendin arsyet e tyre rreth asaj. Në atë moment (ose nga fillimi) dikush duhet të shikojë se si njerëzit e tjerë e shohin dhe cilat qëndrime të tyre rreth ksaj ngjarje. Kur ndonjë vëzhgues u afrohet atyre dhe dëshiron t'i ndalojë ata, të gjithë duhet ta duartrokasin. Pas kësaj, të gjithë pesë personat nxjerrin banderola me mesazhe nga makina, të cilat mund të thonë: "Kur pini nuk duhet të ngani makinën" dhe kështu me radhë. Kjo ngjarje do të ishte mirë të regjistrohet me kamerën.

Fondet e nevojshme për zbatimin e këtij aktiviteti: makinë, të paktën pesë të rinj, një vullnetar i cili do të ndërhyjë nëse askush tjetër nuk ndërhyn, shishe të rreme të alkoolit, kamera apo telefon për të marrë fotografi dhe video. Ky veprim tregon se njerëzit ende hezitojnë të ndërhyjnë dhe të parandalojnë para se të ndodhin gjëra të këqija. Gjatë këtij aksioni, vetëm një i ri, ndërhyri edhe pse sheshi i qytetit ku veprimi po zhvillohej ishte plot njerëz. Gjithashtu, anëtarët e kompanive private të sigurisë kanë vëzhguar gjithë këtë dhe nuk kanë bërë asgjë (kanë vazhduar).
Banderolat ishin përfundimisht mënyra e përsosur për ta përfunduar këtë mob flash dhe për të lënë mesazhe të gjata në mendjet e njerëzve.

10. Aksioni rrugor – flash mob

Promovimi i faktit që vëzhguesit nuk duhet t'i kthejnë kokat e tyre nga dhuna dhe ata duhet të reagojnë për të ndihmuar, por pa vën veten në rrezik, është qëllimi themelor i këtij aktiviteti. Hapat për zbatimin e aktivitetit:
30 të rinj (mund të jenë pak a shumë, varësisht nga vendi) në rreth dhe vendosni një fashë mbi sytë e tyre.
Në anën e pasme ata vënë mesazhin: "Reago njerëzishëm, ndihmoni viktimën".
Në qendër të rrethit, dy ose më shumë persona janë duke aktruar skena të dhunës
(Verbale, fizike ...)
Fondet e nevojshme për zbatimin e këtyre aktiviteteve: Rreth 30 të rinj, syze për të gjithë, bluza me mesazh ose mesazhe të shkruar në anën e pasme (në letër).
Përgjatë skenës së dhunës, njerëzit nuk janë të gatshëm të ndërhyjnë, sepse ata e shohin atë që është e organizuar për shkak të rrethit të madh rreth tyre, por u dërgon atyre një mesazh të fortë që ne duhet të reagojmë në situata kur shohim dhunën që ndodh por reagimit duhet të jet në një mënyrë që ajo nuk na sjell në një situatë të rrezikshme neve.

11. "Punëtoria e së mërkurës"

Çdo të mërkurë ne ftojmë të rinjtë nga shkolla të ndryshme që të bashkohen me ne në punëtori dhe bised për tema të ndryshme. Nganjëherë temat janë parandalimi i dhunës, barazia gjinore dhe tema të ngjashme, por nganjëherë bisedat janë vetëm për problemet me të cilat ballafaqohen. Arsyeja pse ky grup është shumë i mirë është për shkak se kemi shumë të rinj nga shkolla të ndryshme, nivele të ndryshme të dijes, me prejardhje të ndryshme shoqërore dhe kulturore dhe të gjithë flasin me njëri-tjetrin në një mënyrë që zgjidh problemet.
Punëtoritë zhvillohen nga trajnerë të ndryshëm, nga ata që njihen si ekspertë

deri tek ata që kurrë më parë nuk kanë udhëhequr punëtorinë. Edukatorët me eksperiencë gjithashtu ndihmojnë edukatorët me më pak përvojë për të hartuar dhe zhvilluar një punëtori me grupin.

12. 10 - minutat tona të bisedës inteligjente

Përmes këtij aktiviteti kontribuojmë në zhvillimin e aftësive dhe potencialeve të të rinjve, duke u dhënë atyre mundësi për të mësuar nga njëri-tjetri. Gjithkush ka historitë dhe përvojat e veta dhe përmes tyre mësojmë gjëra të reja. Prandaj, ky aktivitet ofron një mundësi për të gjithë të rinjtë që duan të marrin pjesë për të treguar historinë e tyre në 10 minuta ose për të na mësuar diçka rreth asaj që ata mendojnë se mund të jenë të dobishme për ne.

Çfarë thonë të rinjtë për aktivitetet e promovuara nga Programi Y:
Armin Ličina, rreth hyrjes në "Klubin Bëhu Burrë" – KBB

Diçka ndodhi në shkollë, diçka që më tërhoqi vëmendjen. Nuk e kisha idenë se për çfarë bëhej fjalë dhe doja të dija më shumë...

Fillimisht ma tërhoqën vëmendjen posterat që nuk ishin të zakonshëm. Vendosa të regjistrohesha dhe të dija se për çfarë bëhej fjalë. Fillimisht isha shumë skeptik rreth gjithë procesit, por me kalimin e kohës fillova ta pëlqeja KBB-në, aktivitetet që zhvilloheshin dhe shoqërizimin me shokë. Doja të bëhesha ndryshe, të isha shembull i mirë për të tjerët. Kisha dëgjuar histori që djemtë nga KBB janë djem dhe shokë shumë të mirë dhe, përmes argëtimit dhe socializimit ne mund të mësonim diçka, gjë që do të ishte e dobishme për mua dhe shoqërinë time. Aktivitetet motivuese ishin gjithashtu një shtysë që unë të përfshihesha. Por këto aktivitete nuk janë asgjë, nëse krahasohen me zhvillimin e karakterit që kam arritur me ndihmën e KBB-së dhe të cilin do ta kem përjetë. E paçmueshme!

Dallimi është i madh. Të them të drejtën, nuk mund ta imagjinoj veten pa KBB-në. Jeta ime po shkonte në drejtimin e gabuar, para se të shfaqej shpëtimtari im, KBB. Para KBB-së e humbja kohën duke mos bërë ndonjë gjë. Kur hyra në KBB, përmes punëtorive mësova se si duhet të sillet një burrë i vërtetë. Diçka krejt e kundërt me mendimin që ekziston në Ballkan për burrin. Metodat e përdorura në edukimin e të rinjve janë të

shkëlqyera, është diçka krejt ndryshe nga ajo që jemi mësuar ta shohim në edukimin tonë deri tani. Kampet për liderë janë histori tjetër. Trajnimet në grup janë metodë shumë e mirë. Kjo është metoda më efektive për të arritur te të rinjtë.

Përmes kësaj përvoje kam fituar shkathtësi për udhëheqje dhe kam mësuar se si t'iu qasem njerëzve kur i takoj për herë të parë. Më parë isha shumë i mbyllur dhe, në fakt, nuk kisha shumë shokë. Ndoqa një kamp të avancuar dhe e vura re dallimin midis mënyrës se si jam sjellë para dhe pas kampit. U përmirësova. Kam kuptuar shumë gjëra që bashkëmoshatarët e mi nuk do t'i kuptojnë derisa të arrijnë moshë më të madhe. Shkathtësitë e mia komunikuese janë përmirësuar gjithashtu. Njerëzit duan të bëhen shokët e mi, për shkak të mënyrës se si sillem, falë KBB-së. Mësova t'i shijoj vitet e rinisë sime në mënyrën e duhur. KBB-ja më mësoi të kuptoj se çfarë djem duan vajzat. Nuk ka rëndësi si dukesh. Mua më pëlqen shoqëria me vajza dhe reputacioni im tek to është shumë më i mirë. Gjithashtu jam bërë një burrë i ri që është shembull për bashkëmoshatarët e tij dhe në të ardhmen unë do të jem shembull i mirë për fëmijët e mi.

Denis Hadžović, rreth hyrjes në "Klubin Bëhu Burrë" KBB Zagreb

Isha në shkollë dhe pashë një stendë të çuditshme në korridor, e cila qe e rrethuar nga një numër nxënësish. Shkova drejt saj dhe pyeta se çfarë po ndodhë. Djemtë nga KBB më shpjeguan rreth klubit dhe më pyetën nëse doja t'iu bashkëngjitem.

Fillimisht refuzova, sepse m'u duk si diçka e pakuptimtë dhe nuk doja të regjistrohesha. Dy javë më pas stenda ishte prapë në shkollë dhe pyeta një shok të klasës, nëse donte të vinte me mua. Pas një bisede të shkurtër, ne ramë dakord që të regjistrohemi.

Shkuam të regjistrohemi dhe pas shkollës shkuam në kampin e parë të "Klubit Bëhu Burrë" për fillestarë; dhe aty filloi gjithçka. Më pëlqyen kampi i KBB dhe seminaret, në të cilat u angazhova shumë; gjithashtu ne argëtoheshim shumë gjatë kohës së lirë.

Në kampin e parë të KBB-së mësova disa gjëra që nuk i dija për drogat, alkoolin dhe seksin. Kur u kthyem nga kampi, qëndrova aktiv në KBB, mora pjesë në shumë seminare dhe shkova në shumë vende me KBB-në. Ndryshova më shumë dhe mësova edhe më shumë.

Para KBB-së isha thjesht një fëmijë arrogant që nuk mendonte për pasojat që mund të vinin pas ndonjë veprimi të pamenduar. Ose, nëse dikush do fillonte të më provokonte, do t'i përgjigjesha tri herë më fort. Sot mendoj shumë më tepër rreth gjërave që kurrë nuk i kisha menduar më parë dhe i kontrolloj emocionet dhe reagimet e mia shumë më tepër se më parë. KBB-ja më mësoi shumë gjëra të dobishme, jo vetëm për seksin, drogat, alkoolin dhe kështu me radhë, por edhe për shumë gjëra të tjera të dobishme për jetën. Për shembull, shkathtësitë negociuese, menaxhimin e zemërimit, faktin që njerëzit janë të barabartë, pa marrë parasysh nëse ata janë të kuq, të verdhë, rozë, të bardhë apo nëse ata janë homoseksualë, heteroseksualë apo biseksualë.

Po të mos ishte KBB-ja, unë me siguri do isha i njëjti fëmijë arrogant që brengosej vetëm për përleshje, provokime dhe gjëra të pamenduara mirë.

Uroš Radulović rreth hyrjes në "Klubin Bonu Burrë" KBB Beograd

Historia ime rreth "Klubit Bëhu Burrë" filloi në fillim të vitit 2012. Punëtoritë kishin filluar dhe më tërhoqën vëmendjen me temat që ishin ndryshe prej gjërave që ne zakonisht i bëjmë në shkollë, gjithashtu ato u dukën shumë më ndryshe sesa orët e zakonshme mësimore, prandaj vendosa të qëndroj dhe të marr pjesë.

Me kalimin e kohës, temat u bënë më interesante për mua – me gjithë ato tema të ndryshme, prej barazisë gjinore deri te seminaret rreth dhunës dhe rreth mënyrave se si ta shmangim dhe ta parandalojmë atë në mënyrë të pa dhunshme, deri te drogat, homofobia, shëndeti etj. E gjithë kjo ishte shumë edukative dhe mësova shumë gjëra që nuk i dija më parë. Gjithashtu, fillova t'i respektoj vajzat dhe gratë më shumë, gjithashtu të respektoj mendimet e njerëzve, diferencat midis tyre dhe diversitetin.

Më vonë mora pjesë në seminaret Rima-Roma me grupin e muzikës rep të të rinjve romë "Grubb" dhe disa anëtarë të tjerë të KBB-së. Këto ishin seminare kreative muzikore, të cilat patën qëllim të rrisin tolerancën dhe respektin ndaj popullatës rome dhe grupeve të tjera jo shumicë. Për vetëm dy ditë, në një atmosferë të shkëlqyer dhe argëtuese, me shumë të qeshura, ne krijuam këngën e quajtur "Zëri që ndriçon folësit", në të cilën ne promovuam luftën kundër diskriminimit dhe atë kundër dhunës. Disa muaj më pas, mora pjesë në festivalin për aktivizimin në rrugë, të quajtur "Vreva", dhe e performova këtë këngë. Së shpejti ne do punojmë me këtë këngë dhe ndoshta do t'i shtojmë gjëra të reja.

Gjithashtu, këtë verë mora pjesë në dy kampe të "Klubit Bëhu Burrë", ku mësova rreth shkathtësive për udhëheqje dhe si të bëhem udhëheqës i vërtetë. Ky ishte kamp rajonal në Kroaci dhe me atë rast takova shumë njerëz të mrekullueshëm e të ndryshëm nga vendet e rajonit, si dhe pashë e përjetova gjëra të jashtëzakonshme. Isha gjithashtu në një kamp kombëtar të "Klubit Bëhu Burrë" në liqenet e Bela Crkva, ku mësova gjëra të reja dhe u argëtova shumë.

Me ndihmën e KBB-së dhe përmes këtyre aktiviteteve të ndryshme, unë kam kuptuar disa gjëra të rëndësishme në jetë, kam kuptuar që ne nuk duhet t'i trajtojmë njerëzit me asnjë lloj forme diskriminimi, dhe se është normale të jesh ndryshe. Gjithashtu, kam kuptuar se si të gjitha llojet e dhunës mund të ndikojnë te njeriu, dhe se dhuna kurrë nuk është mënyra e duhur. Të gjitha gjërat që kam mësuar dhe shkathtësitë që kam fituar janë shumë të dobishme për jetën dhe të ardhmen time.

Literatura

1. Addis, M. i Mahalik, J. (2003). Burrat, Maskuliniteti, dhe konteksti i kërkimit të ndihmës. Psikologu Amerikan.

2. Arilha-Silva, M. (1999). Masculinidades egenero: discursos sobre responsabilidade na reprodução. Unpublished Master's dissertation. Pontiffcia Universidade Catolica/PUC.

3. Ávila, M.B. (1993). Direitos Reprodutivos: Uma Invencao Das Mulheres Reconhecendo A Cidadania. Recife: SosCorpo.

4. Bandura, A. (1965). Ndikimi i kontingjenteve të përforcimit të modeleve Për përvetësimin e përgjigjeve imituese. Gazeta e Personalitetit dhe Psikologjia Sociale , 1, str. 589-595.

5. Badinter, E. (1985). Um amor conquistado-o mito do amor materno. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

6. Barker, G., Ricardo, C. i Nascimento, M. (2007). Angazhimi i burrave dhe Djemve në ndryshimin e pabarazisë gjinore në shëndetësi: Dëshmi nga intervenimet e programit.Gjeneva: Organizata Botërore e Shëndetësisë.

7. Barker, G. (2007). Vdesin të jenë burra: rinia, maskuliniteti dhe përjashtimi social. Routledge: Shëndeti Publik Global.

8. Barker, G. (2006). Përfshirja e burrave dhe djemve në fuqizimin e vajzave: Reflektime nga praktika dhe të dhënat e ndikimit. Takim i ekspertëve/eve të Kombeve të Bashkuara për eleminimin e të gjitha formave të diskriminimit dhe dhunës ndaj fëmijëve, Florencë, Itali, 25-28 shtator 2006.

9. Barker, G. (2001). Djem të paqes në zonë lufte: Identiteti dhe përballimi tek burrat adoleshentë në një lagje të varfër në Rio de Janerio. (Peace boys in a war zone: Identity and coping among adolescent men in a favela in Rio de Janeiro.) Distertacion i Papublikuar i doktoratës Instituti Erikson, Universiteti Loyola.

10. Barker, G. (2000). Çka rreth djemve? Një rishikim i literaturës rreth shëndetit dhe zhvillimit të djemve adoleshentë. Organizata Botërore e Shëndetësisë.

11. Bell, C. i Jenkins, E.J. (1991). "Stresi traumatik dhe fëmijët" Gazeta e kujdesit shëndetësor për të varfrit dhe të pakualifikuarit 2 (1991) 175-185

12. Bertolote, JM and Fleischmann A. 2002. “Perspektiva Globale në Epidemologjinë e vetëvrasjes”. Suicidologi. Arg. 7, no. 2 aceres, C.F. (2000). La reconfiguracion del universo sexual- Cultura sexual y salud sexual entre los jovenes de Lima a vuelta de milenio. Universidad Peruana Cavetano, Heredita/REDRESS, Lima

13. CARE International Balkans. (2007). Veprimtari nga PLA – Eksplorimi i dimensioneve të Mashkulloritetit dhe dhunës CARE International 2007. Sarajevë, Banja Luka: CARE International

14. CEDPA. (1998). Përshtatur nga: CEDPA "Zgjedh të ardhme! Cështjet dhe mundësit për djemt adoleshent" 1998 Qendra për zhvillim dhe veprimtarie të popullsisë: Washington, D.C.

15. Cunningham et.al. (1998). Shpjegime teorike të dhunës mashkullore ndaj partnerëve femra: përditsimi i literaturës dhe implikimet e lidhura me trajtimin dhe vlerësimin" (London: Klinika e Gjykatës Familjare në Londër, 1998)

16. Fondacaro. M.R. Fondacaro dhe K Heller "Stili i atribuimit në djemtë agresivë adoleshentë" Ditari jo-formal i psikologjisë së fëmiut (1990) 18 (1): 75-89;

17. Garcia-Moreno et.al. "Studimi i shumë vendeve për shëndetin e grave dhe dhunën në familje" (Gjenevë: Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2005)

18. Geronimus, A.T. (1991). Shtatëzanitë adoleshente dhe disavantazhet shoqerore dhe rirprodhuese: Evolucioni i pyetjeve komplekse dhe rënia e përgjigjeve të thjeshta. Raportet familjare. 40, fq. 463 – 471.

19. Gilligan, Dhuna: Epidemia jonë vdekjeprurëse dhe shkaqet e saj. (New York, Nju Jork: Putnam Grupi i Publikimit, 1996)

20. Joana Godinho et al. "HIV/AIDS në ballkanin perëndimor: Prioritete për parandalim të hershëm në mjedis me rrezikshmëri të lart" Letër pune nga Banka Botrore No. 68. (Washington D.C.:The Banka ndërkombtare për rindërtim dhe zhvillim / Banka Botërore,2005)

21. Hudley, C. i Friday "Paragjykimi atttributiv dhe agresioni reaktiv" Gazeta amerikane e Mjekësisë Parandaluese (1996) 12 (5 Suppl): 75-81

22. Earls, "Një qasje zhvillimore për të kuptuar dhe kontrolluar dhunën". Në H. Fitzgerald, et al, Eds., Teori dhe Hulumtime në sjelljen pediatrike, Vol. 5 (New York: Plenum Press, 1991)

23. Michael E. Lamb (ed.), Roli i babait: perspektivat e aplikuara (Neë York: John Ëiley, 1986).

24. Lundgren, R. (1999). Protokole hulumtimi për të studiuar shëndetin riprodhues e seksual të adoleshentëve meshkuj dhe të rriturve adoleshentë në Amerikën Latine. Washington, D.C.: Divizioni i promovimit të Shëndetit dhe Mbrojtjes, Programi për Shëndetin e Familjes dhe Popullatës, Organizata Amerikane e Shëndetësisë Pan.

25. Teksti i marrur nga "Reduktimi i demit: Strategji pragmatike për menaxhimin e sjelljeve me rrezik të lartë", edituat nga G.Alan Marlatt, 1998.

26. McAlister, A. (1998). La violencia juvenil en las Americas: Estudios in-

novadores de investigaci.n, diagnostico yprevenci.n. Washington,D.C.: Organización Panamericana de la Salud.

27. M.Miedzian,. Djemtë do të jenë djem: Thyerja e lidhjes midis maskulinitetit dhe dhunës. (Neë York: Librat Anchor, 1991);

28. Olavarria, J. (2002). Hombres: Identidades, relaciones de genero y conflictos entre trabajo y familia. Em: J. Olivarria & C. Cespedes, Trabajo y Familia: Conciliacion? Perspectivas de gênero. Santiago: FLASCO-Chile, SERNAM y Centro de Estudios de La Mujer CEM.

29. Paiva, V. (2000). Fazendo arte com a camisinha. Sao Paulo: Summus.

30. Parceval, C. (1986). A Parte do pai. Porto Alegre: L&PM.

31. E.R. Parsons, "Fëmijët e brendshëm të traumës së qytetit: Sindromi i stresit traumatik të dhunës urbane (U-VTS) dhe përgjigjet e terapistëve" Në J.Wilson & J.Lindy Eds. Transferimi i qendrës në trajtimin e çrregullimeve të stresit post-traumatik (New York: Guilford Press, 2007); R.S. Pynoos, "Stresi traumatik dhe psikopatologjia zhvillimore në fëmijët dhe adoleshentët" Në J.M. Oldham, M.B. Riba, & A.Tasman Eds.

32. Peacock, D. dhe Levack, A. (2004). Burrat si partnerë në program nëAfrikën e Jugut: Përfshirja e Burrave me qëllim që të përfundojë Dhuna në baza gjinore dhe të promovohet shëndeti riprodhues e seksual. Ditari Ndërkombëtar për Shëndetin e burrave, 3, fq. 173-188.

33. Peelek, H. dhe Andric-Ruzici, D.Eds. (1999). Të jetosh me (pa) dhunë: një vështrim i dytë) Ekspertët. Raport përfundimtar për Dhunën ndaj Grave, Zenica: Bosnjë dhe Herezgovinë & Medica Zenica, fq. 54-55.

34. Këshillimi i popullit, “Tranzicioni i papërfunduar: Barazia gjinore: Ndarja e përgjegjësive në prindërim.” Dokumenti i qështjeve të këshillit të populates. A Population Council Issues Paper, 2001.

35. R.S. Pynoos, "Stresi traumatik dhe psikopatologjia zhvillimore tek fëmijët dhe adoleshentët" Në J.M. Oldham, M.B. Riba, & A.Tasman Eds. Eds. American Psychiatric Press Review of Psychiatry,Vol. 12, Washington

36. Rivers, K. dhe Aggelton, P. Seksualiteti adoleshent, gjinia dhe epidemia HIV. Neë York: UNDP HIV dhe Programi për Zhvillim, e qasshme në: www.undp.org/hiv/publication/gender/adolesce.html

37. Saparol, E. C.L. (1998). Educador infantil:uma ocupação degenero feminino. (Dissertado mestrado: São Paulo: PUC/SP, Medrado, 1997) ; Benedito Medrado, " Homens na arrenado cuidado infantil: imagens veiculadas pela mfdia” In: M. Arilha, S. Unbehaum, & B. Medrado ,Homens e Masculinidades: outras palavras (São Paulo: ECOS/ Ed. 34,), str. 145-161.

38. Seidler, V.J. (1992). Burrat, Seksi dhe Lidhjet. Routledge: Londër dhe New York.

39. M. Stormont-Spurgin, & S. Zentall, "Faktorët kontribues në manifestimin e agresionit në fëmijët parashkollorë me hiperaktivitet" J. Child Psychol Psychiat 36 (1995) 491-509.

40. UNAIDS. Burrat dhe SIDA: qasje gjinore." (Geneva: Programet e HIV/AIDS të përbashkëta të Kombeve të Bashkuara HIV/AIDS, 2000).

41. UNFPA. (2008). Strategjia dhe Kuadrati e punës për veprim në adresimin Dhunës në baza gjinore 2008-2011. Dega për Gjini, Të drejta të njeriut dhe Kulturë. Neë York: UNFPA.

42. Donald G. Unger & Lois Dall Wandersman, "Përkrahja sociale dhe nënat adoleshente: Kontribute të hulumtimeve dhe veprimeve në teori dhe praktikë."Ditar për cështje sociale 41 (1985) 29-41.

43. W.H. Courtenay, "Më mirë të vdes se sa të qaj? Një studim i gjatë dhe konstruktiv i maskulinitetit, shëndetit dhe sjelljes së rrezikshme të burrave të rinj Amerikanë "(Disertacioni i doktoraturës, Universiteti i Kalifornisë në Berkeley, 1998)

44. Wilson, P. i Johnson, J. (1995). Zhvillimi për Baballarët: Kurukilum për për baballarët e rinj. Ndërmarrjet private publike

45. Wellings, K. et al. (2006). Sjellja seksuale në Kontekst: Një perspektivë globale. The Lancet, Vëllimi 368, Tema 9548, Faqet 1706-1728

46. OBSH, "Konsultimi Global mbi Dhunën dhe Shëndetin. Dhuna: një prioritet i shëndetit publik "(Gjenevë: Organizata Botërore e Shëndetësisë, 1996)

Burime nga ueb-faqet:

47. http://unstats.un.org UN Statistics division (Odjeljenje za statistiku UN-a)
48. http://data.un.org , 2006
49. http://www.msb.gov.ba/dokumenti/strateski/?id=3441
50. https://www.parlament.ba/sadrzaj/ostali_akti/informacije/default.aspx?id=29435&langTag=bs-BA
51. www.hzjz.hr
52. www.plivazdrvlje.hr, pristupljeno 10.11.2015.
53. Advocates for Youth www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/;
54. Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/std;
55. National Women's Health Information Center www.4woman.gov/
56. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Posljednjiput pristupljeno 10.02.2011.
57. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Posljednji put pristupljeno 10.02.2011.
58. http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/index.html. Posljednji put pristupljeno 11.02.2011

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka Bosne i Hercegovine, Sarajevo
305-053.6:343.615(497.6)(035)
MEHMEDOVIĆ, Feđa
Program Y : youth - innovative approaches i GBV prevention and healthy lifestyle promotion for young men and women : a training manual for educators and youth workers / Feđa Mehmedović, Saša Petković, John Crownover ; [translator Dragan Koprena]. - Sarajevo : Glavni ured CARE Deutschland-Luxemburg e. V. u BiH = Head Office CARE Deutschland-Luxemburg e.V. in BiH, 2017. - 264 str. : ilustr. ; 30 cm

Prijevod djela: Program Y. - Bibliografija: str. 261-264 ; bibliografske i druge bilješke uz tekst.

ISBN 978-9926-8168-1-0
1. Petković, Saša 2. Crownover, John
COBISS.BH-ID 23988998

PUBLIKOI:

PËRKRAHUR NGA:

ORGANIZATAT IMPLEMENTUESE TË YMI: