



ПРОГРАМА ЗА МЛАДИ

Иновативни пристапи кон спречување родово базирано насилство и унапредување на здрав начин на живот кај момчињата и кај девојчињата

Програмата за млади е поддржана од Министерството за образование и култура на Република Српска; Министерството за образование, наука, култура и спорт на Херцеговина – Кантон Неретва на Федерација Босна и Херцеговина, Министерството за образование, наука и технологија на Косово и Министерството за образование, наука и технолошки развој на Република Србија.

Оваа публикација е поддржана од Австриската развојна соработка, Амбасадата на Швајцарија во Босна и Херцеговина и Фондацијата ОАК. Содржината и наодите во оваа публикација не ги изразуваат ставовите на владите на Австрија и на Швајцарија, ниту на Фондацијата ОАК.

Прирачник за млади

Иновативни пристапи кон
спречување родово базирано
насилство и унапредување
на здрав начин на живот кај
момчињата и кај девојчињата

Прирачник за млади

Иновативни пристапи
кон спречување Родово
базираното насилство и
унапредување на здрав начин
на живот кај момчињата и кај
девојчињата

Прирачник за обука
на едукатори и
младински
работници



Содржина

1. РОДОВО ТРАНСФОРМАТИВНА ПРОГРАМА ЗА МЛАДИ · 07

- Предговор · 09
- Историја на Иницијативата за момчиња · 11
- Образовна основа · 13
- Зошто фокус врз родовите норми? · 15
- Од момчиња соперници до момчиња сојузници · 17
- За прирачникот · 18
- Видеозбирка: „Си беше еднаш едно момче“ и „Си беше еднаш едно девојче“ · 21
- Модалитети за спроведување на работилниците · 21
- Очекувани резултати и исходи од учењето · 22

2. ПРОГРАМА ЗА МЛАДИ – ПРАКТИЧНИ АЛАТКИ · 34

РАЗВОЈ НА ИДЕНТИТЕТОТ: КОЈ СУМ ЈАС И КОЈ СИ ТИ? · 35

Идентитет, резонирање, чувства, род и родови норми

- Работилница 1: Што е она што го нарекуваме род? · 43
- Работилница 2: Однесувај се како маж, однесувај се како жена · 49
- Работилница 3: Изразување на своите емоции · 51
- Работилница 4: Што би сакал да правам со мојот живот? Како другите влијаат врз мене? · 54

НАСИЛСТВОТО ПРЕСТАНУВА! Од насилство до мирна коегзистенција

- Работилница 6: Што е насилство? · 77
- Работилница 7: Жива будала или мртов херој; Машка чест · 85
- Работилница 8: Да се разбере циклусот на насилство · 88
- Работилница 9: Етикетирање · 91
- Работилница 10: Што е сексуално насилство? · 93
- Работилница 11: Мој и врски · 96

НАСИЛСТВОТО ПРЕСТАНУВА! · 99

Од насилство до мирна коегзистенција

- Работилница 12: Од насилство до почит во интимните врски · 100
- Работилница 13: Мажите и насилството: движење кон промена · 102
- Работилница 14: Примери на врски · 104
- Работилница 15: Агресивно, пасивно и асертивно · 107
- Работилница 16: Вештини за преговарање · 110
- Работилница 17: Прекин на молчење и барање помош · 112
- Работилница 18: Што да правам кога сум лут/-а? · 118

Содржина

Дрога/алкохол и донесување одлуки

Работилница 19: Што е дрога? · 124

Работилница 20: Дрогата во нашите животи и заедници · 128

Работилница 21: Задоволства и ризици · 136

Работилница 22: Да зборуваме за алкохол и алкохолизам · 141

Работилница 23: Донесување одлуки и (зло)употреба на супстанции · 143

СЕКСУАЛНОСТ И ЗАШТИТА НА СЕКСУАЛНОТО И РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЈЕ И ПРАВА · 147

Сексуално и репродуктивно здравје

Работилница 24: Грижа за себе: Мажи, жени, род и здравје · 160

Работилница 25: Здравјето на момчињата · 165

Работилница 26: Телата на мажите · 168

Работилница 27: Телата на жените · 175

Работилница 28: Сакам, не сакам, сакам, не сакам · 184

Работилница 29: Под ризик сум кога... · 187

Работилница 30: Адолесцентна бременост · 190

Сексуално преносливи инфекции, контрацепција и права

Работилница 31: Здравје, СПБ, ХИВ и СИДА · 199

Работилница 32: Пренесување ХИВ и СИДА: Лов на потписи · 207

Работилница 33: Контрацепција · 209

Работилница 34: Што се сексуални и репродуктивни права? · 215

Работилница 35: Сексуални различности · 218

РОДИТЕЛИ НА 21 ВЕК · 221

Татковство и мајчинство

Работилница 36: Што прво ви паѓа на памет? Значењето на давањето грижа · 229

Работилница 37: Мажите како даватели на грижа · 230

Работилница 38: Бременост – да или не? Да се биде мајка · 232

Работилница 39: Сè во исто време · 235

Работилница 40: Што е женска работа? · 237

РЕСУРСИ ЗА ОРГАНИЗАЦИЈА НА КАМПАЊИТЕ И НА КОМПЛЕМЕНТАРНИТЕ АКТИВНОСТИ ЗА АНГАЖИРАЊЕ НА МЛАДИТЕ ВО ПРОМОЦИЈАТА НА ПОЗИТИВНИ СТАВОВИ И ВРЕДНОСТИ

Преземање акција (примери за активности на партнерските организации со младите во рамките на програмата Иницијатива за момчиња) · 245

БИБЛИОГРАФИЈА · 260

—

ПОГЛА ВЈЕ

—



РОДОВО
ТРАНСФОРМАТИВНА
ПРОГРАМА

Вовед

Прирачникот за едукатори во средни училишта и за младински работници е алатка што беше подготвена од Иницијативата за момчиња од страна на CARE International Balkans и неговите партнери за соработка од земјите од Западен Балкан, што се фокусира врз решавање на родовата нееднаквост, на практиките штетни за здравјето и на насилството во секојдневниот живот на момчињата и девојчињата на возраст од 14 до 19 години, во училиштата и во заедницата.

Програмата за млади е прирачник за обука чија цел е да ја унапреди родовата еднаквост и здравиот начин на живот кај момчињата и кај девојчињата со наведување на некои од општествените конструкти за машкост и за женскост, како стратегија за градење важни животни вештини кај момчињата и кај девојчињата при нивното израснување во возрасни луѓе.

За дополнителни примероци, ве молиме контактирајте ги:

Босна и Херцеговина
Сараево 71 000
Хасана Каимије 11
Т: +387 33 536 790
Е: spetkovic@care.ba

Босна и Херцеговина
Алеја Светог Саве 7а/17
Т: +387 51 258 200
Е: care@care.ba

Србија
Белград 11030
Петра Лековиќ 59
Т: +381 11 35 58 802
Е: mstarcevic@care.rs

Косово
10 000 Приштина
Газменд Зајми # 21
Т: +381 (0) 38 224 779; 222 435
Е: Besnik.Leka@care.org

Web pages:
www.care-balkan.org
www.youngmeninitiative.net (PDF is available for downloading)

CARE International

CARE International е глобална конфедерација од 14 организации членки, кои работат заедно за да се стави крај на сиромаштијата. Во 2015 година CARE работеше во 95 земји во светот, поддржувајќи 890 проекти за развој и хуманитарна помош за борба против сиромаштијата и допре до повеќе од 65 милиони луѓе.

Визија и мисија

Глобален лидер во рамките на светското движење посветено на спасување животи и ставање крај на сиромаштијата.

Нашата мисија

CARE работи во светот за да спаси животи, да ја порази сиромаштијата и да постигне социјална правда.

Нашиот фокус

Во центарот ги ставаме жените и девојките затоа што знаеме дека не можеме да ја надминеме сиромаштијата додека сите луѓе немаат еднакви права и можности.

Начела

Независен од политички, комерцијални, воени, етнички или религиски цели, CARE ја унапредува заштитата на хуманитарниот простор. Нудиме помош врз основа на потреба, независно од расата, верата или националноста, посветувајќи се на правата на ранливите групи, особено на жените и девојките.

CARE следи група програмски начела во итен случај, рехабилитација и работа за долгорочен развој. Начелата на CARE се усогласени со оние на многу хуманитарни агенции и вклучуваат:

- Унапредување и зајакнување;
- Работа во партнерство со другите;
- Осигурување отчетност и унапредување на одговорноста;
- Искоренување на дискриминацијата;
- Унапредување ненасилно решавање конфликти;
- Барање одржливи резултати.

Партнерски организации на CARE на Балканот

CARE работи во партнерство со локални невладини организации на Балканот. Партнерските организации се оние што се посветени на подобрување на животот на младите, на трансформација на образовниот систем, и што се промотери на здравиот начин на живот, на родовата еднаквост и отсуство од насилство. Клучни партнери на проектот Иницијатива за момчиња:

1. Здружение XY, Сараево, www.xy.com.ba
2. Институт за млади и развој на заедницата „Перпетуум мобиле“, Бања Лука, www.pm.rs.ba
3. НВО „Младинска сила“ Мостар, www.facebook.com/NGOYouthPower/
4. Младински образовен клуб Синергија, Косовска Митровица, www.oek-sinergija.org
5. Центар E8, Белград, www.e8.org.rs
6. Статус М, Загреб, www.status-m.hr
7. Мрежа на врснички едукатори (PEN), Приштина, www.ngo-pen.org
8. Делувај за општеството Тирана, Тирана, www.actforsocietycenter.org

Нашиот партнер за развојот на кампањата за социјален маркетинг е SMART Колектив од Белград, www.smartkolectiv.org.

Авторски права @ 2016 CARE International

Овој документ може да се умножува целосно или делумно без дозвола на CARE International под услов целосно да се наведе изворот и да се наведе дека умножувањето не е за комерцијални цели. Предложено наведување на изворот: CARE International. (2016). A Training Manual: Program Y – Youth - Innovative Approaches in GBV Prevention and Young Boys and Girls Healthy Life Styles Promotion. Banja Luka, Sarajevo, B&H: CARE International Balkans

Предговор

„Прирачникот за млади– Иновативни пристапи кон спречување РБН и унапредување на здрав начин на живот кај момчињата и кај девојчињата“ е наменет за обука за работа со момчиња и девојчиња на возраст од 14 до 19 години. Изработен е од CARE International Balkans во соработка со Институтот Промундо (Рио де Жанеиро), Статус: М (Загреб), Центар Е8 (Белград), Перпетуум Мобиле (Бања Лука), Здружение ХУ (Сараево), НВО Младинска сила (Мостар), ПЕН (Приштина), Синергија (Косовска Митровица) и Линија за советување за мажи и момчиња (Тирана). Прирачникот за млади е наменета за употреба на едукатори во средни училишта, младински работници и други професионалци што работат со момчиња и девојчиња. Прирачникот претставува важен придонес за оние што работат да го поддржат здравиот развој на младите луѓе. Со користење на родовата призма преку фокусирање врз машкоста и женскоста, сакаме да анализираме некои од предизвиците со коишто момчињата и девојчињата се соочуваат во адолесценцијата. Прирачникот се обидува да ги изгради вештините неопходни за момчињата и за девојчињата да развијат здрави односи врз основа на родова еднаквост, да го разберат својот физички, сексуален и емоционален развој и да ги адресираат сите форми на насилство во нивните секојдневни животи. Прирачникот е важен ресурс за владите и за невладините организации (вклучително и за министерствата што се задолжени за образование и млади), за да ја разберат важноста на тоа како родовите социјални конструкти за машкоста и за женскоста влијаат врз ставовите и однесувањата на момчињата и на девојчињата. Овој прирачник се обидува да ги изгради вештините и компетенциите на момчињата и девојчињата да се соочат со недоумиците што често се дел од преодниот период од адолесценцијата. Веруваме дека подобри резултати можат да се

постигнат преку работа со поопфатен пристап отколку само со адресирање на едно прашање. Значајна карактеристика на овој прирачник е дека е тестиран и одобрен преку истражување и евалуација во училишта во Босна и Херцеговина, Хрватска, Албанија, Србија и Косово.*

* Според Резолуција 1244 (применлива за целиот документ)

Истражувањето спроведено од 2007 до 2015 година како дел од иницијативата за момчиња (и истражување спроведено од други) јасно ја покажува потребата да се адресираат различните теми опфатени во овој прирачник. При работа само со момчиња или само со девојчиња, што е возможно во училиштата и во средините во коишто доминираат машки или женски ученици, CARE и неговите партнери со голем успех користат родово специфични прирачници, Програма М(ажи) и програма Ж(ени). Успехот се мери со користење почетна оцена и крајна евалуација на училиштата во кои CARE и неговите партнери работеле во минатото. Сепак, мнозинството училишта се со мешан родов состав. Затоа одлучивме да подготвиме нова алатка за работа во училишта со мешани родови.

Во текот на адолесценцијата, момчињата и девојчињата често покажуваат различно ризично однесување. Ова однесување може да се однесува на пиење (пиење алкохол со цел опијанување), експериментирање со дроги, па сè до изложеност на насилство, или како жртва или како сторител. Тоа е време на експериментирање, со оглед на тоа дека е време во кое младите се обидуваат да дознаат во какви мажи и жени сакаат да прераснат. Многу момчиња и девојчиња тогаш започнуваат да се состануваат и да ги имаат своите први сексуални односи. Недостигот од знаење и вештини за справување со овие искуства ги става на ризик.

Од истражувањата спроведени во Европа, знаеме дека водечките причини за смрт кај адолесцентни момчиња се сообраќајните несреќи, самоубиството и интерперсоналното насилство. Родовите норми и социјалните конструкти на машкост често придонесуваат кон ова штетно однесување и практики. Нееднаквоста во донесувањето одлуки, ранливоста кон насилство, тешкиот пристап до одредени здравствени совети и социјалната нееднаквост што ги ограничува можностите се само некои од последиците од родовите норми и традиции. Исто така, придржувањето кон нормите што идеализираат слаби девојки, како пример на тоа што е социјално посакувано, кај девојките во текот на пубертетот може да доведе до тоа тие да чувствуваат дека мора да ги исполнат овие очекувања од општеството. Резултатот е зголемен број девојки што се изложуваат на екстремни, нездрави диети во текот на пубертетот. Со зајакнувањето на младите луѓе за тие да ги препознаат и успешно да се спротивстават на штетните социјални норми, можеме да развиеме критична маса на млади луѓе кои, со употреба на своето знаење и вештини, ќе донесуваат одлуки што придонесуваат кон здрави, ненасилни решенија на односните проблеми и ќе промовираат општество со поголема еднаквост и правичност. Младите луѓе го стекнуваат својот личен начин на живот во текот на преодот од семејството и домот во зрелост, под влијание на комплексна мешавина од економски, општествени, културни и образовни процеси. Влијанието на нееднаквоста (родова, општествена и/или здравствена) може да биде непосредно, со тоа што лошите исходи може да се видат со помош на група показатели и однесувања во текот на детството и адолесценцијата. Овие фактори можат да ја намалат способноста на младите луѓе целосно да учествуваат во многу аспекти од животот, и тоа да влијае

врз редовноста и успехот во училиште, функционирањето во општеството, учеството во спортски активности и искористувањето можности за вработување. Последователно, може да бидат засегнати и квалитетот на животот и менталната добросостојба. Во текот на девет години од спроведувањето на Прирачникот за млади во средните училишта во регионот на Западен Балкан, партнерските организации, професорите, педагозите, родителите и одговорните министерства ја препознаа потребата да ги вклучат девојките и девојчињата во заедничките образовни напори. Прирачникот е подготвен во рамки на тригодишен партиципативен процес. Објавен е на англиски и на хрватски/српски/босански/албански јазик за да се поттикне широко распространета употреба во регионот. Прирачникот беше дизајниран да се користи заедно со кампања за начин на живот на ниво на училиштата и на заедницата којшто унапредува позитивна и здрава верзија од она што значи да се биде маж или жена. За ресурсите во врска со кампањата, ве молиме консултирајте се со локалниот(-ите) партнер(и) во секоја земја. CARE и неговите партнери ги охрабруваат владите и невладините организации да го донесат овој прирачник како дел од сеопфатните напори поврзани со образованието за животните вештини. Секој пристап мора да ги соедини училиштата, заедниците, семејствата и другите важни чинители во граѓанското општество за да ги поддржат младите луѓе во нивниот премин кон возрасни луѓе. Ви посакуваме успех во користењето на овој прирачник!

Џон Кауновер, Саша Петковиќ и Феѓа Мехмедовиќ
CARE International Balkans

2 - Во следниве професионални звања се упатува на двата рода доколку тоа не е експлицитно јасно со самиот јазик (белешка на авторот).

Историја на Иницијативата за момчиња

Од 2007 година, Програмата за спречување родово базирано насилство на Западен Балкан – Иницијатива за момчиња (YMI) работи врз поттикнување на родово правичните ставови и однесувања кај момчињата и врз намалување на насилството кај момчињата (врз девојчиња) и врсничкото насилство (насилството на момчиња врз други момчиња) во Босна и Херцеговина, Хрватска и Србија. Дополнително, YMI во 2010 година се прошири и на Косово, а во 2013 во Албанија. Предводена од CARE Balkans, со техничка поддршка од Промундо и од Меѓународниот центар за истражување за жени (ICRW) и со финансиска поддршка од норвешкото Министерство за надворешни работи, од Австриската развојна соработка, од швајцарската влада и од Фондацијата ОАК и CARE Deutschland-Luxemburg, оваа програма се спротивставува на социјалните норми за машкост и насилство преку родово базирани образовни работилници и социјални маркетинг-кампањи насочени кон момчињата и кон девојчињата на возраст од 14 до 19 години.

Што е Иницијативата за момчиња?

Пристапот YMI е заснован врз родово трансформативна наставна програма, приспособена од програмата H на Институтот Промундо и дизајнирана да поттикне размислување за родовите норми што предизвикуваат насилство и друго нездраво однесување. Високите стапки на консумација на алкохол во регионот исто така доведоа до тоа програмата да вклучува и високоризично пиење, што се поврзува со зголемената веројатност за насилство во многу околности. Од 2013 година, YMI се спроведува во стручни средни училишта и овозможува високо ниво на учество кај момчињата и кај девојчињата на возраст од 14 до 19 години. Фокусот врз младите е важен со оглед на тоа дека адолесценцијата претставува клучен период во процесот на социјализација, кога ставовите и однесувањата сè уште се развиваат. Во училиштата што учествувале, осум до десетчасовни сесии за YMI предводени од фасилитатори на обуките се интегрирани во редовниот распоред на часовите во текот на школската година, со фокус врз четири клучни програмски области: (а) родови ставови; (2) насилство; (3) секс, здравје и добросостојба; и (4) користење алкохол и дрога. YMI исто така излегува и надвор од училницата. Програмата вклучува можност за

1 - Програма H (H означува Homens и Hombres, зборови за мажи на португалски и шпански јазик, соодветно), чија цел е да регулира момчиња и нивните заедници во клучните размислувања за цврстите социјални норми. Програмата беше развиена и потврдена во Јужна Америка и Карибите и оттогаш била приспособена за употреба во неколку земји, вклучително Танзанија, Индија, Перу и Виетнам. За повеќе информации, посетете ја страницата: <http://www.promundo.org.br/en/activities/activities-posts/program-h/2-Following-resolution-UN-1244>.

реализација на активностите во друга средина, каде што фасилитаторите можат да спроведуваат дополнителни сесии и активности за да се зајакне тимот во позитивна средина. Дополнително, програмата ја вклучува и кампањата за начин на живот „Биди маж“, чија цел е да ги зајакне клучните пораки на УМІ и да ја поттикне промената на ниво на училиштето и на други нивоа. Кампањата е поддржана со различни образовни материјали, социјални медиуми и „акции“ организирани и спроведени од ученици што се членови на клубовите „Биди маж“. Од 2015 година има неколку стотици активни членови во овие клубови со 350 членови во Босна и Херцеговина, 241 член во Србија, 636 членови во УНМИК/Косово, 35 члена во Хрватска и 60 члена во Албанија.

Главниот пристап на УМІ е дека момчињата треба да се третираат како клучни сојузници во унапредувањето ненасилни, здрави односи и заедници, наместо да се гледа на нив како на противници кон мирот и кон родовата еднаквост. Девојчињата, како активни членови на заедницата, треба да бидат ефективни чинители во општествата како и агенти на промена. Во моментот сме сведоци дека девојчињата не само што се жртви, туку тие исто така се и сторители на насилство, иако во помала мера од момчињата. Во адолесценцијата, и момчињата, и девојчињата имаат потреба од дополнително образование за здравиот начин на живот и за спречување на родово базираното насилство, како пат кон поголема родова еднаквост и општество со поголема родова правичност.

Методологијата УМІ се заснова врз начелото дека ако учениците учат за насилство и како да поставуваат прашања во врска со доминантните родови норми и ако притоа имаат можност да ги практикуваат овие нови идеи и вештини во безбедни простори, тогаш тие со поголема веројатност ќе можат да ги практикуваат овие информации што, пак, со текот на времето, ќе доведе до начин на живот со поголема родова рамноправност, поздрав и ненасилен начин на живот. Понатаму, со промената на нормите, програмата помага во негувањето потолерантна и поприфатлива средина на ниво на училиштето.

Траекторијата на промена со која момчињата и девојчињата ги практикуваат и ги интернализираат новите идеи се поттикнува од неколку структури за поддршка како ненасилни примери на кои можат да се угледаат (пр. фасилитатори за УМІ), социјални мрежи што нудат поддршка и поттикнувачка училишна средина.

*...момчиња-та
треба да се
третираат
како клучни
сојузници во
унапредувањето
ненасилни, здрави
односи...*

Развој на УМІ

Пилотот, односно Фаза I (2007 – 2010) вклучува почетно истражување и спроведување во пет града низ Босна и Херцеговина, Хрватска и Србија. Во текот на Фаза II (2011 – 2013), CARE ја приспособи програмата на два важни начини врз основа на резултатите од пилотот: (1) основните сесии за УМІ станаа задолжителен дел од наставната програма во училиштата што учествуваат; и (2) доброволни прибежишта на друга локација беа додадени за поинтензивна обука и вклученост. Овој нов формат на УМІ беше спроведен и оценет во четири училишта во Сараево, Загреб, Белград и Приштина.

Образовна основа

Основата на Прирачникот за млади е образованието, и затоа прирачникот што го држите во рака или го читате на вашиот екран содржи јасни инструкции и информации што се важни за организацијата, координацијата и спроведувањето на образовни активности со млади луѓе. Имајќи предвид дека училиштето не е секогаш единственото место каде што младите луѓе стекнуваат нови знаења и животни вештини, ние - го приспособивме прирачникот за млади за работа во училиштата и за формалното образование без притоа да ги исклучиме едукаторите и обучувачите што ги спроведуваат неформалните едукативни интервенции во училиштата. Затоа, дополнително кон инструкциите за спроведувањето на образовните работилници и сесии, во Прирачникот за млади вклучивме резултати од учењето, за да овозможиме подобар увид во очекуваните резултати (односно исходи од учењето) за наставниците, педагозите, и психолозите во училиштата.

*...ја
приспособивме
програмата
за млади за
училиштата...*



Исходите од учењето се исти како и целите што се користат за да се толкуваат промените поврзани со областите, темите и спроведените сесии. Поедноставени, исходите од учењето ни покажуваат како ученикот што е вклучен во процесот на учење заснован врз методологијата на Прирачникот за млади ќе биде поинаков откако ќе мине низ циклусот работилници.

Традиционалните пристапи кон учењето предвидуваат дека, со доволно знаење, млада личност автоматски има доволно компетенции да донесе соодветни „поздрави“ одлуки. Новиот пристап што Прирачникот за млади го унапредува и го проследува е значително покомплексен од традиционалните „екс катедра“ пристапи и е усогласен со посовремените образовни стандарди. И покрај релевантното знаење, Прирачникот за млади го охрабрува и стекнувањето релевантни ставови и вредности и ги мотивира младите луѓе да носат одлуки што се проверени со поголема самодоверба додека се соочуваат со предизвиците во текот на адолесценцијата.

Го создадовме овој прирачник и им го понудивме на училиштата, организациите и поединците за бесплатна употреба, за да можат да ги користат овие нови и докажани начела како вреден ресурс за унапредувањето разумно, ненасилно, родово еднакво и поздраво донесување одлуки.

Зошто фокус врз родовите норми?

Долги години имавме претпоставки за здравјето и развојот на момчињата.³ Најчесто претпоставувавме дека тие се добро и имаат помалку потреби од девојчињата. Другпат сме претпоставувале дека тие се тешки за работа, агресивни или не се загрижени за своето здравје. Често сме ги гледале како сторители на насилство врз други момчиња, врз себе и врз жени, без притоа да застанеме и да ги разгледаме начините на коишто општеството често ја осудува употребата на насилство од страна на момчињата. Новите истражувања и перспективи повикуваат кон повнимателно разбирање за тоа како се воспитуваат момчињата, што им е потребно во однос на здравиот развој и како здравствените едукатори и другите можат да ги вклучат на посоодветен и поделотворен начин.

Понатаму, додека бројни иницијативи во минатото се обиделе да ја решат родовата нееднаквост преку охрабрување на жените, постои зголемен консензус дека унапредувањето на родовата еднаквост и подобрувањето на здравјето и добросостојбата на жените подразбира и вклучување на мажите од сите возрасти. Меѓународната конференција за население и развој (ICDP) одржана 1994 година во Каиро и Четвртата светска конференција за жени одржана 1995 година во Пекинг даваат основа за вклучување на мажите во напорите за подобрување на статусот на жените и девојките. Програмата за активности на ICPD, на пример, бара „унапредување на родовата еднаквост во сите сфери од животот, вклучително и во семејниот живот и животот во заедницата, и мажите да се охрабрат и да им се овозможи да преземат одговорност за своето сексуално и репродуктивно однесување и нивната општествена и семејна улога.“

Од конференциите во Каиро и Пекинг, бројни агенции на ООН, влади и организации од граѓанското општество ја потврдија потребата за работа со мажи и момчиња. Во 1998 година, Светската здравствена организација одлучи да посвети посебно внимание на адолесцентните момчиња, признавајќи дека тие премногу често биле занемарени во здравственото програмирање на адолесцентите. Од 2000 до 2001 година, УНАИДС ја посвети Светската кампања за СИДА на мажите и момчињата, признавајќи дека однесувањето на многу мажи ги става нив и нивните партнери во ризик и дека мажите на повнимателен начин треба да бидат вклучени како партнери во спречувањето на ХИВ/СИДА и во поддршката на луѓето што живеат со СИДА. Неодамна, владите од светот, на 48. седница на Комисијата за статусот на жените (CSW) одржана 2004 година, формално се заложиле да спроведат разни активности за да ги вклучат мажите и момчињата во напорите за постигнување родова еднаквост.

Дополнително кон растечкото признание дека работењето со мажи и момчиња за да се реши родовата нееднаквост може да има позитивно влијание врз здравјето и добросостојбата на жените и девојките, зголемено разбирање има и за тоа како крутите идеали за родот и машкоста може да доведат до посебна ранливост кај мажите и момчињата. За оваа реалност сведочат повисоките стапки на смрт од сообраќајни несреќи, повисоките стапки на самоубиство и насилство и повисоките стапки на конзумирање алкохол и супстанции во споредба со жените и девојчињата. Оттука, за добросостојбата и на момчињата и на девојчињата, неопходно е програмите да се обидат да ја вклучат родовата перспектива во работата со младите.

3 — „Момчиња“ се однесува на лица од машки пол на возраст меѓу 15 и 24 години што соодветствува на возрастната група „млади“ дефинирана од Светската здравствена организација (СЗО).

4 — В.Х. Кортен, „Подобро да умреш отколку да плачеш? Надолжна и конструкциска студија за машкоста и на ризично однесување по здравјето на младите Американци“ (Докторска дисертација, Универзитетот во Калифорнија во Беркли, 1998 година)

Но што значи да се применува „родовата перспектива“ при работата со момчиња? Родот, за разлика од полот, се однесува на различни начини на коишто мажите и жените се воспитуваат и размислуваат, се однесуваат и се облекуваат; тоа е начинот на коишто овие улоги, обично стереотипизирани, се учат, зајакнуваат и интернализираат. Некогаш претпоставуваме дека начинот на којшто момчињата и мажите се однесуваат е „природен“ – дека „мажите секогаш ќе бидат мажи“. Сепак, во основата на голем дел од однесувањето на момчињата и мажите, вклучително и кога станува збор за разговорот со нивните партнери дали да се користи кондом, дали да се грижат за децата чии татковци се токму тие или дали да се прибегне кон насилство врз партнерот, лежи во начинот на коишто се воспитуваат момчињата. Не е лесно да се промени начинот на којшто ги воспитуваме и ги гледаме момчињата. Сепак, има потенцијал да се трансформираат родовите односи, како и да се намали големата здравствена и социјална ранливост со која се соочуваат и мажите и жените.

Во многу општества често има една или повеќе верзии за машкоста, или начини да се биде маж, што се прифатени како „правилни“ или доминантни начини да се биде маж. Ова обично се однесува на хегемонска машкост. Во повеќето средини оваа хегемонска машкост се идеализира и станува начин за подредување и маргинализирање на мажите кои се поинакви. Кога ги разгледуваме различните средини, всушност, често гледаме многу сличности во дефинициите за машкоста и за тоа какво однесување се очекува од мажите. На пример, во многу култури се негува идејата дека да се биде „вистински маж“ значи да се заработува или да се штити семејството и заедницата. Момчињата често се воспитуваат да бидат агресивни и со натпреварувачки карактер – особини што се сметаат за корисни за нивните улоги на заработувачи и заштитници. Тие исто така се воспитуваат да се однесуваат со строги кодекси на „честа“, што ги обврзува да се натпреваруваат или да прибегнат кон насилство за да се докажат како „вистински мажи“. Момчињата што покажуваат интерес за домашни обврски како што се готвењето, чистењето или грижата за помладите браќа и сестри, или кои лесно ги покажуваат своите чувства, или кои сè уште немале сексуални односи, може да бидат предмет на исмевање од нивните семејства

и врсници како да се „слабаци“ или да не се „вистински мажи“.

Во однос на однесувањето поврзано со здравјето, момчињата често се воспитуваат да се потпираат на самите себе, да не се грижат за своето здравје и да не бараат помош кога се соочуваат со стрес. Но, да се биде подготвен да се зборува за своите проблеми и да се бара помош е заштитен фактор од користење супстанции, небезбедни сексуални практики и од вклученост во насилство. Ова може делумно да објасни зошто кај момчињата има поголема веројатност да бидат вклучени во насилство или користење супстанции отколку кај девојчињата. Всушност, значителен опус истражувања потврдува дека начините на кои момчињата се однесуваат имаат директни последици врз нивното здравје. На пример, национално истражување на адолесцентни мажи на возраст 15 – 19 во САД увидело дека кај момчињата кои имаат сексистички или традиционални гледишта за машкоста имало поголема веројатност да пријават употреба на супстанции, вклученост во насилство, деликвенција и небезбедни сексуални практики отколку кај момчињата со пофлексибилни погледи за тоа каков би требало да биде „вистински маж“⁴. Слични резултати се добиени и од студии спроведени со момчиња во различни други средини, вклучувајќи ги Бразил, Индија, Јужна Африка и Западен Балкан.

Оттука, примената на родовата перспектива при работата со момчиња укажува на две главни поенти:

(1) **РОДОВА СПЕЦИФИЧНОСТ:** Да се гледаат специфичните потреби што ги имаат момчињата во однос на нивното здравје и развој поради начинот на којшто се воспитуваат. Тоа значи, на пример, вклучување на момчињата во дискусии за користење супстанции или за ризично однесување и да им се помогне на момчињата да разберат зошто се чувствуваат под притисок и зошто се однесуваат на определен начин.

(2) **РОДОВА ЕДНАКВОСТ:** Вклучување на момчињата да зборуваат и да размислуваат за родовата нееднаквост, да размислуваат за начините на коишто девојчињата и жените често биле во понеповолна ситуација и често се очекувало повеќе да се грижат за децата, за сексуалното и репродуктивното здравје и за обврските во домот.

Серијата прирачници има за цел да ги вклучи овие две перспективи, да ги препознае специфичните потреби и реалности на момчињата и да ги вклучи со цел да се преиспитаат и да се трансформираат родовите односи. Доказите од светот укажуваат дека програмите што се однесуваат на овој вид родов трансформативен пристап е поверојатно да водат кон промени во ставовите и однесувањата на момчињата отколку програмите што не прават експлицитен обид да ги адресираат и да ги преиспитаат родовите норми (Баркер и др., 2007)

Од момчиња како соперници до момчиња како сојузници

Дискусиите за момчињата често се фокусираат врз нивните проблеми или врз нивното отсуство од позитивно учество во прашањата за репродуктивно и сексуалното здравје, или понекогаш и за насилно однесување. Некои иницијативи за здравјето на младите им пристапуваат на момчињата како соперници или агресори. Да, некои од момчињата се насилни кон своите женски партнери. Некои се насилни меѓу себе. А многу момчиња, премногу, не учествуваат во грижата за децата и не учествуваат соодветно во своите потреби за сексуалното и репродуктивното здравје и во потребите на своите партнери. Истовремено, многу момчиња ги почитуваат односите со своите партнери, а многу млади татковци учествуваат во грижата за своите деца.

Од истражувањата и од нашите лични искуства како едукатори, родители, наставници и здравствени професионалци јасно ни е дека момчињата одговараат на она што го очекуваме од нив. Од истражувањата за деликвенција знаеме дека еден од главните фактори поврзани со деликвентно однесување кај момчињата се родителите, наставниците и другите возрасни лица што ги означуваат или идентификуваат како деликвенти. Момчињата кои се чувствуваат дека се категоризирани и/или третираны како „деликвенти“ е поверојатно дека ќе станат деликвенти. Ако очекуваме момчињата да бидат насилни, ако очекуваме да не бидат заангажирани околу своите деца, ако очекуваме да не учествуваат во прашањата поврзани со репродуктивното и сексуалното здравје на одговорен начин, тогаш ние ефективно придонесуваме кон создавањето проштвта што сами по себе се исполнуваат.

Поради сите овие причини, овој прирачник и активностите содржани во него се засновани врз претпоставките дека момчињата треба да се гледаат како сојузници, потенцијални или моментални, а не како соперници. Некои момчиња всушност и делуваат на неодговорен, дури и на насилен начин. Не го осудуваме тоа однесување. Всушност, веруваме дека тоа е главна причина да започнеме од многуте работи што момчињата ги прават како што треба и веруваме во потенцијалот на останатите момчиња да го сторат истото.

*...момчињата
одговараат
на она што го
очекуваме од нив.*

За прирачникот

Овој прирачник содржи четири тематски дела:

Развој на идентитетот

- › Идентитет, чувство за себе и чувства
- › Род и родови норми

Насилството ПРЕСТАНУВА

- › Од насилство до мирна коегзистенција
- › Од насилство до почит во интимните односи, самоконтрола и управување со емоциите
- › Психоактивни супстанции

Сексуалност и заштита на сексуалното и репродуктивното здравје и права

- › Здрава сексуалност, адолесцентна бременост и сексуално и репродуктивно здравје и права
- › Бременост, да или не, сексуално преносливи болести и ХИВ и СИДА

Родители на 21 век

- › Татковство и мајчинство

Секој од четирите дела содржи вовед во темата, вклучително и краток преглед на релевантната литература и насоки за спроведување на групните активности за работа со млади луѓе. За воведот во секој наведен дел, вклучивме перспективи на момчиња и на девојчиња. Главната цел на образовните работилници е да се создаде безбеден простор за динамични дискусии во кои младите луѓе можат критички да размислуваат за прашањата за родовите норми, односи и различни здравствени теми, додека истовремено имаат можност да ги „вежбаат“ вештините и способностите што се потребни за намалување на ризичното однесување и да делуваат на побезбеден начин. Оттука, информациите за тие две перспективи им помагаат на едукаторите и на наставниците да имаат насочен пристап кон двата пола, со препознавање на нивните посебни потреби и општественото влијание врз на одлуките што тие ги носат.

Воведот во секоја наведена тематска област нуди важни воведни информации за подготовка на

работилниците со тоа што дава критички поглед на потребите на адолесцентите во контекст на сексот, родовите перспективи и посебностите на момчињата и на девојчињата додека растат. Овие информации се особено важни за да се разбере влијанието што општествените норми го имаат врз негативните форми на однесувањето и за да се воспостави врска меѓу општествените норми и ранливоста на двата рода според темите од Прирачникот за млади. Разбирањето на оваа врска е основа за развој на образовни и други стратегии чија цел е да се намали влијанието на штетните норми. Целта е да се зајакнат способностите на младите луѓе за соочување со очекувањата на општеството со свесност за потенцијалните штетни влијанија и способност со поголема самодоверба да се препознаат и да се применат поздрави и ненасилни алтернативи.

Исто така, родовата перспектива на момчињата и девојчињата во воведните текстови е дополнителен ресурс што е важен за квалитетот на спроведувањето на работилницата, за да се постигнат посакуваните цели од програмата. Преку работилниците, учесниците ќе научат:

- › да го ценат дијалогот и разговорот, наместо да користат сила и насилство како основа за решавање конфликти и да користат дијалог и разговор во нивните интерперсонални односи;
- › да ги почитуваат поединците и групите со различно потекло и начин на живот и да ги земат со резерва ставовите на оние што не ги почитуваат таквите што може да се различни од нив;
- › да се обидат интимните односи да ги засноваат врз еднаквост и заемна почит;
- › да разговараат со своите партнери за безбедно сексуално однесување и заедничка одговорност, за методите на заштита, независно дали се сексуално активни или не;
- › да донесуваат одлуки во врска со репродукцијата заедно со своите партнери и да преземат заедничка одговорност за изборот и за користењето контрацептивни методи за да се избегне несакана бременост;

- › да одбијат да користат насилство врз своите интимни партнери и врз други; и
- › да сфатат дека грижата е исто така машка карактеристика, да се грижат за другите, вклучително и за своите пријатели, семејство, партнери и деца.

Како да се користи прирачникот

Прирачникот е наменет да го употребуваат наставници, стручен персонал, здравствени работници и/или други експерти, едукатори, обучувачи или волонтери што работат или би сакале да работат со млади луѓе. Секоја активност е дизајнирана да трае меѓу 45 и 90 минути и може да се спроведува во различни средини, од училишта, младински и спортски клубови до паркови и воспитно-поправни домови за малолетници. Исто така, потребно е лицето што ги планира и ги спроведува работилниците да обезбеди безбедна средина за учење и спроведување на различните вежби* вклучени во овој прирачник.

Активностите се засновани врз модел на учење од искуство, во рамките на кое младите се охрабрени да ги испитуваат и да ги анализираат своите животни искуства за да можат да разберат како родот може да влијае врз моќта во односите и да ги направи момчињата и девојчињата ранливи. Најважно, активностите ги тераат учесниците да размислуваат за тоа како тие можат да направат позитивни промени во своите животи и заедници. Овој процес на размислување и процена трае. Искуството од користењето на овој прирачник покажало дека најдобро е кога активностите се спроведуваат како целина (или стратешки избрана група активности), а не како една или две издвоени активности. Многу од активностите меѓусебно се дополнуваат и кога се спроведуваат заедно водат до побогата и попродуктивна вклученост отколку кога се спроведуваат одделно.

Исто така, активностите се поделотворни со помали групи (односно 8 до 25 лица), иако е возможно и да се работи со поголеми групи. Но премногу голема група може да ја намали можноста за сите максимално да учествуваат. Кога започнувате да работите со овој прирачник, фасилитаторот треба исто така да биде свесен дека овој образовен процес може за некои членови од групата да биде прва отворена дискусија во која тие индивидуално ќе зборуваат за момчињата или за девојчињата. На почетокот некои учесници може да кажат дека е чудно или невообичаено,



* Сите табели и помошни материјали потребни за спроведувањето на работилниците во формат соодветен за печатење можат да се пронајдат на www.youngmeninitiative.net во делот Ресурси во Прирачникот за млади – материјали за работа

па оттука, фасилитаторот треба да им помогне да разберат зошто е важно да се зборува за двата пола, да се земе предвид богатството на различностите, можностите и посебните потреби.

Иако активностите се наменети за млади луѓе на возраст меѓу 15 до 24 години, свесни сме за огромната варијација на проблемите и искуствата во секоја група. Иако работењето заедно може да има многу предности, важно е да се осигуриме дека младите луѓе имаат доволно простор да се фокусираат врз прашањата што се најрелевантни за нивните животи и односи. Многу организации често работат со млади луѓе од две различни возрастни групи, од 15 до 19 години и од 20 до 24 години. Работењето со млади луѓе не е секогаш лесна и предвидлива задача. Многу активности во прирачникот обработуваат комплексни, лични теми како што се сексуалноста, менталното здравје и искуствата со насилство. Може да се случи некои учесници да се отворат и да ги изразат своите чувства во текот на овој процес, додека други едноставно да не зборуваат. Некои активности не се наменети да се користат како групна терапија, но сепак треба да се искористат за да се поттикне доволно ниво на самоанализа кај учесниците за тие да можат да учат од личните искуства, да ги испитуваат крутите идеали за полот, машкоста и женскоста и да ги променат своите ставови и однесување.

Искусните фасилитатори се клучни за успешен групен образовен процес. Пред да започнат со работа со млади луѓе, фасилитаторите мора да ги знаат темите од овој прирачник, да имаат искуство со работа со млади луѓе и да ја имаат поддршката од нивните институции, организации и/или други возрастни лица за спроведување на овие активности. Главната улога на фасилитаторот е да создаде отворена и искрена средина исполнета со заемна почит, каде што нема предрасуди, ставови, јазик или однесување што ги критикува младите луѓе, каде што младите луѓе нема да се чувствуваат засрамени ако не се „политички коректни“. Со оглед на тоа дека може да дојде до конфликт, неопходно е фасилитаторот да ги има потребните вештини да интервенира во такви ситуации и да промовира почит за различните мислења. Фасилитаторот е оној што го оценува и го подобрува нивото на прифатливост на темите со учесниците и ги води активностите така што ќе го промовира критичкото мислење, но истовремено нема да има сесија на групна терапија. Фасилитаторот треба да биде подготвен за тоа дека на некои поединци може да им е потребно посебно внимание, а во некои случаи, треба да бидат упатени кон професионални услуги или советување.

На крај, активностите треба да се спроведуваат во приватен и удобен простор во којшто младите луѓе можат слободно да се движат. Многу млади луѓе сакаат да се движат и може да бидат од помош за подобра вклученост во активностите. Исто така, важно е младите луѓе да имаат доволно енергија со цел да растат и да се развиваат, така што се препорачува на учесниците да им биде достапна храна ако е тоа можно.

Видеозбирка: „Си беше еднаш едно момче“ и „Си беше еднаш едно девојче“

Во овој прирачник се вклучени два цртани филмови „Си беше еднаш едно момче“ и „Си беше еднаш едно девојче“². Без да користат зборови, овие цртани филмови ги раскажуваат приказните за предизвиците со кои младите луѓе се соочуваат додека растат. Карактерите се соочуваат со општествени норми, семејно насилство, хомофобија, несигурност за својата сексуалност, нивното прво сексуално искуство, бременост, сексуално преносливи инфекции (СПИ) и родителство. На забавен и внимателен начин цртаните филмови претставуваат теми што ги обработуваат активностите опишани во овој прирачник. Може да биде корисно да ги користите цртаните филмови како вовед во активностите за да ги заинтересирате младите и да ги видите нивните први ставови за различните прашања што се обработуваат во прирачникот.

...карактерите се соочуваат со општествени норми, семејно насилство, хомофобија, несигурност за својата сексуалност...

До споменатите цртани филмови може да пристапите на:

<http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-boy/>

<http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-girl/>

Модалитети за спроведување на работилниците

Дизајнот на Прирачникот за млади им дозволува на училиштата и на организациите независно да ги планираат и да ги спроведуваат активностите во рамките на типична четиригодишна образовна платформа. Програмата има за цел да го подобри знаењето и животните вештини на учениците преку обука во која тие ќе научат да носат одлуки што ја унапредуваат родовата еднаквост, што поттикнуваат здрави начини на живот, негуваат ненасилно однесување, сето тоа преку поттикнување позитивни интеракции меѓу младите луѓе.

Иако сите модули во овој прирачник сочинуваат целосна програма за учење, фасилитаторите можат да одлучат да ги комбинираат модулите од различни области или дури и да користат само еден модул. Со оваа слобода на изборот, редоследот и конечниот концепт може да варираат. Модуларното и интерактивно учење може да го зголеми учеството на учениците во процесот на учење; предложениот процес на учење е заснован врз начелото „ученик во центарот“. Сите работилници во овој прирачник се засновани врз начелото дека наставникот/едукаторот е

² - Двете видеа на овој Прирачник се користени со дозвола од: Instituto Promundo, Rio de Janeiro, Brazil <http://promundoglobal.org/>

лицето што ја фасилитира секоја работилница и ги охрабрува и ги стимулира учениците да учествуваат со користење педагошки начела и стандарди.

Нивното активно учество осигурува дека нивниот глас, став, мислење и начините на размислување за одредени теми се вклучени во секоја работилница. На овој начин учениците може да почувствуваат поголемо ниво на придобивки од исходите од работилницата. Тие помагаат да се оформат исходите, додека наставникот/едукаторот помага да го води тој процес кон посакувани конструкции и заклучоци. Во текот на работилниците учениците обработуваат одредени прашања, но исто така тие се директно вклучени во анализа на дадените ситуации. Учениците можат да дискутираат и да дадат можни соодветни решенија и алтернативи што им овозможуваат анализа на заклучоците пред нивно донесување. Процесот овозможува учениците да анализираат конкретни проблеми на многу поинакви начини што не би ги зеле предвид или не би ги предложили под надзор на наставници/едукатори.

Со оглед на тоа што повеќето работилници не бараат посебни капацитети, повеќето модули можат да се завршат во средина надвор од

училиштето (на пр., паркови) што може дополнително да го зајакнат искуството со тоа што нудат да се користи средина што е поврзана со областа, темата и концептот на работилниците. Максималното времетраење на работилниците е 90 минути, а минималното е 45 минути, во зависност од интересот на учениците. За оние што планираат да ги спроведат образовните работилници од Прирачникот за млади, дополнителни информации се дадени за времетраењето и за материјалите потребни за секоја сесија. Оттука, важно е да се консултираат конкретните инструкции за секоја работилница во овој прирачник.

Одредени сесии бараат предвремена подготовка на материјалите; дополнителни информации се прикачени кон сесиите, во зависност од потребата. Наставникот/едукаторот треба да донесе копии од материјалите со оглед на тоа што тие се основа за дискусијата и може да се користат како алатка за учење и анализа. Сите модули се тестирани во средни училишта со различен вид настава (на пр., технички училишта, медицински, спортски, итн.) за да се осигури дека модулите одговараат на интересите и потребите на учениците од училишта со различен вид образование.

Очекувани резултати и исходи од учењето

Прирачникот за млади се заснова врз интерактивен пристап, што поттикнува активно учество на учениците во процесот на изучување на дефинираната содржина. Исто така, со оглед на тоа дека вклучува различни игри, вежби и дискусии, ги мотивира учениците отворено и активно да пристапат кон учењето со неколку или без воопшто пречки кон учењето. Учењето е напорен процес за којшто е потребен обучен персонал и подготвени ученици со претходно искуство како основа за натамошно образование. Програмата за млади е дизајнирана да биде лесна за спроведување без посебна обука, особено е важно да се нагласи дека исходите од учењето не се засноваат врз тоа дали учениците имаат претходно познавање за темите од Прирачникот за млади. Во

последните две децении многу меѓународни образовни институции ја препознаваат важноста и можноста за надополнување на знаењето со развојот на животните вештини. Знаењето и информациите претставуваат платформа за развој и заедно со донесувањето и зајакнувањето на животните вештини се важни сојузници во спречувањето насилство и унапредувањето на здравиот начин на живот. Разбирањето и почитувањето на начелата за родова еднаквост, нула толеранција кон родово базираното насилство, некористење психоактивни супстанции и водење здрав начин на живот се тешки задачи за учениците. Многу проблеми со кои се соочуваат адолесцентите додека растат произлегуваат од комбинација од внатрешни и надворешни фактори. Во контекст

на внатрешните фактори, го нагласуваме следново: знаење, свесност, информираност и поседување вештини за носење одлуки. Следно, ги нагласуваме следниве надворешни фактори: семејство, медиуми, врсници и други општествено-културни фактори што влијаат врз формирањето на идентитетот на младиот човек, како и врз вредностите што младиот човек ги стекнува преку интеракција со околината.

Прирачникот за млади не е алатка што исклучиво се фокусира врз тоа да ги образува и да ги информира младите луѓе. Таа е исто така испитана и докажана платформа што нуди конкретни насоки за наставниците, едукаторите, обучувачите и педагозите за тоа како да понудат знаење и информации за да помогнат да се развијат животните вештини, што е познато дека се клучните компетенции за донесување здрави и ненасилни одлуки. И покрај инструкциите за спроведување на секоја засебна сесија, прирачникот нуди придружна содржина што им дозволува на учениците да ги добијат сите неопходни информации за да се разберат и да се постигнат дефинираните исходи од учењето. Различните вежби, дискусии, образовни игри и работилници им ги нудат на учениците животните вештини потребни за да им помогнат да донесат информирани одлуки за нивното здравје во иднина, без притоа да поддржуваат нееднаквост или да прибегнат кон насилство. Сеопфатната цел на Програмата за млади е да се унапреди стекнувањето здрав начин на живот и ненасилно однесување кај младите со побивање на родовите стереотипи. Програмата користи холистичен пристап врз основа на дефинирана интерактивна методологија. Оваа методологија е интегрирана преку активностите и придонесува кон реализацијата на сеопфатната цел со зајакнување на знаењето на учениците (когнитивен развој) што тие го засноваат врз постојните вештини за начинот на живот и стекнуваат нови (бихевиорален развој) и ги менуваат своите вредности и мислења (афективен развој).

Во поширок контекст, учеството во активностите дефинирани со Прирачникот за млади може да им помогнат на учениците со развојот на следново:

- › Идентитет
- › Емоционална интелигенција
- › Вештини за интерперсонална комуникација
- › Вештини за преговарање
- › Животни вештини со фокус врз критичкото размислување и донесување одлуки
- › Способност за решавање проблеми
- › Вештини за решавање критични ситуации
- › Просоцијални и социјални компетенции
- › Ставови и вредности за родова еднаквост
- › Здрави начини на живот, особено во контекст на сексуалното и репродуктивното здравје и спречување употреба на психоактивни супстанции
- › Толерантни ставови кон другите, вклучително и кон луѓе кои се поинакви од нив
- › Самодоверба
- › Вештини за справување со притисок од врсниците
- › Емпатија

Програмата за млади е дизајнирана за средни училишта и затоа целиот процес на учење е поделен во четири школски години. Сесиите меѓусебно се дополнуваат, и затоа за секоја година засебно дефиниравме теми и исходи:

...Целта на Програмата за млади е да го унапреди стекнувањето здрав начин на живот и ненасилното однесување кај младите.....

1 ГОДИНА – РАЗВОЈ НА ИДЕНТИТЕТОТ: КОЈ СУМ ЈАС И КОЈ СИ ТИ?

Прво полугодие: Идентитет, резонирање, чувства, род и родови норми

Работилница 1: Што е тоа што го нарекуваме род?

Работилница 2: Однесувај се како маж, однесувај се како жена

Работилница 3: Изразување на своите емоции

Работилница 4: Што би сакал да правам со мојот живот? Како другите влијаат врз мене?

Работилница 5: Љубовна приказна

Второ полугодие: НАСИЛСТВОТО ПРЕСТАНУВА! Од насилство до мирна коезистенција

Работилница 6: Што е насилство?

Работилница 7: Жива будала или мртов херој: Машка чест

Работилница 8: Да се разбере циклусот на насилство

Работилница 9: Етикетирање

Работилница 10: Што е сексуално насилство?

Работилница 11: Мој и врски

Когнитивни исходи:

- › Учениците можат да дефинираат род, родови конструкти и однос со родовата нееднаквост
- › Учениците можат да го оценат влијанието на машкоста и на женскоста врз развојот на идентитетите, однесувањата и ставовите
- › Учениците можат да дадат примери за негативно влијание на родовите норми врз изразувањето емоции и можат да опишат како соодветно да ги изразат своите чувства во одредени околности
- › Учениците можат да дадат примери за вербализација на емоциите и знаат како да ги вербализираат сопствените емоции
- › Учениците можат да дадат примери за стереотипни ставови и предрасуди што поттикнуваат насилство
- › Учениците можат да дадат примери за социјалните улоги и одговорности врз основа на стереотипни родови поделби
- › Учениците знаат како да ги опишат влијанијата од родовата нееднаквост и крутите социјални норми врз животите и можностите на луѓето
- › Учениците знаат како да ги опишат поимите насилство и родово базирано насилство
- › Учениците можат да оценат и да дадат примери за негативното влијание на родовите конструкти за машкост и за женскост врз насилството
- › Учениците можат да го изразат своето знаење за различни форми насилство (пр. врсничко, родово базирано, сексуално, семејно и кибер)
- › Учениците знаат да ги наведат најчестите причини и последици од различните форми насилство (пр. врсничко, родово базирано, сексуално, семејно и кибер)
- › Учениците знаат да објаснат како одредени форми на машкоста и на женскоста придонесуваат за појавата на врсничко насилство
- › Учениците знаат како да го објаснат циклусот на насилство и различните фази од циклусот
- › Учениците можат да ги предвидат последиците предизвикани од индолентниот став кон насилството што го сведочат
- › Учениците знаат дека има поблаги и посериозни форми на насилство и дека секое насилство има последици

Афективни исходи:

- › Учениците ги повторуваат расудувачките ставови во однос на родовите улоги и го менуваат своето однесување во согласност со новите информации и докази
- › Учениците покажуваат верување за важноста на постигнувањето поголема родова еднаквост
- › Учениците ја поддржуваат индивидуалноста во изразувањето на родовите идентитети
- › Учениците ја прифаќаат индивидуалноста во изразувањето на сопствените емоции и емоциите на другите
- › Учениците покажуваат желба да користат ненасилна комуникација при решавање конфликти
- › Учениците се вклучуваат во дискусии со своите врстници со тоа што пропагираат ненасилна комуникација како клуч за решавање на конфликти
- › Учениците покажуваат посветеност во постигнувањето повисоки нивоа социјална еднаквост и социјална правда
- › Учениците покажуваат емпатија кон жртвите на насилство и на родово базираното насилство
- › Учениците имаат ставови без предрасуди во текот на дискусиите за малцинствата во општеството
- › Учениците се вклучени во групни активности што охрабруваат ненасилно однесување

Психомоторни исходи:

- › Учениците ги препознаваат последиците од строгото придржување кон цврстите родови норми
- › Учениците оценуваат колку цврстите родови норми водат до конкретни бихевиорални проблеми
- › Учениците користат вештини на преговарање во комуникацијата со своите врстници
- › Учениците активно слушаат во текот на разговорите и дискусиите со врстниците
- › Учениците применуваат вештини за критичко размислување во текот на дискусиите и активностите за насилство и за решавање конфликти пред да донесат заклучоци и одлуки
- › Учениците препознаваат различни емоции (пр. лутина, страв, еуфорија, итн.) кај своите соговорници и ја приспособуваат својата комуникација со цел да спречат конфликт

2 ГОДИНА – НАСИЛСТВОТО ПРЕСТАНУВА!

Прво полугодие: Од насилство до почит во интимните врски, самоконтрола и управување со емоциите

- Работилница 12: Од насилство до почит во интимните врски
- Работилница 13: Мажите и насилството: Движење кон промена
- Работилница 14: Примери на врски
- Работилница 15: Агресивно, пасивно или асертивно
- Работилница 16: Вештини за преговарање
- Работилница 17: Без молчење и добивање помош
- Работилница 18: Што да правам кога сум лут/-а?

Второ полугодие: Дрога/алкохол и донесување одлуки

- Работилница 19: Што е дрога?
- Работилница 20: Дрогата во нашите животи и заедници
- Работилница 21: Задоволства и ризици
- Работилница 22: Да зборуваме за алкохолот и алкохолизмот
- Работилница 23: Донесување одлуки и (зло)употреба на супстанции

Когнитивни исходи:

- › Учениците можат да ги наведат најчестите форми на насилство во интимните врски
- › Учениците можат да го објаснат односот меѓу машкоста и појавата на насилство
- › Учениците можат да наведат примери на позитивни форми на машкост што водат до родова еднаквост во врските и еднаква распределба на моќта во донесувањето одлуки
- › Учениците знаат како да ја објаснат разликата меѓу здрави и нездрави пријателства и интимни врски
- › Учениците можат да дебатираат за позицијата на врска, сторител и сведок на насилство и можат да ги објаснат позициите и опциите за секој од нив
- › Учениците можат да дефинираат асертивно, агресивно и пасивно однесување
- › Учениците можат да ги објаснат позитивните аспекти на мирно решавање конфликти
- › Учениците можат да ги класификуваат психоактивните супстанции во законски и незаконски и можат да ги објаснат причините за таквата квалификација
- › Учениците знаат како да ја објаснат врската меѓу општествените норми и употребата на психоактивни супстанции и можат да ги објаснат последиците од таквата употреба врз однесувањето и врз донесувањето одлуки
- › Учениците можат да објаснат стратегии за преговарање што можат да се користат за позитивно да се справат со негативниот врснички притисок во однос на користењето психоактивни супстанции

Афективни исходи:

- › Учениците имаат ставови што покажуваат нула толеранција кон насилство во врските
- › Учениците имаат верувања за индивидуалната и општествената одговорност во спречувањето насилство преку ненасилни и родово еднакви ставови и мислења
- › Учениците (момчињата) ги приспособуваат своите ставови во однос на машкоста и, преку интеракција со други ученици, се залагаат за форми на машкост што не го поддржуваат насилството како модел за решавање конфликти
- › Учениците (девојчињата) имаат ставови што ги одвојуваат чувствата на љубомора и рестрикции од чувствата на љубов и заемна почит
- › Учениците сочувствуваат со жртвите на врсничко и родово базирано насилство што се гледа по ставовите што се залагаат за ненасилна комуникација
- › Учениците имаат ставови што охрабруваат толеранција и почит за малцинствата и за оние кои се на друг начин поинакви од нив
- › Учениците ги приспособуваат своите ставови за употребата на алкохол, тутун и дрога како одговор на новите информации
- › Учениците имаат ставови што ја толкуваат употребата на алкохол и дрога како значаен фактор за вклучување во ризично однесување
- › Учениците избегнуваат употреба на стереотипни изјави за употребата на тешки и лесни дроги и психоактивни супстанции

Психомоторни исходи:

- › Учениците ги користат препорачаните вештини за да ги контролираат своите емоции при мирно и ненасилно решавање конфликти или проблеми
- › Учениците креираат стратегии за да реагираат на влијанието на врсниците врз нивните одлуки во врска со употребата на психоактивни супстанции
- › Учениците ги коригираат своите лични ставови а перцепцијата за употреба на психоактивни супстанции како позитивни форми на машкост и женскост
- › Учениците ги користат препорачаните вештини за самоконтрола и намалување на лутината
- › Учениците користат активни вештини за слушање во комуникацијата со нивните врсници
- › Учениците ги оценуваат последиците од потклекнување под влијанијата на врсниците

3 ГОДИНА – СЕКСУАЛНОСТ И ЗАШТИТА НА СЕКСУАЛНОТО И РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЈЕ И ПРАВА

Прво полугодие: Здрава сексуалност, адолесцентна бременост и сексуално и репродуктивно здравје и права

Работилница 24: Грижа за себе: мажи, жени, род и здравје

Работилница 25: Здравјето на момчињата

Работилница 26: Телата на мажите

Работилница 27: Телата на жените

Работилница 28: Сакам, не сакам, сакам, не сакам

Работилница 29: Под ризик сум кога...

Работилница 30: Адолесцентна бременост

Второ полугодие: Сексуално преносливи инфекции, контрацепција и права

Работилница 31: Здравје, СПИ и ХИВ и СИДА

Работилница 32: Пренесување на ХИВ и СИДА: Лов на потписи

Работилница 33: Контрацепција

Работилница 34: Што се сексуални и репродуктивни права?

Работилница 35: Сексуална разноликост

Когнитивни исходи:

- › Учениците можат да опишат како образованието засновано врз крути општествени норми придонесува кон развојот на рамнодушен и незаинтересиран став кон здравјето и стекнувањето ставови што се ризик-фактори за здравјето
- › Учениците знаат како да ја објаснат врската меѓу хигиенските практики и зачувувањето на здравјето
- › Учениците знаат да ги набројат органите од машкиот и женскиот репродуктивен систем и можат да ги објаснат нивните функции
- › Учениците можат да ги објаснат позитивните аспекти од сексуалната апстиненција
- › Учениците можат да ги објаснат ризиците поврзани со сексуалното однесување и да ги дефинираат стратегиите за намалување или елиминирање на индивидуалните ризици
- › Учениците можат да ги објаснат негативните аспекти од адолесцентна бременост
- › Учениците можат да ги набројат најчестите сексуално преносливи инфекции и последиците од нив врз здравјето
- › Учениците можат да ги дефинираат механизмите за пренос на индивидуални сексуално преносливи инфекции, вклучително ХИВ, и можат да објаснат кои методи за заштита се ефективни против индивидуалните инфекции
- › Учениците ја знаат разликата меѓу современите и традиционалните методи на контрацепција и можат да ги наведат најчестите методи и да ги објаснат механизмите за заштита
- › Учениците ја знаат разликата меѓу методот на двојна заштита (односно една што штити од сексуално преносливи инфекции, а друга од непланирана бременост) и контрацепција (односно штити само од несакана бременост)
- › Учениците можат да ги наведат сексуалните и репродуктивните права и да ја објаснат важноста на овие права во контекст на заштита на здравјето
- › Учениците се запознаени со сексуалната разноликост

Афективни исходи:

- › Учениците ги препознаваат лажните или погрешните општествени норми за сексуалноста
- › Учениците имаат ставови што ја отсликуваат нивната способност да ја дефинираат врската меѓу употребата на психоактивни супстанции и ризично однесување
- › Учениците се свесни дека не сите млади луѓе се сексуално активни
- › Учениците ја прифаќаат апстиненцијата како позитивен избор
- › Учениците се активно вклучени во дискусии за влијанието на крутите општествени форми врз формирањето ставови за сексуалното и репродуктивното здравје и права, за унапредување на позитивните општествени вредности и на родовата еднаквост
- › Учениците покажуваат желба да користат вештини за преговори во донесувањето одлуки за нивното сексуално и репродуктивно здравје
- › Учениците ги прифаќаат разликите и покажуваат толерантни ставови кон другите и кон луѓето кои се различни од нив
- › Учениците ги прифаќаат предложените методи за заштита на сексуалното и репродуктивното здравје како стратегија за зачувување на општото здравје
- › Учениците го прифаќаат сексуалното и репродуктивното здравје како важна компонента од севкупното здравје
- › Учениците имаат став за родова правичност во врска со односите меѓу луѓето, особено во контекст на преговорите и донесувањето одлуки за сексуалното и репродуктивното здравје и права

Психомоторни исходи:

- › Учениците, во разговорот со своите врсници, ги користат предложените вештини за преговарање
- › Учениците во комуникацијата користат активни вештини за слушање
- › Учениците ги оценуваат последиците од поткликнувањето под влијанието на врсниците во контекст на сексуалното и репродуктивното здравје
- › Учениците немаат предрасуди во однос на сексуалното и репродуктивното здравје и права
- › Учениците користат вештини за да се спротивстават на негативните врнички влијанија во однос на сексуалното и репродуктивното здравје и права
- › Учениците користат критичко размислување при донесувањето одлуки и размислуваат за конечниот исход од секој избор со препознавање на потенцијалните ризици и последици

4 ГОДИНА – Родители на 21 век**Прво полугодие: Татковство и мајчинство**

Работилница 36: Што прво ви паѓа на памет? Значењето на давањето грижа

Работилница 37: Мажите како даватели на грижа

Работилница 38: Бременост... да или не? Да се биде мајка

Работилница 39: Сè во исто време

Работилница 40: Што е женска работа?

Когнитивни исходи:

- › Учениците може да ја идентификуваат разлика помеѓу одговорно и неодговорно родителство
- › Учениците знаат како да ја распознаат важноста на вклученоста и споделувањето во процесот на воспитувањето на децата
- › Учениците можат да идентификуваат како родовата социјализација влијае на перцепцијата на татковците и мајките во процесот на воспитување на децата
- › Учениците знаат да ги објаснат придобивките од активното учество на таткото во процесот на воспитувањето на детето
- › Учениците можат да вклучат нови информации во формирањето на нивните ставови за одговорно родителство и улогите на мајките и татковците во планирањето на семејство и воспитување на децата
- › Учениците можат да ги оценат и опишат последиците од нееднаквата улога на мајките во воспитувањето на децата
- › Учениците знаат како да ги објаснат последиците од adolescentната бременост врз здравјето, образованието, економскиот статус и квалитетот на животот
- › Учениците се способни да ги идентификуваат социјалните нееднаквости врз семејството, правата на жените и благосостојбата на децата како и последиците од истите

Афективни исходи:

- › Учениците покажуваат ставови за родова правичност во врска со грижата и промовираат поголемо учество на младите луѓе во грижата во нивните домови, врски и заедници
- › Учениците прифаќаат еднаква одговорност на момчињата и девојчињата во спречувањето несакана бременост и во планирање на семејството
- › Учениците ги споделуваат нивните задачи во домашните задачи со спротивставување на крутите општествени норми и улоги
- › Учениците имаат ставови за родова правичност во однос на улогите и одговорностите на мажите и жените во одгледувањето и грижата за децата
- › Учениците ги менуваат своите ставови за мажите како даватели на грижа, според новите информации и докази
- › Учениците ги менуваат своите ставови за улогата на жената во поширокиот социјален контекст (во домот, во семејството и како членови на заедницата)
- › Учениците покажуваат посветеност да постигнат повисоко ниво на родова еднаквост преку изразување ставови и вредности за родова правичност

Психомоторни исходи:

- › Учениците ги користат предложените вештини за преговори во разговорите со своите врсници за еднаквите улоги на татковците и мајките во планирањето на семејството и одгледувањето на децата
- › Учениците користат вештини за активно слушање во комуникацијата со своите врсници
- › Учениците го приспособуваат своето однесување врз основа на нови информации за важноста од активната вклученост на мажите во домашните работи
- › Учениците ги интегрираат новите информации во своите ставови и користат родово праведни аргументи во дискусиите со своите врсници за улогата на мажите во грижата и одгледувањето на децата

*Прирачникот
за млади ги
зајакнува
младите луѓе во
самостојниот
премин кон
зрелоста*

Исто така, Програмата за млади ги зајакнува младите луѓе во самостојниот премин кон зрелоста, ги прави поинформирани и подготвени за бројните предизвици и можности што ги чекаат. Преку работа со момчиња и девојчиња, Прирачникот за млади има за цел да ги охрабри мажите активно да учествуваат во креирањето општество што ги унапредува начелата за еднаквост и се бори за интеграција на таквите начела во различните општествени димензии. Од особена важност е да се нагласи дека Прирачникот за млади ги зајакнува девојчињата оптоварени со општествени нееднаквости во остварувањето на различните права и можности – дека тие имаат исти права како и мажите.

Зајакнување на девојчињата...

- › Се охрабруваат активно да размислуваат за иднината;
- › Да донесуваат автономни одлуки за нивното тело, здравје и сексуалност;
- › Да го контролираат приходот и личните ресурси;
- › Да донесуваат автономни одлуки за образованието;
- › Да имаат можност за слободно време;
- › Да користат здравствени услуги;
- › Да се писмени;
- › Да зборуваат во јавност;
- › Да се свесни за родовата неправичност и како таа влијае врз животите на мажите и жените;
- › Знаат за човековите права;
- › Може да ги препознаат културните и медиумските влијанија што го поткопуваат чувството на жената за себе;
- › Можат да кажат „не“ доколку не сакаат секс;
- › Ги препознаваат своите лични способности;
- › Веруваат дека мажот нема право да врши насилство врз нив;
- › Преземаат активности ако мажот изврши насилство врз нив;
- › Ги препознаваат и ги изразуваат потребите и емоциите;
- › Свесни се за последиците од употребата и злоупотребата на дрога;
- › Со своите партнери ги споделуваат обврските во домот и за грижа на детето;
- › Свесни се за посебните закони што ги засегаат животите на жените;
- › Имаат врснички групи за поддршка;
- › Имаат пристап до позитивни женски примери.

Во контекст на методологијата на Прирачникот за млади, очекуваните резултати, вклучително и следниве животни вештини како цел за развој се постигнуваат преку сите модули:

Когнитивни вештини

Внимателниот развој и стекнување нови знаења им дозволува на учениците да направат критичка анализа на одредени норми, традиции и однесувања и независно да донесуваат информирани одлуки. Когнитивните вештини им дозволуваат на младите луѓе да го користат знаењето што го стекнале во формирањето на своите мислења и вредности и оценуваат до кој степен одредени активности водат до повеќе или помалку позитивни резултати. Когнитивните вештини се најважна

група вештини кон кои се насочени сите модули што се појавуваат во Прирачникот за млади. Овие вештини исто така им овозможуваат на учениците да гледаат на некои ситуации со подлабоко разбирање и да формираат заклучоци засновани врз знаењето и информациите што ги имаат, што е важен фактор во донесувањето одлуки. Така, како што младите луѓе се приспособуваат и стануваат изложени на нови информации преку Прирачникот за млади, тие се поттикнуваат когнитивно да се развијат со цел полесно да се справат со проблемите од секојдневниот живот. Когнитивните вештини им помагаат на младите луѓе да разберат кои форми на однесување може да доведат до одредени проблеми и како да ги надминат таквите однесувања и проблеми. Во контекст на когнитивните вештини, Прирачникот за млади особено придонесува за развојот на критичкото размислување како основа за донесувањето одлуки.

Афективни вештини

Младите луѓе се спознаваат себе и ги развиваат своите способности да ги препознаат и да ги разберат проблемите на другите, со цел да бидат поемпатични кон луѓето околу нив. Адоlescенцијата е време на емотивно созревање, па така, афективните вештини помагаат во тој развој, со тоа што им помагаат на младите луѓе полесно да контролираат одредени емоции и да развијат доверба во сопствените способности и одлуките што ги донесуваат. Особено е важно тие да веруваат во сопствените одлуки во текот на годините на адоlescенција поради тоа што, во текот на тоа време, младите луѓе се особено чувствителни на врсничкиот и на други видови притисок што може да повлечат различни форми ризично однесување. Афективните вештини ја зајакнуваат способноста на младите луѓе соодветно да се борат со таквите притисоци.

Социјални вештини

Луѓето се социјални суштества чиј развој во голема мера зависи од околината околу нив, од нормите, навиките, медиумите, итн. Социјалните вештини им помагаат на младите луѓе да ги препознаат негативните социјални влијанија и да научат како ефективно да се спротивстават на таквите влијанија. Негативниот врснички притисок е најизразениот фактор што влијае врз донесувањето одлуки.

Важно е да се нагласи дека Програмата за млади придонесува за здравствената писменост на адоlescентното население со зајакнување на когнитивните, афективните и социјалните вештини за заштита на нивното здравје. Светската здравствена организација (СЗО) ја дефинира здравствената писменост како когнитивни и социјални вештини што ја одредуваат мотивацијата и способноста на поединците да добијат пристап, да разберат и да користат информации на начини на коишто го унапредуваат и го одржуваат доброто здравје.

Програмата за млади ги охрабрува младите луѓе да ги преиспитаат своите мислења и вредности, како и светот во кој живеат, со сета своја сложеност, можности и ризици. Тие работи влијаат врз одлуките што ги носат или ќе ги носат во иднина преку различни вежби, дискусии, анализи на случај и други интерактивни вежби. Развојот на чувство на сопственост врз својата иднина го поттикнува чувството за одговорност. Ако им ги понудиме на младите луѓе неопходните вештини и знаење, тогаш одлуките што тие ќе ги носат ќе бидат поодговорни и попозитивни.

... Програмата за млади придонесува за здравствената писменост на адоlescентното население со зајакнување на когнитивните, афективните и социјалните вештини...

—

ПОГЛА ВЈЕ

—

2

Прирачник за млади
- Практични алатки

Развој на идентитетот: Кој сум јас и кој си ти?

Идентитет, резонирање, чувства,
род и родови норми

Род, зајакнување и човекови права

Првиот дел содржи активности што го поттикнуваат колективното размислување за клучните теми на прирачникот, вклучително и како социјалниот конструкт за род влијае врз животите на момчињата, девојчињата и врз другите, врз односот меѓу родот, моќта и концептите за еднаквост, зајакнување и човековите права.

Род, социјален конструкт

Од раното детство, момчињата и девојчињата развиваат силно чувство за различните начини на кои се очекува тие да се однесуваат и меѓусебно да се поврзат. Девојчињата може да научат дека се вреднувани врз основа на нивниот изглед и послушност, а не поради нивните мислења или независност. Момчињата, од друга страна, може да научат дека за да бидат „вистински“ мажи, тие мора секогаш да бидат силни и да им е сè под контрола. Овие идеали за тоа како треба да се однесуваат мажите и жените се нарекуваат родови норми и жените и мажите, семејствата, медиумите и заедниците ги учат и ги зајакнуваат овие норми низ процес што се нарекува социјализација.

Прашањето за родот е клучно за да се разберат слабостите на младите луѓе, особено во однос на сексуалноста и здравјето. Во многу случаи, крутите општествено-културни норми доминираат во дискусиите за сексуалноста на девојчињата, особено во однос на невиноста пред бракот и бројот на сексуални партнери (Weiss and Gupta, 1998). Пубертетот може да го сврти вниманието врз способноста на девојчињата да се репродуцираат и, во некои култури, може да сигнализира период на поголема социјална ексклузија, повеќе внимание на движењата надвор од домот и поголема заштита од момчињата (Mensch et al., 1998). За момчињата, од друга страна, сексуалното искуство често се поврзува со влегување во машкоста и врсниците можат да го гледаат како приказ на сексуална компетенција или достигнување, а не како акт на интимност (Marsiglio, 1988; Nzioka, 2001).

Додека родовите норми може да варираат меѓу различни културни средини, слични шаблони го оформуваат пристапот на мажите и на жените до економски и социјални ресурси и нивната моќ за донесување одлуки насекаде во светот (Mathur and Rao Gupta, 2004). Во повеќето средини, мажите се одговорни за продуктивните активности надвор од домот (на пр., платена работа), додека жените се одговорни за репродуктивните и продуктивните активности во рамките на домот (на пр., грижа за децата и домашните работи). Фактот што жените, генерално, имаат помалку пристап и контрола врз продуктивните ресурси ја ограничува нивната моќ на донесување одлуки во јавната и во приватната сфера. Всушност, истражувањето покажало дека жените во состојба на економска немоќ имаат помала веројатност успешно да се договорат за безбеден секс, да ја напуштат врската што ја сметаат за ризична или да имаат пристап до формални услуги за поддршка (Heise and Elia, 1995; Weiss and Gupta, 1998). На овој начин, пошироките општествени, политички и економски нееднаквости меѓу мажите и жените се неодвојливи од ранливоста со која жените се соочуваат во секојдневниот живот и во интимните односи.

Основни концепти

Пол- се однесува на биолошките карактеристики и атрибути што едни лице го идентификуваат како машко или женско.

Сексуалност – се однесува на изразувањето на нашите чувства, мисли и однесување како мажи или жени. Тоа ги вклучува нашите чувства за привлечност, за вљубеност и за нашите однесувања во интимните врски.

Род- социјален конструкт кој се однесува на општествените и конструираниите разлики и нееднаквости меѓу мажите и жените (на пример, како тие треба да се облекуваат или да се однесуваат). Овие идеи и очекувања се учат преку семејствата, пријателите, религиските и културните институции, училиштата, работните места и медиумите.

Родот и девојчињата

За девојчињата, влијанието на родот и возраста може дополнително да ја зголеми динамиката за нееднаквата моќ и ранливост што ги доживуваат тие. Возраста, како и родот, може да се видат како социјални показатели што нееднакво ја распределуваат моќта меѓу младите и возрасните. Како резултат, младите, а особено девојчињата, мошне често имаат ограничен пристап кон здравствени информации и услуги, економски можности, политички/социјални мрежи и други ресурси неопходни да се осигури нивното целосно здравје и развој (Mathur and Rao Gupta, 2004). Последиците од овој ограничен пристап се изразени во фактот дека водечките причини за предвремена смрт кај жените, вклучително и мајчинската смрт, ХИВ/СИДА, ракот на белите робови и срцевите заболувања, се поврзани со искуствата и однесувањата што често започнува во текот на адолесценцијата (NCRW, 1998; UNFPA, 2005). Иако акцентот на овој прирачник е создавањето на родовите норми и влијанието од нив врз здравјето и ранливоста на девојчињата, важно е да се препознае дека девојчињата се повеќедимензионални поединци со различни перспективи и потреби. Однесувањата на девојчињата не се само под влијание на родот, туку исто така и на поврзаноста на родот со други аспекти на нивните идентитети, вклучително расата, етничката припадност, социјалната класа и сексуалната ориентација (NCRW, 1998). Овие многубројни аспекти на женскиот родов идентитет не само што ги ограничуваат девојчињата и ги прават ранливи на ризично однесување, туку понекогаш други идентитети поставуваат повеќе ограничувања врз пристапот на девојчињата кон ресурси што можат да ги подобрат нивните услови за живот и здравје. На пример, веројатноста кај девојче со ниски примања за пристап до соодветна медицинска и неонатална грижа е многу помала отколку кај богата жена, со што се зголемуваат шансите за претрпување штета за неа или за нејзиното дете.

Унапредување на зајакнувањето, правата и здравјето на девојчињата

Зајакнувањето на жените може да се дефинира како процес со којшто жените стекнуваат знаење, ресурси, вештини и можности да донесат одлуки за своите тела, здравје, аспирации, сексуалност, време и стремежи. Тоа е комплексен и повеќеаспектен процес, што генерално бара промени и поддршка на различни нивоа, од индивидуално и интерперсонално до макрониво на јавна политика и општествени норми. Овој процес на зајакнување вклучува три димензии:

Индивидуално: се однесува на препознавање и определување на внатрешните моќи, потоа, нивно ширење и оживување како ресурси во и на самите нив.

Блиски односи: значат развивање на способноста да се креираат, да се преговараат и да влијаат нашите блиски односи со другите, вклучително донесувањето одлуки за тоа каде, како, кога и на кој начин овие односи ќе се развиваат.

Колективно: се однесува на мобилизација и зајакнување на група луѓе како што се жените.

Индивидуалното зајакнување не може да постои без колективно родово зајакнување во рамките на општеството како целина. Едукативните активности во групи од овој прирачник посебно се фокусираат врз индивидуалните и интерперсоналните нивоа преку: зголемување на свесноста на младите луѓе за родовата нееднаквост, за правата и за здравјето; охрабрување на девојчињата активно да размислуваат за нивната иднина; обезбедување простор за градење позитивни врснички мрежи; унапредување на знаењето и пристапот до институциите за поддршка; креирање простори за тие да ги изразат своите мислења и да бидат слушнати; и да им се помогне да ги развијат вештините потребни за да се делува на позајакнат начин. Иако овие чекори се од клучно значење за девојчињата, тие не се недоволни ако момчињата ги немаат

објективните средства, слобода на движењето, пристап до услуги, за реално да ги доведат во прашање рестриктивните општествено-културни норми во нивните животи, односи и заедници. Затоа, важно е истовремено да се вршат опсежни напори, од мобилизација на ниво на заедницата, до залагање за рамноправно законодавство со цел да се надминат структурните и другите фактори од околината што создаваат родова ранливост кај девојчињата и го спречуваат нивното зајакнување.

Зборувањето за зајакнувањето на девојчињата укажува на признавање на нивната моќ и авторитет да донесуваат одлуки за своите работи: своите тела, својата сексуалност, своето време, работа и ресурси. Овој аспект на моќ се смета за капацитет на самозачувување и развој. Легитимно е и неопходно жените да се зајакнат себе да ги развиваат и да ги препознаваат своите капацитети, таленти и способности да донесат одлуки за своите животи и да имаат пристап и контрола врз своите пари и ресурси. Од клучно значење е тие да стимулираат почит и прифаќање за себе, започнувајќи со откривањето на своите преференции што води до индивидуална и колективна желба за изградба на нови женски идентитети, во кои способностите и ставовите што можат да ги трансформираат општествено-културните, политичките и економските реалности се можни, односно започнувајќи со позитивна визија за моќ (Scott, 1990).

Права на жените

Борбата за правата на жените низ историјата имала за цел да се стекнат некои од најосновните права за жените, како што се право на: признавање како граѓани, слободно движење, сопствен имот и богатство, образование, избор на занимање, неприсилување на брак, избор на сопруг, развод, можност да ги задржат децата во случај на развод, да не се злоупотребуваат, итн. Крајната цел била жените да ги имаат истите права и можности како мажите и да не им се суди врз основа на нивниот род и пол, туку и според нивните способности.

По 200 и повеќе години откако активистката Олимпија де Гуж била погубена на гилотина затоа што ја напишала Декларацијата на

права на жената и на граѓанинот, светот посведочил бројни унапредувања на правата на жените, од правото на глас во повеќето земји до подобри услови за работа и живот. Конвенцијата за елиминација на сите форми на дискриминација врз жените (CEDAW), донесена во 1979 година од Генералното собрание на ООН, често се опишува како меѓународен закон за жените. Сочинета од преамбула и 30 члена, таа дефинира кои дејства се дискриминација врз жените и утврдува агенда за национална акција за да се прекине таквата дискриминација. Конвенцијата ја дефинира дискриминацијата врз жените како „...секое разликување, исклучување или рестрикција направени врз основа на пол што влијае или има намера да го наруши или поништи признавањето, уживањето или остварувањето на жените, независно од брачниот статус, врз основа на еднаквост на мажите и жените“, на човековите права и фундаменталните слободи во политичката, економската, општествената, граѓанската или која било друга област.“

Во текот на 20 век, во повеќето земји во светот, беше постигнато универзално право на глас за жените, а во 21 век таа листа беше комплетирана. Правото на глас на жените поинаку ги развиваше земјите во светот, во некои земји прво им беше дадено само на некои жени (на пр., според расата, богатството или социјалниот статус), додека во другите универзално право на глас им беше дадено истовремено и на мажите и на жените. Тоа не се развивало исто насекаде, и за првпат се јавило во Шведска во 1718 година (подоцна било укинато, па повторно воведено), а речиси три века подоцна и во другите земји. На Балканот, жените во Југославија добиле право на глас во 1945 година. За жал, само поради тоа што жените законски и формално имаат право на глас не значи дека жените во сите земји имаат можност да го остварат тоа право.

Во повеќето делови од светот, вклучително и Балканскиот Регион, жените генерално сè уште немаат еднаков третман. Во Европа, статистиката покажува дека жените сè уште се помалку платени од мажите за вршење на истата работа, немаат еднаков пристап до позиции на моќ и е помалку веројатно дека ќе бидат ангажирани или поради родот, или поради тоа што планираат или може да



планираат да основаат семејство. Жените сè уште се поранливи на семејна злоупотреба и насилство. Еволуцијата на правата на жените им дала можност на жените да имаат професија и работа надвор од домот, но не ја променила драматично нивната родова улога во домот, каде што сè уште од нив се очекува да го вршат поголемиот дел од домашните задачи, да готват, да се грижат за децата; а исто така, вреди да се спомене дека жените сè уште се перципираат како „послабиот“ пол.

Меѓународната конференција за население и развој (ICPD), одржана во Каиро во 1994 година, и Четвртата светска конференција за жени, одржана во Пекинг во 1995 година, беа клучни моменти во движењето за унапредување на правата и здравјето на жените, особено на сексуалното и репродуктивното здравје и права. Една од главните цели на средбата во Пекинг беше да се зајакнат програмите што го унапредуваат здравјето на жените, при што се даде приоритет на формалните и неформалните образовни програми што ги поддржуваат жените и им даваат можност да стекнат знаење, да носат одлуки и да преземат одговорност за сопственото здравје. Конференциите во Каиро и Пекинг исто така ја нагласија потребата мажите да се вклучат во напорите за подобрување на статусот на жените и девојчињата. На пример, Програмата ICPD за акција, се обидува да ја „унапреди родовата еднаквост во сите сфери на животот, вклучително и во семејниот живот и животот во заедницата, и да ги охрабри и да им овозможи на мажите да преземат одговорност за своето сексуално и репродуктивно однесување и за нивните улоги во семејството и во општеството“ (UNFPA, 1994). Всушност, промената е можна само ако родот се гледа како релациски, а мажите и жените се заемно вклучени во унапредувањето на зајакнувањето на жените и на родовата правичност.

Работа со момчињата за да го поддржат зајакнувањето на девојчињата

Иницијативата за момчиња е интервенција со повеќе компоненти што била претставена во ригорозни полуксепериментални евалуациски студии, за да се унапредат повеќе родово



правични ставови и однесувања меѓу момчињата и младите мажи во различни средини. Вклучува образовна програма заснована врз групи и активности за општествената кампања „БИДИ МАЖ“. Активностите од Иницијативата за момчиња особено се обидуваат да ги охрабрат момчињата да делуваат на следниве начини:

› Да бараат односи со жени засновани врз еднаквост и интимност, а не на сексуален плен. Ова вклучува верување дека мажите и жените имаат еднакви права и дека и жените имаат сексуална желба и „право“ на сексуална активност како и мажите;

› Да бараат да бидат вклучени како татковци, односно да веруваат дека треба да преземат финансиска одговорност и да се грижат за своите деца;

› Да преземат одговорност за сексуалното здравје и за прашањата за спречување болести. Ова вклучува преземање иницијатива со партнерот да разговараат за прашањата поврзани со репродуктивното здравје, за користењето кондом и/или за помагање на партнерот во стекнувањето или користењето метод на контрацепција;

› Да се спротивстават на насилство врз жените. Ова може да вклучува момчиња кои во минатото биле физички насилни кон женскиот партнер, но кои во моментот веруваат дека насилството врз жените не е прифатливо однесување.

Слично, еден од клучните елементи на активностите во овој прирачник е да се поттикнат девојчињата да се спротивстават на крутите и неправични стереотипи за машкоста и како тие стереотипи влијаат врз животите и односите на мажите и жените. Често се вели дека мајките кои одгледуваат синови и

сопругите и девојките кои ги толерираат и ги слушаат мажите се одговорни за мачизмот. Сепак, мора да признаеме дека родовите норми се создадени и зајакнати и од мажите и од жените, и жените често имаат ограничена моќ и пристап до потребните ресурси за да ги променат своите општествени, економски и културни контексти.

Дури и така, преку образовен и рефлексивен процес, жените (како и мажите) можат да придонесат за унапредување на родовата правичност со тоа што ќе станат посвесни за опресивните верувања и очекувања во рамките на нивните врски и ќе се стремат таквите верувања и очекувања да не се зајакнат

или прошируваат. Во овој контекст, овие едукативни активности ги охрабруваат жените да изградат и да зајакнат позитивни идеали за машката кај мажите во своите животи и заедници и да ги вклучат како сојузници во унапредувањето на зајакнувањето на жените и на родовата еднаквост.

Со интегрирање два прирачници: Работа со момчиња и Работа со девојчиња, успеавме да направиме група алатки за вклучување на рационалниот поим за родот во младинските програми, со цел да ги сензитивизираме и да ги зајакнеме младите луѓе да постигнат родова правичност.

Од перспектива на мажите

Дискусиите за емоционалното и менталното здравје на момчињата од општествено-културна перспектива се ретки. Типичниот пристап кон емотивното и менталното здравје е биолошки и фокусиран врз мал број проблеми, наместо да се користи сеопфатен или холистичен пристап. Во овој дел ќе зборуваме за тоа како социјализацијата на момчињата влијае врз нивното целокупно емоционално и ментално здравје и ќе ги разгледаме прашањата за користење супстанции и самоубиство.

Рамка 1 : Што е емоционално и ментално здравје?

1. Според Светската здравствена организација (СЗО), менталното здравје се дефинира како „состојба во која секој поединец го сфаќа својот потенцијал, може да се справи со нормалниот стрес во животот, може продуктивно и плодотворно да работи и може да придонесе кон својата заедница“. Оваа дефиниција вклучува и емоционална добросостојба; изразувањето на личните чувства не се смета само како знак на добро ментално здравје, туку исто така се препорачува со цел унапредување на менталното здравје.

РАМКА

1.

РАМКА

2.

Рамка 2: Чувства, род и момчиња

Заедно со другите аспекти од нивните животи и здравје, родовите норми влијаат врз емотивното и менталното здравје на момчињата. На пример, социјалните очекувања дека „вистинските мажи“ треба да бидат „силни“ и „храбри“ може да доведе до тоа мажите да го кријат својот страв, тага, па дури и љубезност, затоа што тоа ги обесхрабрува да побараат помош кога им е потребна. Негирањето или потиснувањето на емоционалната и менталната тензија во комбинација со тешкотија да се зборува за чувствата води до користење супстанции и алкохол како одбранбен механизам. При соочување со стресни ситуации, користењето супстанции може да се смета како начин да се докаже својата машкост или за вклопување во врсничките групи.

Истражувањето покажува дека да се има способност да се разбере и изрази емоционалниот стрес на ненасилен начин е заштитен фактор од различни и развојни проблеми. Така, момчињата се поранливи кога се чувствуваат ограничени во својата способност да ги изразат чувствата поврзани со неповолни околности и со стресни настани во своите животи.

РАМКА

3.

Рамка 3: Што може да се направи во врска со самоубиствата?

Самоубиството е водечка причина за смрт во светот и една од трите водечки причини за смрт кај младите луѓе помлади од 25 години. Европските земји се соочуваат со некои од највисоките стапки на самоубиство кај момчињата што се во раст. Бројни фактори придонесуваат кон високите стапки за самоубиство, вклучително и проблемите со менталното здравје, како што се депресија и нарушувања предизвикани од користење алкохол. Кога ги разгледуваме стапките на самоубиство по пол, можеме да видиме дека жените и девојките исто така се обидуваат да извршат самоубиство, но обидите за самоубиство кај мажите се почесто фатални, поради употребата на посмртоносни методи како што е употребата на огнено оружје.

Друг фактор е високата тенденција на мажите кон агресија и ризично однесување, што е тесно поврзана со родовите норми, како што беше и претходно објаснето, што водат до поголема „ефикасност“ во вршењето самоубиства и изнаоѓање методи за негово извршување.

РАМКА

4.

Рамка 4: Краток преглед

Како и кај другите аспекти за нивниот живот и здравје, родовите норми влијаат врз емоционалното и менталното здравје на момчињата. На пример, општествените очекувања што ја застапуваат идејата дека „вистински маж“ мора да биде „силен“ и „храбар“ може да доведе до тоа момчињата да го кријат својот страв, тага, па дури и љубезност, и да не побараат помош кога им е потребно. Негирањето или потиснувањето на рамка тензиите, како и тешкотијата да зборуваат за чувствата што се поврзуваат со нив, можат за возврат да доведат до користење супстанции, вклучително и алкохол, како одбранбен механизам.

Глобално, постои поголема веројатност дека момчињата ќе пушат, пијат и ќе користат други дроги отколку девојчињата. Таквото однесување, генерално, е дел од констелацијата на ризично однесување на мажите и се поврзува со различни други проблеми што исто така често се поврзуваат со момчињата, од учество во сообраќајни несреќи до користење насилство.

Работилници

Работилница 1:

Што е тоа што го нарекуваме род?

ЦЕЛ:

Да се разберат разликите меѓу пол и род и да се размисли за тоа како нормите влијаат врз животите и односите на мажите и жените

МАТЕРИЈАЛИ:

Лист за 'флипчарт' табла, селотејп и маркери

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути:

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Пред да се спроведе оваа активност, важно е дека фасилитаторот ги разбира разликите меѓу пол и род. Тука вклучивме општи дефиниции, но укажуваме на тоа дека фасилитаторот треба да го прочита воведот на овој прирачник за да осигури подобро разбирање. Полот е биолошки, односно ние сме родени со машки и женски репродуктивни органи и хормони. Родот е начинот на којшто ние се социјализираме, односно како ставовите, однесувањето и очекувањата се формираат врз основа на она што општеството асоцира дека е жена или маж. Овие карактеристики можат да се научат од членовите на семејството, од пријателите, од културните и религиските институции и на работното место. Некои учесници може да го мешаат родот со сексуална ориентација. Важно е да се разјасни дека родот е општествено-културен конструкт со тоа што одредени ставови и однесувања се назначуваат кај поединци врз основа на нивните физички и хормонални карактеристики. Сексуалната ориентација, од друга страна, е чувство да се биде способен за романтично и сексуално поврзување со некој од спротивниот пол (хетеросексуалец), од истиот пол (хомосексуалец) или со лица од двата пола (бисексуалец). Независно од нечија сексуална ориентација, секој поединец е под влијание

на општествените очекувања засновани врз соодветниот пол.

Во текот на дискусијата, фасилитаторот треба да внимава да не оди во екстремни позиции или да изгледа како тој/таа да е против жените/мажите да учествуваат во каква било активност или однесување поврзано со нивните традиционални родови улоги. Дискусијата треба да се движи кон заклучокот дека сите треба да имаат вистински избор во животот. На пример, прифатливо е жената да биде домаќинка сè додека тој избор е нејзин и таа не е присилена на тоа од родовите улоги, од семејството или од општеството и дека таа се чувствува зајакната да донесува одлуки за себе. Изборот е важен за поединецот и за неговото исполнување и среќа. Општество што ги гледа своите членови само според нивните родови улоги е општество во кое секој е ограничен од очекувањата на другите луѓе.

Во повеќето општества родовите улоги се гледаат како нешто фиксно, „природно“ и единствената опција. Кога го објаснувате и разговарате за родот, обидете се да дадете примери за обичаите што се сметаат за „нормални“ и навидум фиксни за мажите и жените.

Објаснете дека овие норми не се само социјални конструкти, туку исто така се и релативни и често се менуваат низ историјата. Облеката е еден пример, како што следува:

Високи потпетици – во еден момент во историјата мажите кои припаѓале на повисоките класи носеле високи потпетици, а Луј XIV најверојатно бил еден од најголемите колекционери на високи потпетици.

Розово за девојчиња и сино за момчиња е понова родова норма. На почетокот од 20 век, компаниите што произведуваат бебешка облека инсистираат на диференцијација на бебешката облека (односно розово за девојчиња, сино за момчиња) со цел да продаваат повеќе. Пред тоа, во одреден момент во САД, се случувало дури и обратно – розовото било за момчиња, а синото за девојчиња затоа што сината се сметала за „помека“ боја!

Фустани и здолношта за мажи – маж што се шета во фустан или здолниште може да добие негативни коментари, па дури и да биде нападнат затоа што не „е маж“ или поради претпоставена сексуалност. Истовремено, луѓето обично немаат проблем со тоа што свештениците носат мантии или „фустани“ или здолништа што ги носат мажи од одредени култури (на пр., индиското лунги/ сари, шкотскиот килт).

Исто така е важно родот и полот да не се претставуваат како крути или дихтомски идентитети. Во текот на активноста, фасилитаторот може да сака да зборува за тоа како трансродовите луѓе и транссексуалците не се вклопуваат во овие традиционални категории на род и пол. Трансродовите луѓе не се идентификуваат со родот којшто го добиле при раѓање, на пример поединци што се родиле како жени, но се идентификуваат како мажи. Транссексуалците се луѓе кои избираат медицински да преминат во родот што тие сметаат дека е вистинскиот за нив. Интерсексуалците (исто така познати и како хермафродити) се лица родени со делумно или целосно развиени машки и женски полови органи.

Постапка:

1. Нацртајте линија за да го поделите листот од ‘флипчарт’ таблата во две колони (или користете два листа).
2. Во првата колона напишете „жена“. Во втората колона напишете „маж“.
3. Замолете ги учесниците да размислат за зборови или фрази што се поврзуваат со идејата „да се биде жена“. Напишете ги нив во првата колона додека се искажуваат. Одговорите можат да бидат позитивни или негативни. Помогнете им на учесниците да ги споменат и општествените и биолошките карактеристики.
4. Повторете го истиот чекор за колоната „мажи“.
5. Накусо разгледајте ги карактеристиките наведени во секоја колона.
6. Разменете ги насловите на колоните со тоа што на местото на „мажи“ ќе ставите „жени“ и обратно. Запрашајте ги учесниците дали карактеристиките споменати за жени би можеле да важат за мажи и обратно.

7. Користете ги прашањата подолу за да ја поддржите дискусијата за тоа кои карактеристики на учесниците не сметате дека можат да им се припишат на мажите и на жените и зошто. Како што е наведено погоре, важно е овие категории на пол и род да не се претставени како крути и строго дихтомни.

НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР : За подобро да се разграничат полот и родот, може да подготвите слики од мажи и жени што ги покажуваат примерите на биолошки (пол) и општествени (род) улоги. Тие може да вклучуваат жена што мие садови (род); жена што дои (пол); и маж што поправа автомобил или лови (род).

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Што значи да се биде жена?
2. Што значи да се биде маж?
3. Дали сметате дека мажите и жените исто се воспитуваат? Зошто да и зошто не?
4. Кои карактеристики им се припишуваат на жените и на мажите што нашето општество ги вреднува како позитивни или негативни?
5. Како би било кога жена би ги презела родовите карактеристики што традиционално се поврзуваат со мажите? Дали тоа би било лесно или тешко?
6. Како би било кога маж би ги презел родовите карактеристики што традиционално се поврзуваат со жените? Дали тоа би било лесно или тешко?
7. Како нашите семејства и пријатели влијаат врз нашите идеи за тоа како би требало да изгледаат и да се однесуваат жените и мажите?
8. Дали на момчињата и на девојчињата им се даваат истите играчки? Зошто да или зошто не?
9. Како медиумите (телевизија, списанија, радио, итн.) влијаат врз нашите идеи за тоа како би требало да изгледаат и да се однесуваат мажите и жените?
10. Дали има врска меѓу родот и моќта? Објаснете.
11. Како различните очекувања за тоа како жените и мажите треба да изгледаат и да се однесуваат влијае врз вашиот секојдневен живот? Врз вашиот однос со семејството? Врз вашите односи со интимните партнери?
12. Како можете вие, во вашите животи, да се спротивставите на некои од негативните или неправичните начини на кои се очекува мажите да се однесуваат? Како можете вие, во вашите животи, да се спротивставите на некои од негативните или неправичните начини на кои се очекува жените да се однесуваат?
13. Што научивме од оваа активност? Дали има нешто што можеме да го примениме во нашите животи или односи?

Завршни активности:

Во текот на своите животи, жените и мажите добиваат пораки од семејството, од медиумите и од општеството за тоа како би требало да се однесуваат и како треба меѓусебно да се поврзуваат. Важно е да се разбере дека исто така има разлики меѓу мажите и жените, а многу од овие разлики се создадени од општеството и не се биолошки. Дури и кога е така, овие разлики може да има фундаментално влијание врз секојдневниот живот и односите на жените и мажите. На пример, често се очекува мажот да биде силен и доминантен во односите со другите, вклучително и со неговите интимни

партнери. Истовремено, често се очекува жените да се потчинат на авторитетот на мажот. Многу од овие крути родови стереотипи имаат последици врз мажите и жените, за што ќе разговараме и во текот на овие работилници. Како што стануваме посвесни за тоа како родовите стереотипи може негативно да влијаат врз нашите животи и заедници, можеме конструктивно да размислуваме за тоа како да ги оспориме и да унапредиме попозитивни родови улоги и односи во нашите животи и заедници.

ВРСКА

Едукативните цртани филмови „Си беше еднаш едно девојче“ и „Си беше еднаш едно момче“ ги идентификуваат и ги обработуваат разликите за тоа како главниот женски карактер и нејзиниот брат се очекува да делуваат и како овие разлики се однесуваат на родовите улоги.

Горенаведените цртани може да ги погледнете/преземете на

<http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-boy/>

<http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-girl/>

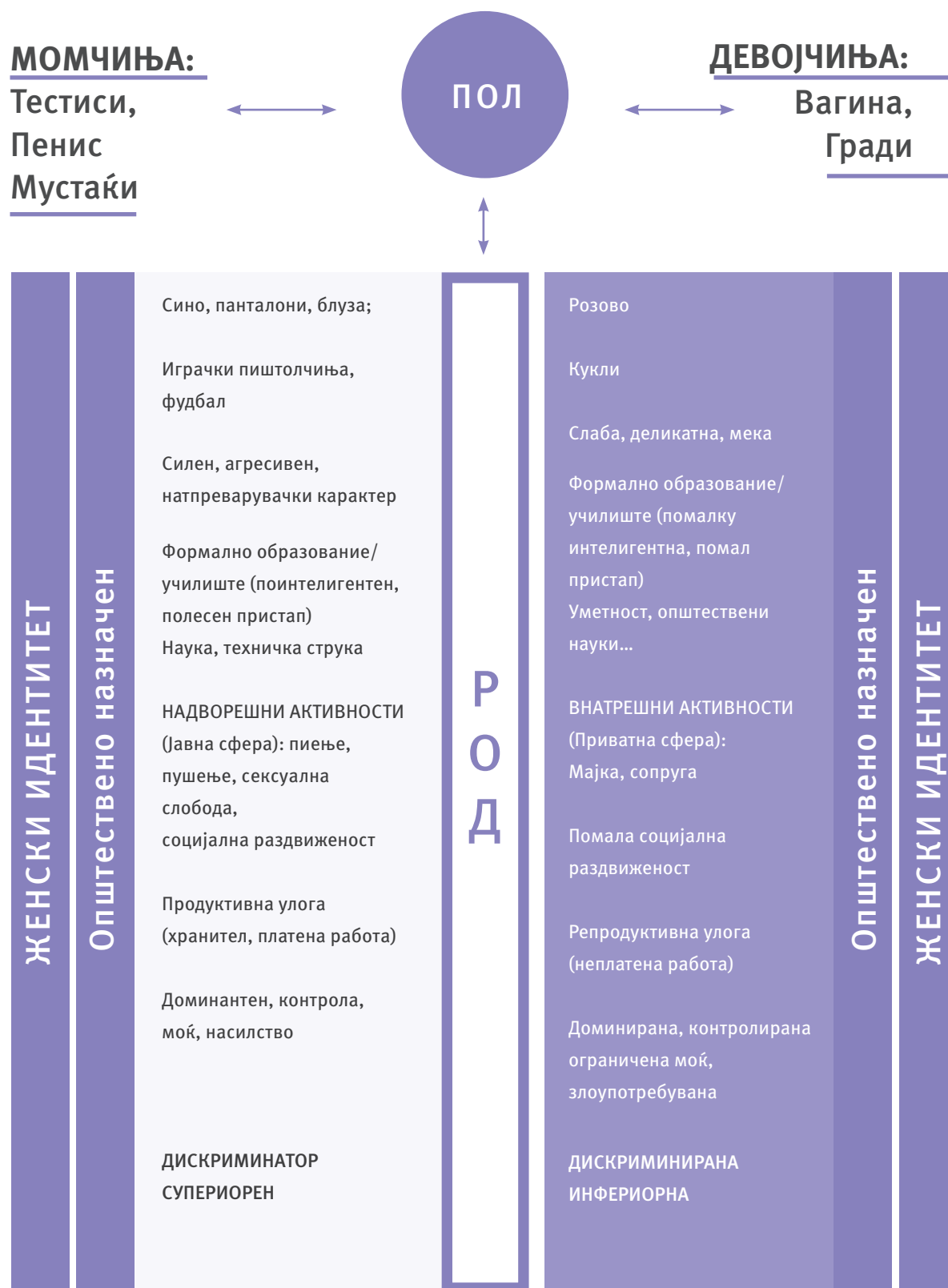
Материјали:

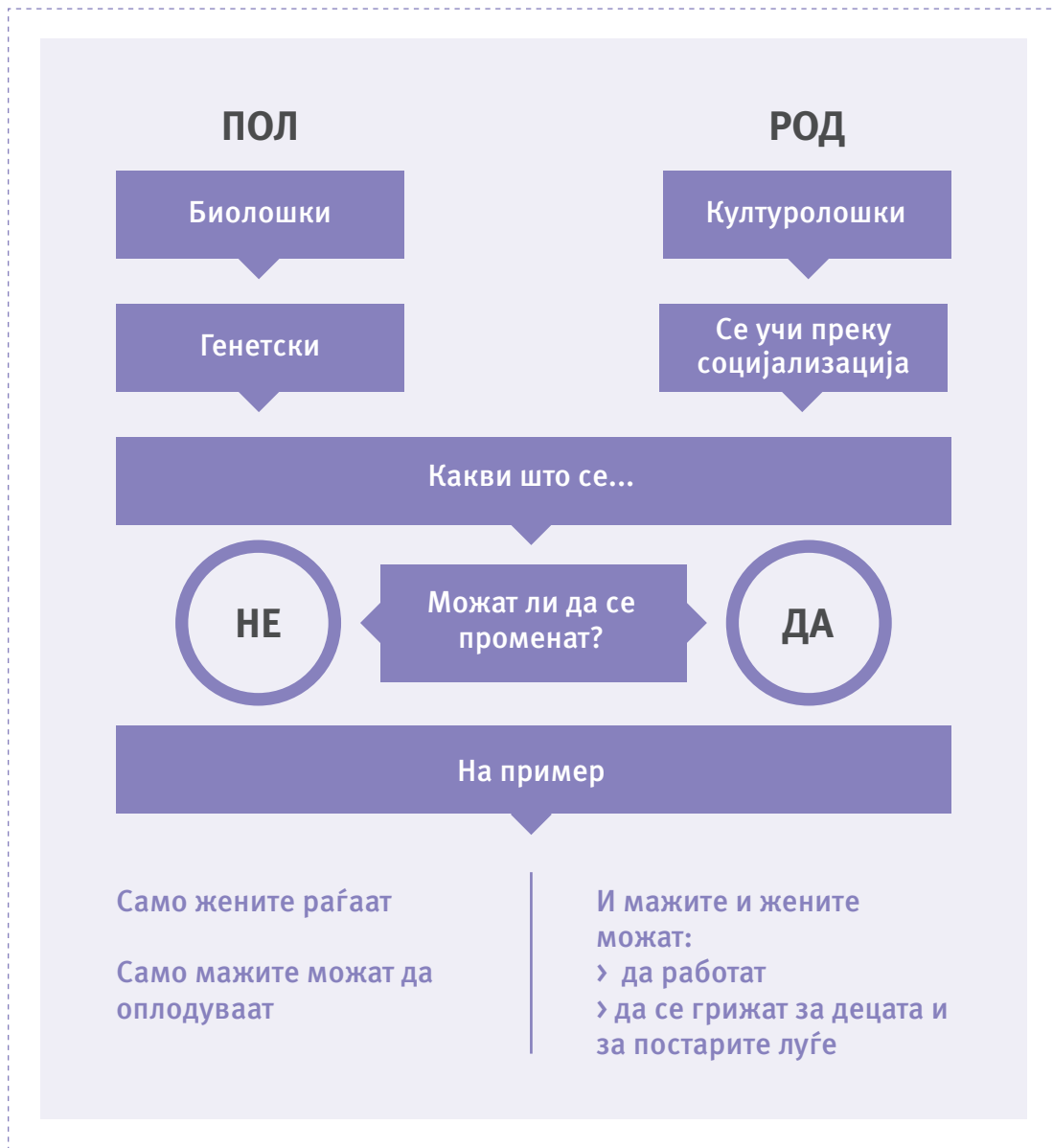
Пол – се однесува на биолошките својства и карактеристики што ги идентификуваат лицата како мажи или жени

Сексуалност – се однесува на изразувањето на нашите чувства, мисли и однесувања како мажи или жени. Ги вклучува нашите чувства за привлечност, за вљубеност и нашите однесувања во интимните односи.

Род – се однесува на социјално конструирани разлики и нееднаквости меѓу мажите и жените (на пр., како треба да се облекуваат и да се однесуваат). Овие идеи и очекувања се учат преку семејствата, пријателите, религиските и културните институции, училиштата, работните места и медиумите.

Дијаграмот подолу ги претставува примерите што се карактеристични за полот и родот кај момчињата/мажите и кај девојчињата/жените





МАТЕРИЈАЛИ

МАШКО (М)	РОД	ЖЕНСКО (Ж)

Работилница 2:

Однесувај се како маж, однесувај се како жена ⁷

ЦЕЛ:

Да се разбере како родовите норми влијаат врз животите на мажите и на жените

МАТЕРИЈАЛИ:

Лист за ‘флипчарт’ табла, селотејп и маркери

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни

ПОСТАПКА:

1. Да се потсетат учесниците дека во текот на последната работилница се зборуваше за разликите меѓу двата пола и родот, но исто така и за родот како социјален конструкт што влијае врз нормите очекувани од општеството за улогите, одговорностите и однесувањето на мажите и на жените. Да се објасни дека оваа работилница ќе отвори дискусија за тоа што значи да си маж а што значи да си жена, и како луѓето учат и ги стекнуваат тие норми. Да се нагласи дека има голема можност некои учесници да се пронајдат во примерите од оваа работилница, но дека тоа не е лоша работа, туку напротив, дека тоа е примарната цел.
2. Да се прашаат учесниците дали некогаш им било кажано да „се однесуваат како мажи“ или да „се однесуваат како жени“. Да се побара од нив да го споделат искуството кога некој им го рекол ова или нешто слично. Откако учесникот ќе го сподели искуството, прашајте: „Зошто сметаш дека лицето ти го кажа ова? Како се почувствува?“ Кажете им на учесниците дека одблизу ќе ги разгледате овие две фрази. Со тоа што ќе се анализираат, ќе може да се отпочне да се гледа како општеството може да го отежни бидувањето машко или женско.
3. Со големи букви на ‘флипчартот’ напишете ја реченицата: „Однесувај се како маж“. Ова се општествените очекувања за тоа каков треба да биде мажот, како треба да се однесува мажот и што треба тој да чувствува и да каже. Побарајте од учесниците да ги споделат своите идеи за тоа што значи оваа реченица за нив. На ‘флипчартот’ нацртајте квадрат и во него напишете ги значењата на „однесувај се како маж“. Некои од примерите е „да биде јак“ или „да не плаче“.
4. Сега повторно, со големи букви, на ‘флипчартот’ напишете ја реченицата „Однесувај се како жена“. Ова се очекувањата на општеството за тоа каква треба да биде жената, како треба да се однесува жената и што треба таа да чувствува и да каже. Побарајте од

учесниците да ги споделат своите идеи за тоа што значи оваа реченица за нив. На ‘флипчартот’ нацртајте квадрат и во него напишете ги значењата на „однесувај се како жена“. Некои од примерите е „да биде добра домаќинка“ или „да не биде премногу агресивна.“

5. Кога ќе завршите со идеите од двете листи, започнете дискусија со тоа што ќе ги искористите прашањата подолу.

Прашања за дискусија:

1. Кои од следниве пораки може да бидат штетни? Зошто? (Забелешка: Фасилитаторот треба да стави ѕвездичка до секоја порака и едно по едно да ја дискутира секоја порака).

2. Како живеењето според општествените очекувања може да влијае врз здравјето на мажите? Како живеењето според општествените очекувања може да влијае врз здравјето на жените?

3. Како живеењето според општествените очекувања ги ограничува животите и односите на жените? Како живеењето според општествените очекувања ги ограничува животите и односите на мажите?

4. Што се случува со мажите што не ги следат родовите правила (односно „не живеат според општествените очекувања“)? Што се случува кога жените не ги следат родовите правила? Што велат луѓето за нив? Како се третираат? Како се чувствуваат за нив? Дали понекогаш се чувствуваме дека тоа ни дава оправдување ние да ги третираме овие луѓе лошо или несоодветно?

5. Што е неопходно за да им биде полесно на мажите и на жените да не живеат според општествените очекувања? Како можеме ние да придонесеме?

НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР: Поделете ги учесниците во мали групи и замолете ги да направат краток скеч (една или две минути) што отсликува некој што на другото лице му вели „да се однесува како маж“ или да се „однесува како жена“.

Завршни забелешки:

Целта на оваа активност е да ни помогне да почнеме да гледаме како општеството создава многу различни правила за тоа како би требало да се однесуваат жените и мажите. Овие правила понекогаш се нарекуваат „родови норми“ поради тоа што тие кажуваат како е „нормално“ за мажите да размислуваат, да се чувствуваат и да се однесуваат и како е

„нормално“ за жените да размислуваат, да се чувствуваат и да се однесуваат. Сепак, овие норми, како што ќе дискутираме во идните активности, често можат да ги ограничат мажите и жените со тоа што ги тераат да останат во нивните квадрати на „однесувај се како маж“ или „однесувај се како жена“ со последици по нивното донесување одлуки, здравје и односи.

7 — Приспособено од „Мажите како партнери: Програма за надолнување на обуката за животни вештини на едукаторите“ („Мажите како едукатори: Програма за надолнување на обуката за животни вештини на едукаторите“) изготвена од Асоцијацијата „Engender Health and The Planned Parenthood“ во Јужна Африка. За информации, посетете ја веб-страницата: www.engenderhealth.org/ia/www/wmo.html

Работилница 3: Изразување на своите емоции

ЦЕЛ:

Да ги препознаат предизвиците со кои се соочуваат младите при изразување на одредени емоции како и последиците од истите

МАТЕРИЈАЛИ:

флипчарт, селотејп, маркери, обични листови хартија и табелата од листот со материјали од работилница 3

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Пред сесијата се препорачува фасилитаторот да ја разгледа оваа активност индивидуално и да размисли за своите сопствени начини на изразување емоции. Исто така, важно е да се идентификуваат локалните советувалишта или професионалци каде што, ако е потребно, може да се упатат младите луѓе.

ПОСТАПКА:

1. На 'флипчартот' нацртајте пет колони и напишете ги следните чувства како наслови: страв, љубов, тага, среќа и лутина (видете го Листот со материјали, на пример, како да ги поставите зборовите и рангирањето објаснето подолу).
2. Да им се објасни на учесниците дека тоа се емоции⁷ за кои тие ќе зборуваат во оваа активност и ќе размислуваат колку е лесно или тешко момчињата и девојчињата да ги изразат овие различни емоции.
3. На секој учесник да му се даде обичен лист хартија и тој да ги напише петте емоции што ќе се дискутираат по редоследот на којшто сте ги напишале на флипчартот. Следно, прочитајте ги следниве насоки:

Размислете за тоа која од овие емоции ја изразувате со најголема леснотија. Ставете број еден (1) до емоцијата што за вас е најлесно да ја покажете. Сега размислете за емоцијата што ја изразувате лесно, но не толку лесно како првата. Ставете број два

(2) до таа емоција. Ставете број три (3) до емоцијата што е помеѓу; односно, не е ниту претешко ниту прелесно да ја изразите. Ставете број четири (4) до онаа за која имате мала тешкотија да ја изразите. На крај, ставете број пет (5) до емоцијата што ви е најтешко да ја изразите.

4. Откако учесниците ќе завршат со рангирањето на своите емоции, соберете ги листовите и анонимно напишете ги рангирањата во колоните на флипчартот (видете пример).

5. Со целата група размислете за сличностите и разликите што сте ги увиделе меѓу учесниците. Објаснете дека:

> Емоциите што ги подредивме под 1 и 2 се оние што често сме научиле прекумерно да ги изразуваме;

> Броевите 4 и 5 се оние што сме научиле помалку да ги изразуваме, или дури и да ги потиснеме или да ги скриеме;

› Бројот 3 може да ја претставува емоцијата што не ја изразуваме претерано, ниту ја потиснуваме, туку најверојатно најприродно се справуваме со неа

6. За да ја олесните дискусијата, користете ги прашањата подолу.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали откривте нешто ново за вас од оваа активност?
2. Зошто луѓето претерано изразуваат или потиснуваат одредени чувства? Како тие учат да го сторат ова? Кои се последиците од претерано изразување или потиснување на емоциите?
3. Дали има сличности за тоа како мажите изразуваат одредени емоции? Дали има сличности за тоа како жените изразуваат одредени емоции?
4. Дали има разлики меѓу тоа како мажите и жените ги изразуваат емоциите? Кои се разликите?
5. Дали сметате дека жените изразуваат одредени чувства полесно од мажите? Зошто мислите така?
6. Зошто мажите и жените поинаку ги изразуваат емоциите? Како врсниците, семејството, заедницата, медиумите, итн. влијаат врз тоа како мажите и жените ги изразуваат своите емоции?
7. Како начинот на којшто ги изразуваме чувствата влијае врз нашите односи со другите луѓе (партнери, семејство, пријатели, итн.)?
8. Дали е полесно или потешко да се изразат одредени емоции пред врсниците? Пред семејството? Пред интимните партнери?
9. Зошто се важни емоциите? Дајте примери ако е потребно: стравот ни помага во опасни ситуации; лутината ни помага да се браниме себеси. Побарајте од учесниците да дадат примери.
10. Како сметате дека со изразувањето на овие чувства поотворено може да се влијае врз вашата добросостојба и врз вашите односи со другите луѓе (романтични партнери, семејство, пријатели, итн.)?
11. Што може да направите за поотворено да ги изразите вашите емоции? Како може да бидете пофлексибилни во изразувањето на вашите чувства?

НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР: Идеите за коишто размислувате треба да бидат голема група различни стратегии за справување со емоциите и потоа да ги охрабрат учесниците да фаќаат белешки за личните размислувања и, ако сакаат, да ги споделат своите размислувања со другите во мали групи.

7 — Други предлози за чувствата може да произлезат од групата што, генерално, се вклопуваат или се поврзани со едно или со повеќе од оние што веќе беа наведени. На пример, омразата се поврзува со лутина. Можеби момчето ќе предложи индиферентност како чувство, но при неговото анализирање, тоа открива дека реалните чувства зад оваа индиферентност биле страв и тага. Исто така може да се споменат страв, вина или насилство. Размислете со учесниците што стои зад овие чувства и поттикнете ги да размислат за последиците од таквите чувства.

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Емоциите може да се гледаат како форма на енергија што ви овозможува да забележите што ве мачи или што потиснувате. Различните емоции се едноставно одраз на различните потреби и најдобро е да се научи како да се справувате со сите ваши емоции, како што тие се појавуваат во вашиот живот. Да се биде способен да се изразат сопствените емоции без да им се наштети на другите помага да станете посилен како поединци и помага подобро да се поврзете со светот околу вас. Секое лице различно ги изразува своите емоции. Сепак, важно е да се земат предвид тенденциите што се појавуваат, особено оние поврзани со тоа како се воспитуваат машките. На пример, момчињата често се социјализираат за да го

скријат стравот, тагата, па дури и љубезноста. Но, исто така тие често својата лутина ја изразуваат преку насилство. Иако вие не сте одговорни за чувствувањето одредени емоции, сепак сте одговорни за тоа како ќе се справите со тоа чувство. Клучно е да се направи разлика меѓу „чувство“ и „дејство“, со цел да се изнајдат форми за изразување што нема да им наштети на другите и вам самите.

Може да биде корисно да ја поврзете оваа активност со делот „Од насилство до мирна коегзистенција“, во којшто учесниците користат глума за да практикуваат ненасилни алтернативи за справување со лутината и со конфликтите во односите.

ВРСКА

Може да биде корисно да ја поврзете оваа активност со делот „Од насилство до мирна коегзистенција“, во којшто учесниците користат глума за да практикуваат ненасилни алтернативи за справување со лутината и со конфликтите во односите.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

Пример за рангирање на емоциите на флипчарт. Подолу има пример за тоа како да ги организирате колоните на емоции и одговорите на учесниците. Во текот на дискусијата, фасилитаторот би требало да им помогне на учесниците да ги идентификуваат сличностите и разликите во рангирањето. На пример, табелата подолу покажува дека има речиси еднаков број учесници за кои е лесно и за кои е тешко да изразат лутина. Ова може да доведе до дискусија зошто постојат овие разлики и дали на младите, воопшто, им е лесно или тешко да изразат лутина. Уште

една интересна шема на примерот подолу е тоа што за поголемиот дел од учесниците е тешко да изразат страв. Од мажите навистина често се очекува да бидат храбри и бестрашни и би било интересно да се користи овој пример како основа за дискусија за социјализацијата и родовите норми. На крај, важно е да се нагласи дека збирот и подредувањето на рангирањето во табелата треба да биде анонимно. Односно, секоја редица на табелата треба да биде ранг на различен учесник, но да не го вклучува неговото/нејзиното име. Фасилитаторот може да ги користи броевите на учесниците за лесно да ги означи во текот на дискусијата.

	СТРАВ	ЉУБОВ	ТАГА	СРЕЌА	ЛУТИНА
Учесници #1	5	4	3	2	1
Учесници #2	2	3	4	1	5
Учесници #3	4	1	3	2	5
Учесници #4	4	3	5	2	1
Учесници #5	5	1	3	2	4

Работилница 4:

Што би сакал да правам со мојот живот? Како другите влијаат врз мене?

Цел:

Да им се даде на младите луѓе можност да размислат за своите ставови, избори и планови за животот и за тоа како влијаат врз нив односите со другите луѓе

МАТЕРИЈАЛИ:

Обични листови хартија и пенкала/моливи; музика (незадолжително)

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Пред почетокот на сесијата, важно е во групата да се воспостави атмосфера на почит и смиреност. Замолете ги учесниците да бидат искрени во размислувањето за своите одговори и осигурете ги дека ако не се чувствуваат пријатно, не мора да ги споделуваат своите одговори во групата.

Постапка:

1. **НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР:** Пуштете музика што учесниците ќе ја слушаат додека работат на своите одговори
2. Запишете ги следниве прашања на флипчарт. Додека пишувате, замолете ги учесниците удобно да седнат и секој во себе да помисли за прашањата и да ги запише или да ги нацрта одговорите. Дајте им 10 минути.
 - > Каков човек сакам да сум за 10 години?
 - > Што би сакал да правам во животот?
 - > Дали ќе студирам или ќе работам?
 - > Ќе имам ли партнер? Деца?
 - > Ќе бидам ли дел од група или активност?
3. Повикајте ги учесниците да ги споделат своите одговори, доколку сакаат, и користете ги прашањата подолу за да ја помогнете дискусијата.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

- > Дали е лесно да се објасни што би сакале за иднината? Зошто да или зошто не?
- > Дали сметате дека вашата визија за вас во иднина е реална? Зошто?
- > Што ви е потребно за да го постигнете животот што го предвидувате за себе?
- > Кои се пречките со кои би морале да се соочите со цел да ги постигнете вашите планови?
- > На кои начини сте слични со другите учесници? На кои начини сте различни? Од каде мислите дека доаѓаат сличностите?

4. Од учесниците побарајте да размислат за три личности со кои имаат близок однос. Кажете им да размислат за мислењата што ги имаат тие луѓе за нив, при што ќе се фокусираат врз следниве прашања што ќе ги напишете на флипчарт. Како и претходно, дајте им 10 минути за учесниците да ги напишат своите размислувања на лист хартија.
 - › Што мислат за моите верувања и ставови?
 - › Што мислат за она што го правам?
 - › Што мислат за моите планови за имањето партнер и деца?
 - › Што мислат за тоа што би сакал да бидам?
5. Потсетете ги учесниците за прашањата што ги одговориле во претходната активност за тоа како се гледаат себеси во иднина.
6. Откако ќе им дадете неколку минути да размислат за прашањата, поттикнете друга групна дискусија со тоа што ќе ги користите прашањата подолу.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали луѓето што ви се блиски се согласуваат со вашите верувања и ставови? Колку тие влијаат врз нив?
2. Дали тие се согласуваат со вашите идни планови? Дали ве поддржуваат?
3. Колку е важна нивната поддршка? Како мислењата на луѓето што ви се блиски влијаат врз вашиот живот?
4. Како можат мислењата на другите да бидат охрабрувачки (односно како тие можат да ви дадат сила и/или доверба)?
5. Како можат мислењата на другите да бидат пречки (односно како можат да ве спречуваат или ограничуваат)? Што можеме да направиме во врска со ова?
6. Како можат односите да се засноваат врз почит?
7. Колку е за вас важен вашиот статус на социјалните мрежи? Колку тој влијае врз вашиот живот и како?
8. Дали сметате дека медиумите влијаат врз вашите верувања и како ја гледате вашата иднина?
9. Кои други фактори влијаат врз вашите одлуки во животот?
10. Дали сметате дека вашите планови би биле различни ако бевте од спротивниот пол? Како?

11. Дали е вообичаено за жените да имаат пријатели што се мажи или обратно, мажите да имаат пријателки што се жени (односно пријатели од спротивниот пол со кои тие НЕМААТ сексуални или романтични односи)? Зошто да или зошто не? Дали се овие видови врски важни?
12. Дали вашите планови за животот се „нормални“ во вашата заедница? Што би се случило ако ги прекршите сите норми и ако се обидете да живеете целосно поинаков живот од мнозинството?
13. Што научивте од оваа активност? Дали научивте нешто што може да се применува во вашиот живот и односи?

АЛТЕРНАТИВНА ПОСТАПКА: Оваа активност исто така може да се спроведе со фокусирање врз посебни видови односи (пр. семејни, пријателски или интимни). Учесниците можат да изберат конкретен вид односи за кои тие би сакале да зборуваат или постапката може да се повтори така што учесниците можат засебно да ги земат предвид сите овие односи.

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Многу фактори нè оформуваат кои сме и влијаат врз нашите одлуки во животот: нашите семејства, другите луѓе што ни се блиски, нашите заедници, општествените мрежи, медиумите, родовите улоги, итн. Важно е да сме свесни како мислењата на другите влијаат врз тоа како се гледаме себе и изборите што ги правиме. Ова вклучува да се биде способен да се препознае како некои од овие мислења може да ни помогнат да станеме посилни и поуверени момчиња и девојчиња – и како другите

можат да нè ограничат или да направат да се чувствуваме лошо за себе. Во нашиот живот треба да се стремиме кон односи што можат да ни помогнат да се развиеме во личноста што сакаме да бидеме и да се чувствуваме добро за себе. Треба исто така да бидеме свесни за тоа како влијаеме врз другите и да ги третираме другите онака како што сакаме тие да нè третираат нас, што е клучно за градењето исполнети и правични односи.

Работилница 5: Љубовна приказна

ЦЕЛ:

Да се разгледаат очекувањата на мажите и на жените во романтичните односи и што нè учи општеството за нив.

МАТЕРИЈАЛИ:

Обични листови хартија и пенкала/моливи; музика (незадолжително)

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Како дел од креирањето и дискусијата за љубовните приказни во оваа активност, учесниците може да придонесат или да размислат за елементите во нивните сопствени лични приказни. Во некои случаи (како и со другите активности), ова може да разбуди силни емоции и фасилитаторот треба да е подготвен да помогне или да понуди упатување кон помош доколку е тоа потребно.

ПОСТАПКА:

1. Поделете ги учесниците во две до четири групи (ако учествуваат и мажи и жени, поделете ги во две истополови групи).
2. Раскажете ја приказната за Марија и Дамир кои биле во клуб: Марија и Дамир биле заинтересирани еден за друг веќе некое време, но ниту еден од нив досега не направил никаков чекор. Марија го искористува моментот и му се приближува на Дамир, таа одлучила да го направи првиот чекор.
3. Објаснете дека секоја од групите треба да смисли како се развива нивната љубовна приказна, како ја започнуваат врската и да ги опише првите фази од врската. Оставете 15 минути за групите да можат да разговараат и да ги развијат приказните. Групите можат или да ги запишат своите приказни и да ги прочитаат на глас пред целата група, ИЛИ да подготват скичеви ИЛИ цртежи што ќе ги презентираат.
4. **НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР:** *Пуштете музика што учесниците ќе ја слушаат додека работат на своите одговори.*
5. Побарајте секоја група да ја претстави својата приказна. Нагласете дека и нецелосни или кратки приказни се во ред и дека групите треба да го дадат својот максимум за да го презентираат она што го имаат.
6. За да ја поддржите дискусијата, користете ги следниве прашања подолу.

НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР 1: За дополнително да се дискутираат културните и социјалните аспекти на врската, донесете примероци од текстови на познати песни или размислете за чести поговорки за љубовта и врските што учесниците можат да ги анализираат.

ЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР 2: Побарајте од учесниците да ја повторат активноста додека размислуваат за различна фаза од романтичниот однос. На пример, тие можат да изберат да смислат приказна за пар што веќе 10 години е во брак. Кои се улогите и очекувањата на жената? На мажот? Кои се сличностите и разликите меѓу раните фази од врската и времето по 10 години во брак?

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Кои се сличностите меѓу приказните? Кои се разликите?
2. Кои од овие приказни се најрелевантни за вашите лични искуства?
3. Кои беа позитивните елементи на врските во приказните? Кои беа негативните елементи?
4. Дали врските во овие приказни беа правични, односно дали мажите и жените имаа моќ на преговарање? Како имаа и како немаа? Ако немаа, кои се последиците?
5. Што очекуваат девојчињата од романтичните врски? Дали е тоа различно од очекувањата на момчињата? Ако е, зошто девојчињата и мажите ги имаат овие различни очекувања? Како овие различни очекувања влијаат врз романтичните врски?
6. Дали љубомората се смета за „доказ за вистинска љубов“? Зошто да или зошто не?
7. Дали карактерите во приказните беа од различна религиска, етничка или општествена припадност? Дали тие разлики влијаат врз врските? Ако влијаат, како?
8. Дали приказните за врски што се претставени на телевизија, радио, филмови, музика, списанија и весници влијаат врз вашите очекувања од романтичната врска? Ако да, како?
9. Дали жените и мажите имаат различни улоги во врските? Ако имаат, кои се тие улоги?
10. Некои луѓе веруваат дека мажите треба „да ги направат сите чекори“ во врската, а жените треба само да одговорат на нив. Дали се согласувате? Зошто да или зошто не? Дали е прифатливо жените да го направат првиот потег и да ја започнат врската?
11. Дали е прифатливо жената да плати за пијалаците ако излезе со маж?

12. Дали жената обично презема иницијатива кога станува збор за секс во врската? Зошто да или зошто не?
13. Дали е прифатливо жената на својот партнер да му зборува за задоволство или за нејзините сексуални желби? Или во група? Зошто да или зошто не?
14. Што значи за жената и за мажот да имаат правична врска? Како треба жената да го третира мажот? Како треба мажот да ја третира жената?
15. Што научивте од оваа активност? Дали научивте нешто што може да се примени во вашиот живот и односи?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Има многу културни норми или верувања за различните улоги што мажите и жените треба да ги имаат во односите. Некои од овие норми, како што се „мажите треба да ги направат сите чекори во врската“, може да поттикнат нееднаква динамика на моќта и да создадат ситуации на ранливост и за мажите и за жените. На пример, поради оваа норма мажите можат да претпостават дека тие ги донесуваат сите одлуки за сексот и за превенцијата, дури и кога тие немаат соодветно знаење за тие работи,

а жените може да не се чувствуваат удобно да се обидат да преговараат во однос на тоа. Како девојчиња, важно е да ги идентификувате квалитетите што вас ви се важни кај партнерот, да бидете свесни за вашите права и да знаете какво однесување нема да толерирате. Одржувањето здрава и правична врска бара работа и од двата партнери. И двата партнери треба да комуницираат за своите очекувања, потреби и желби и да сфатат и да ги слушаат очекувањата, потребите и желбите на другиот.

Линк – Цртан филм

Во видеото „*Си беше еднаш едно девојче*“ девојчето прво го гледа своето момче како „принц од бајките“ – како сметате дека овој идеал влијаел врз врската? Во случај да одлучите да го користите цртаниот филм, ќе ви бидат потребни дополнителни 90 минути

Развој на идентитетот: Кој сум јас и кој си ти?

Насилството престанува!
Од насилство до мирна коегзистенција

Од насилство до мирна коегзистенција, што и зошто?

Вовед

Активностите во овој дел се дизајнирани да им помогнат на младите луѓе да размислат за различните појави на насилство во нивниот живот и заедница и да ги изградат неопходните вештини за да побараат поддршка за себе и за другите. Дел од овој процес вклучува размислување за оние родови и општествени норми што третираат одреден вид насилство, особено насилството на мажите врз жените и насилството меѓу мажите, како „нормално“ или „природно“ и ги охрабруваат младите луѓе да ја препознаат својата способност да се заштитат себеси од насилство.

Машка перспектива

Што е насилство?

Светската здравствена организација го дефинира насилството како „намерна употреба на физичка сила или моќ, под закана или реална, врз себе, врз друго лице или врз група или заедница што или доведува или има голема веројатност да доведе до повреда, смрт, психолошко оштетување, нарушен развој или депривација“³. Вклучувањето на зборот „моќ“ во дефиницијата го проширува конвенционалното разбирање за насилството дека тоа вклучува дејства како што се закана, заплашување или угнетување, што произлегуваат од однос меѓу поединците, меѓу поединците и групите или меѓу групите заснован врз моќ. За целите на овој прирачник ќе се фокусираме врз интерперсоналното насилство, односно врз насилството што еден поединец го врши врз друг, или врз мала група поединци.

Исто така е важно да се започне со афирмацијата дека насилството не е случајно. Се случува во конкретни околности и средини. Насилството во некои средини се случува почесто отколку во други во светот, и поверојатно го вршат и се врши врз мажи – обично момчиња. Во јавната сфера, голема е веројатноста момчињата да бидат сторители на ова насилство, а исто така голема е веројатноста тие да бидат и жртвите. Во приватната сфера, домот и другите приватни простори, поверојатно е мажите да бидат агресорите, а жените да бидат жртви.

..исто така е важно да се започне со афирмацијата дека насилството не е случајно.

³ — СЗО, „Глобална консултација за насилство и здравје. Насилство: приоритет на јавното здравство“ (Женева: Светска здравствена организација, 1996).

Истражувањата за причините за насилството може да исполнат цели томови и се тема на илјадници студии. Но она што најчесто се изоставува од овие дискусии е родовата природа на насилството, фактот дека мажите, а особено момчињата, е поверојатно да користат насилство отколку која било друга група. Кога зборуваме за насилство, исто така мора да зборуваме за мир и за мирна коегзистенција. Пречесто слушаме за „искоренување на насилството“ или нова програма за „борба против насилството“ или дури и „војна против насилството“. Зборовите што често ги користиме за да зборуваме за насилството и за да го спречиме насилството се, сами по себе, насилни. Сакаме да се бориме против оние што користат насилство и да ги казиме, често насилно. На ниво на училишта и заедници, често ги слушаме граѓаните како зборуваат дека сакаат да ги казнат оние мажи што се насилни, да ги потиснат, додека значително помалку внимание се посветува на размислување за тоа што всушност реално би го спречило насилството. Често го казнуваме насилството со насилство и тогаш се запрашуваме од каде доаѓа насилството. Во еден особено темелен преглед за насилството во САД, Џејмс Гилоган од Универзитетот Харвард вели дека наместо да го одвраќаме насилството, употребата на смртна казна и други строги методи за потиснување на криминалот всушност придонесуваат за култура на насилството.

Со вклучувањето на момчиња и девојчиња во спречувањето насилство, мора да можеме да ги визуелизираме, да ги замислиме и да ги создадеме со нив условите што унапредуваат мирна коегзистенција, а не само „борба против насилство“. Зборувањето за мир, преговори и мирна коегзистенција понекогаш воопшто не се зема предвид, а дури и се исмева. Но британскиот пејач Елвис Костело прашува: „Што е толку смешно за мирот, љубовта и разбирањето?“ Кога ќе преминеме преку исмевањето, гледаме дека повеќето момчиња, кога им е дозволено да го изразат тоа, се плашат од потенцијалот за насилство во себе и од насилството што им го нанесуваат или со кое им се закануваат други момчиња. Многу момчиња искусиле или посведочиле насилство во животот (еднаш или повеќепати) и се желни да зборуваат за мирна коегзистенција. Во активностите што се вклучени тука, сакаме да ги унапредиме условите за момчињата не само да зборуваат за натпревар, моќ, тепање и насилство, туку исто така и за мирна коегзистенција.

РАМКА 1: Насилство на глобално ниво

РАМКА
1.

- › Секоја година над 1,6 милиони луѓе ги губат животите поради насилство¹¹.
- › Насилството е водечка причина за смрт кај луѓе на возраст од 15 до 44 години, и тоа за 14 % од смртните случаи кај мажите и за 7 % кај жените¹².
- › Меѓу 15 и 70 % од жените искусиле физичко или сексуално насилство од интимниот партнер¹³.
- › Околу 815.000 лица годишно вршат самоубиство¹⁴.

9 — Институт Промундо „Проект Н – серија на работа со млади мажи“ (Институт Промундо, СЗО и ИППФ, 2002)

10 — Ј. Гилоган, Насилство: Нашата смртоносна епидемија и нејзините причини (Њујорк, Њујорк: Putnam Publishing Group, 1996)

11 — http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Последен пат пристапено на 10/02/2011. 12 — Ibid.

13 — Гарсија - Морено и др." Студија на повеќе земји за здравјето на жените и семејното насилство"

14 — http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Последен пат пристапено на 10/02/2011.

Насилството на мажите НЕ е природно: Пронаоѓање на корените на насилството на момчињата во нивната социјализација

Истражувањата потврдиле дека насилството главно е научено однесување¹⁵. Момчињата и младите мажи учат како да бидат насилни со тоа што ги гледаат своите татковци и браќа како се насилни; со тоа што се охрабрани да си играат со пиштоли и со тоа што се наградувани кога се тепаат; со тоа што им се кажува дека единствениот начин да се „биде вистински маж“ е да се тепа со оној што те навредува; со тоа што се третираат на насилни начини или се предмет на насилство од нивните врсници или семејства; со тоа што се учат дека изразувањето лутина и агресија е во ред, но изразувањето тага и каење не е.

Биологијата исто така може да е поврзана со фактот што мажите повеќе вршат насилство од жените, но до ограничено ниво. На пример, некои истражувања увидуваат дека има некои биолошки разлики меѓу момчињата и девојчињата во смисла на темпераментот, со тоа што момчињата имаат повисоки стапки на АДХД, недостиг од контрола на импулсите и други карактеристики, како барање сензационалност, избувливост и иритабилност – карактеристики што можат да бидат прекурсори на агресија¹⁶.

Истражувањето укажува дека дури и на возраст од четири месеци можат да се забележат разлики во темпераментот меѓу момчињата и девојчињата, со тоа што момчињата покажуваат повисоки нивоа на иритабилност и контролирање, фактори што подоцна се поврзуваат со хиперактивност и агресија¹⁷. Сепак, некои студии исто така покажуваат дека момчињата може да бидат поиритабилни или

поради тоа што родителите покажуваат родови стереотипи и на поинаков начин ги стимулираат момчињата, или помалку ги смируваат машките отколку женските бебиња. Истражувачите на насилството се речиси едногласни дека додека може да има ограничена машка биолошка основа за агресивно и ризично однесување, поголемиот дел од насилното однесување на мажите се објаснува со општествените фактори и факторите на околината во текот на детството и адолесценцијата. Накратко, мажите не се раѓаат насилни, тие се учат да бидат насилни. Семејствата и родителите имаат голема улога во охрабрување, или обесхрабрување, на насилното однесување на момчињата и на девојчињата.

Во средини со ниски примања каде што семејствата се под стрес, тие може да имаат помала можност да се грижат за децата, особено за нивните синови, и имаат помала контрола врз тоа каде одат и со кого се дружат тие. Родителите под стрес е веројатно да користат присилна и физичка дисциплина за момчињата, што може да доведе до тоа некои момчиња да се спротивстават на овој третман. Од друга страна, семејствата што имаат отворен стил на комуникација, кои со почит комуницираат со своите синови (и ќерки) и кои имаат способност и да ги следат активностите на своите синови, и да знаат со кого се дружат тие и да им понудат можности, се со помала веројатност да имаат насилни синови. Момчињата што се поприврзани со семејствата, што повеќе учествуваат во заеднички семејни активности и се поблиску следени од семејствата имаат помала веројатност да бидат насилни или деликвенти.

15 — А. Бандура, „Влијание на непредвидените засилувања на моделите врз стекнувањето на имитативните одговори“. Весник на личности и Социјална психологија, 1, (1965) 589-595.; Канингам и сор., - „Објаснувања добиени од теорија за машкото насилство врз женските партнерки: ажурирање на литературата и сродни импликации за третман и евалуација“ (Лондон: клиника за фамилијарен суд во Лондон, 1998)

16 - М. Миџијан, . Момчињата ќе бидат момчиња: Раскинување на врската помеѓу мажественоста и насилството. (Њу Јорк: AnchorBooks, 1991);; Ф Ерлс, „Развоен пристап кон разбирање и контролирање на насилството“. Во H. Fitzgerald, et al, Eds., Theory and Research in Behavioral Педијатрија, кн. 5 (Њу Јорк: Plenum Press, 1991)

17 - М. Стормонт-Спургин и С. Зентал, „Фактори кои придонесуваат за манифестација на агресија кај предучилишна возраст со хиперактивност“ Child Psychiatry Psychiatry 36 (1995) 491-509

Момчињата што се етикетираат како „деликвенти“, „насилни“ или „бељаци“ е поверојатно да бидат насилни. Момчињата во многу средини имаат повеќе „проблеми“ со однесувањето отколку девојчињата, тие може повеќе да го нарушуваат мирот во училиницата, не седат толку мирно како девојчињата или покажуваат хиперактивно однесување. Родителите и наставниците често ги етикетираат овие однесувања како проблематични и реагираат авторитативно, што создава низа очекувања. Родителите и наставниците веруваат дека некои момчиња ќе бидат насилни или деликвенти и тие исти момчиња често стануваат деликвенти. Зошто? Затоа што кога наставниците и родителите ги етикетираат момчињата како „агресивни“ или „бељаци“, тие често ги исклучуваат овие момчиња од активности како што е спортот. Наместо да ги слушаат „проблематичните“ момчиња, наставниците и родителите често ги стигматизираат и ги исклучуваат, со што на крајот го поттикнуваат насилното однесување наместо да го спречат.

Некои истражувања исто така покажуваат дека момчињата што се сведоци на насилство или се жртви на насилство поверојатно е да станат насилни¹⁸. Сведочењето насилство околу себе е стресно и за момчињата и за девојчињата, но овој стрес може кај девојчињата и кај момчињата да се манифестира на различни начини. За момчињата, траумата поврзана со сведочењето насилство е поверојатно да се изрази како насилство отколку кај девојчињата¹⁹. Многу момчиња се социјализираат да веруваат дека не е соодветно за нив да изразуваат страв или тага, туку дека е соодветно да изразуваат лутина и агресија. Момчињата што се соочуваат или сведочат насилство во домот и надвор од домот може да го гледаат насилството како „нормално“, особено како машки начин за решавање конфликти. Лесниот пристап до оружје исто така придонесува кон насилството. Пристапот до оружје секако не води до насилство, но ја

зголемува веројатноста дека насилството ќе биде фатално. Тепачката за навреда или за девојка поверојатно е да доведе до убиство кога еден од учесниците има пиштол или нож. Во некои средини, учењето како да се користи или да се игра со оружје, особено со нож и пиштоли, може дури и да биде начин за социјализација на момчињата. Местото каде што живеат момчињата исто така може да биде сериозен фактор што се поврзува со нивното користење насилство. На пример, момчињата што се израснати во соседства каде што постојат вооружени банди, или каде што секташкото насилство вклучува мажи и момчиња, поверојатно е да користат насилство и да бидат жртви на насилство.

Бандите и сличните групи често се појавуваат кога другите социјални институции што можат да ги поддржат или да ги заштитат момчињата, владата, семејството, општинските организации, училиштата, се слаби. Повисоките стапки на насилство во некои области може исто така да се поврзани и со локалната култура. Во некои средини момчињата може веруваат дека нивните врсници или локалните норми ги поддржуваат кога тие користат насилство како одговор на навреда или повреда.

Друг сериозен фактор што придонесува за насилното однесување кај момчињата се врсниците. Студиите во САД увиделе дека дружењето со деликвентни или насилни врсници е еден од најсилните фактори поврзани со насилното однесување на момчињата²⁰. Сепак, би било едноставно да се заклучи дека насилните врсници „предизвикуваат“ други мажи да бидат насилни. Младите луѓе имаат навика други млади луѓе како нив да ги гледаат како врсници. Насилните момчиња е поверојатно да се дружат со други насилни момчиња. Но јасно е дека со кого се дружат и кого слушаат момчињата е фактор што треба да се земе предвид.

18 - С. Bell & E.J. Ценкинс, „Трауматски стрес и деца“ Журнал за здравствена заштита за сиромашните и недоволно опслужените 2 (1991) 175-185.; Е.Р. Парсонс, „Деца на траума од внатрешен град: синдром на трауматски стрес на урбано насилство (U-VTS) и одговори на терапевтите“ во J.Wilson & J.Lindy Eds. Трансфер на центар во третманот на посттрауматско стресно растројство (Њу Јорк: Гилфорд Прес, 1994); Р.С. Пинос, „Трауматски стрес и развојна психопатологија кај деца и адолесценти“ Во J.M. Oldham, M.B. Роба и А.Тасман Едс. Американски психијатриски печат Преглед на психијатрија Vol. 12 (Вашингтон Д.Ц.: Американски психијатриски печат, 1993) 19 — Министерство за правда на САД “Преваленцата и последиците од виктимизацијата на децата.: Преглед на истражување на НИИ“..” (Вашингтон, DC: Националниот институт за правда., 1997 година

Насилство во Босна и Херцеговина

Фактот што насилството е сериозен и многу чест проблем во нашето семејство се потврдува со истражувањето²² што во 2013 година го спроведе Агенцијата за родова еднаквост на Босна и Херцеговина и од родовите центри, во соработка со Заводот за статистика, со поддршка на UNFPA and UN Women. Според наодите, кога ќе достигнат возраст од 15 години, една од две жени е изложена на некаква форма на насилство (на пр., економско, физичко, психолошко или сексуално). Според ова истражување, психолошкото насилство е најчест вид насилство во Босна и Херцеговина, по што следи физичкото насилство. Во контекст на вршителите на насилство, податоците јасно покажуваат дека најчест вид насилство е она каде што сторителот е партнерот. Овие наоди укажуваат на тоа дека сферата на партнерството и семејните односи е најсилен извор на насилство врз жените. Во контекст на родово базираното насилство, севкупната стапка на родово базирано насилство врз жените што искусиле насилство откако наполниле 15 години е 47,2 %. Во меѓувреме, тековната стапка (односно насилството на кое биле изложени во последната година) е 11,9 % и, во овој случај, најчестите сторители се исто така партнерите и членовите на семејството. Авторите заклучуваат дека сферата на интимни и семејни односи е многу поголем извор на насилство за жените отколку што е тоа случајот со пошироката заедница.

Во 2015 година, организацијата CARE NWB, во соработка со партнерските невладини организации Здружение ХУ, Перпетуум мобиле и Младинска сила, спроведоа истражувачка студија меѓу средношколците во Сараево, Бања Лука и Мостар. Истражувањето вклучуваше 1.030 млади луѓе, вклучително 559 момчиња и 471 девојче. Според наодите од ова истражување, 20 % од испитаниците од Сараево и Мостар и 12,5 % од испитаниците од Бања Лука пријавиле дека имале непријатни или несакани сексуални искуства. Изложеноста на психолошко насилство беше потврдена од 17,4 % момчиња од Мостар, 22,7 % момчиња од Сараево и 11,5 % момчиња од Бања Лука. Меѓу 18,6 % и 24,7 % од испитаниците потврдиле дека била изложени на физичко насилство, додека околу 27 % од момчињата од Мостар и Сараево и 18 % од момчињата од Бања Лука потврдиле дека учествувале во вршење физичко насилство врз други.

Истото истражување покажува дека во вкупниот примерок девојчиња, 90 % од испитаниците сметаат дека насилството нема оправдување и не смее да се толерира, но загрижува тоа дека 10 % од испитаниците веруваат дека жените се одговорни за насилството на кое се изложени. Посебно загрижува фактот дека само 22–36 % од девојчињата сметаат дека жените што биле сексуално злоупотребени не го предизвикале овој чин со начинот на облекување. Ова ни кажува дека речиси две третини од девојчињата вклучени во ова истражување, во случај на силување или сексуална злоупотреба, ја гледаат жртвата како виновник, а нејзиниот стил на облекување како доволен мотив за таков акт. Кога биле запрашани дали тие биле изложени на психолошко насилство, 28 % од жените од сите три локации одговориле со да, додека изложеноста на физичко насилство била потврдена од 6,6 % од испитаниците.

20 — Мајкл Б. Грин „Импликации од истражувањето што ги покажува штетните ефекти од групните активности со антисоцијални адолесценти“, труд презентираан во Упорно безбедни училишта: Националната конференција на Институтот за риби Хамилтон за насилство во училиштата и заедницата, достапен на <http://gwired.gwu.edu/hamfish/merlincgi/p/downloadFile/d/16823/n/off/other/1/name/07Greenepdf/>

21 — М.Р. Фондакаро и К Хелер „Стил на атрибуција кај агресивни адолесцентни момчиња“ Журнал за абнормална детска психологија (1990) 18 (1): 75- 89; С Hudley и J Friday, „Atributional bias and reactive aggression“ American Journal of Preventive Medicine (1996) 12 (5 Suppl):75-81

22 — Преваленца и карактеристики на насилството врз жените во Босна и Херцеговина (Агенција за родова еднаквост во Босна и Херцеговина, 2013 година

Некои истражувачи укажуваат дека поради тоа што момчињата генерално поминуваат повеќе време надвор од дома, често во улични врснички групи што промовираат натпревар, тепање и деликвенција, поверојатно е да бидат насилни од девојчињата, коишто поверојатно се социјализираат дома или околу членовите на семејството. Студиите во САД увиделе дека момчињата што се насилни е поверојатно да перципираат непријателски намери или погрешно да го протолкуваат однесувањето на другите како непријателско во споредба со нивните помалку насилни врсници²¹.

Се чини дека момчињата што користат насилство имаат тешкотија со „емоционалната интелигенција“, способноста на соодветен начин да ги „читаат“, да ги разбираат и да ги изразуваат емоциите. Со други зборови, поверојатно е тие „погрешно да ги читаат“ намерите на другите за разлика од помалку насилните момчиња, верувајќи дека тие се непријателски дури и кога не се. Дополнително на тоа, момчињата што се насилни често го оправдуваат своето насилство со тоа што ги обвинуваат другите и често користат нехумани изрази за нивните жртви. Слично на тоа, поголема е веројатноста насилство да користат момчињата што имаат претерано чувство за чест. Некои случаи на убиство меѓу мажи започнува со релативно мали несогласувања, обично во врска со навреда, често во барови или други јавни простори, и ескалира до фатално ниво.

Насилството за некои момчиња е начин да се дефинираат кои се. Адолесценцијата е време во животот кога тие генерално се дефинираат кои се. За млад маж ова може да значи да се дефинира себеси како добар ученик, како религиозна личност, како спортист, како вреден работник, како уметник или како компјутерџија. Исто така може да значи и да се дефинира себе како насилник или разбојник. За некои момчиња, учеството во организирани врснички групи како што се банди може да им даде чувство на идентитет и припадност што тие не можат да го најдат на друго место. За некои момчиња, да се биде дел од насилна врсничка група може да биде начин да се опстане или да се стекне средство за самозаштита. За момчињата во некои урбани средини со ниски

примања на Западен Балкан, од кои повеќето не им даваат големо значење и јасна улога во општеството, насилството може да биде начин за градење име за себе. Од друга страна, кога момчињата ќе најдат идентитет во нешто друго, на пример кога се студенти, вредни работници, татковци, сопрузи или вешти во музика, спорт, политика (во зависност од природата на политиката), религија или некаква комбинација од тие работи, тие генерално се држат надвор од банди или насилни врснички групи. Студија на момчиња чии врсници биле вклучени во банди во Чикаго и во Рио де Жанеиро увидува дека момчињата што биле свесни за цената на насилството, се плашеле од насилство и пронашле алтернативни идентитети и алтернативни врснички групи поверојатно е дека се држеле надвор од банди²³.

Момчињата што имаат слаб успех на училиште, што се помалку поврзани со училишната средина, или се маргинализирани или исклучени од училишната средина, поверојатно е да бидат насилни или деликвенти. Бројните студии покажуваат дека слабиот успех во училиште, напуштањето на училиштето и недостигот од чувство на припадност во училиштето се поврзуваат со повисоки стапки на деликвенција и друго насилно однесување. Во некои средини момчињата го напуштаат училиштето во поголема мера од девојчињата. Сепак, не е доволно само да се биде запишан на училиште.

За некои момчиња, училиштето може да биде местото каде што тие сретнуваат и комуницираат со насилни врсници. Други студии укажуваат дека момчињата што се маргинализирани, исклучени или третирани како „отфрлени“ додека се во училиште веројатно е да станат насилни. Накратко, училиштето, како најважна социјална институција каде што младите се дружат, е важно место за поттикнување или за спречување насилство. Дали медиумите имаат некаква врска со насилството кај момчињата? Некои студии сметаат дека гледањето насилни слики може да се поврзува со вршењето насилство, но причинско-последичната врска е нејасна²⁴. Гледањето насилство на ТВ или во филмовите најверојатно не „предизвикува“ насилство кај момчињата, но несомнено придонесува за верувањето кај момчињата, а

и кон нашето општо верување како општество, дека насилството кај мажите е нормално, дури и фраерско. На крај, исто така е важно да се има на ум дека насилството не се поврзува само со момчињата со ниски примања. Голем број истражувања за насилство се фокусираат врз момчиња со ниски примања; а во некои средини сиромаштијата се поврзува со повисоки стапки на некои видови насилство.

Што е родово базирано насилство?

Родово базираното насилство (РБН) е широко препознаено како меѓународен проблем на јавното здравје и прашање за загриженост на човековите права. РБН може да има разорувачи ефекти врз физичкото и емоционалното здравје на жените, како и врз добросостојбата на семејствата и на заедниците, како и на општеството како целина. Концептот РБН има за цел да направи разлика меѓу насилството што е базирано на родовите очекувања и/или врз половиот или родовиот идентитет на другото лице од други видови насилство. Додека РБН може да се однесува на мажи и на жени, на девојчиња или на момчиња, фокусот на поголемиот дел напори за РБН е да се стави крај на насилството врз жените и девојките, со оглед на тоа дека тие се оние што се најмногу погодени²⁵.

Момчињата од средна класа во многу средини исто така се вклучени во насилство и исто така се учат да користат насилство за да ги изразат чувствата и да решат конфликти, исто како што и повеќето момчиња во средини со ниски примања не се сторители на насилство. При проучувањето и одговорот на насилството од клучно значење е да не ги стигматизираме или етикетираме момчињата од средини со ниски примања, или генерално момчињата, како наследно насилни, и да признаеме дека поголемиот дел момчиња не се сторители на насилство..

Во текот на минатата декада, меѓународната заедница го започна користењето на терминот „родово базирано насилство“ наместо „насилство врз жените“ за да го премести акцентот од жените како жртви и за да ја нагласи улогата на родовите норми, неправичноста и односите

...РБН има за цел да направи разлика меѓу насилството што е базирано врз родовите очекувања...

4 — Гери Баркер, „Момци за мир во воена зона: Идентитет и справување меѓу адолесцентните мажи во фавела во Рио де Жанеиро“. (Необјавено докторска дисертација, Институт Ериксон, Универзитетот Лојола: Чикаго 2001 година).

24— А. МекАлистер, „Насилството на малолетникот во Америка: Студии иновации на истрага, дијагностика на превенцион“ (Ваш Ингтон, Д.К.: Организација Панамерикана де ла Салуд, 1998)

25 — UNFPA, „Стратегија и рамка за акција за да се адресира родовото процесно насилство 2008-2011“ Сектор за од, човекови права и култура (Њујорк: UNFPA, 2008).

на мој во непропорционалната ранливост на жените кон насилство. Во рамките на овој дискурс, зголемено признание исто така се дава и на разбирањето на машката и улогата што ја игра социјализацијата на мажите во осудувањето на користењето насилство од страна на мажите. Некои мажи и момчиња се воспитани да веруваат дека имаат „право“ да очекуваат некои работи од жените и право да користат физичко или вербално насилство како форма на „казна“ ако жената не им ги обезбеди тие работи (на пр., задоволување на сексуалните потреби). Сексуалното насилство особено е вкоренето во нееднаквите родови норми, особено оние што ја дефинираат машката сексуалност како нешто што не може да се контролира и како нешто агресивно, а женската сексуалност како пасивна. Успешните интервенции што се однесуваат на мажите за да се деконструира хегемонскиот машки идентитет и поддршката од заедницата и институционалната промена покажале позитивен придонес што мажите можат да го направат како сојузници и како активисти против насилството^{26 27}.

РАМКА 2: РБН на Западен Балкан

— Во Србија, истражувањето на репрезентативен примерок на жени укажува дека 30,6 % страдале од физичко насилство, 46,1 % страдале од психолошко насилство, а 8,7 % страдале од сексуално насилство во својот живот. Друго истражување спроведено во 2003 година ги потврдува овие наоди²⁸.

— Во Црна Гора, истражување на репрезентативен примерок на жени укажува дека 25 % РАМКА биле тепани од партнерот, 25 % биле принудени на секс од партнерот, а 14 % биле под закана од киднапирање на нивните деца²⁹.

— Во Хрватска, истражување на репрезентативен примерок на жени укажува дека 21 % од жените имале искуство со физичко насилство од сегашниот или од претходниот машки партнер, а 34 % пријавиле дека имале искуство со принуден секс³⁰.

— Во Босна и Херцеговина истражувањето покажува дека 23 % од жените биле тепани од својот партнер, додека 29 % познавале жена што била тепана³¹.

РАМКА

2.

26—Гери Баркер, „Ангажирање на момчиња и мажи за зајакнување на девојките: Рефлексии од пракса и докази на влијание“, Состанок на експертската група на Обединетите нации за елиминација на сите форми на дискриминација и насилство врз девојчето, Фиренца, Италија, 25-28 септември 2006 година

27— Д. Паун и А. Левак. „Програмата „Мажите како партнери“ во Јужна Африка: Да се постигне крај на мажите Родово базирано насилство и промовирање на сексуалното и репродуктивното здравје“, *International Journal of Men's Health* 3 (2004) 173-188.

28— АЖС, 2005 година

29 — Радуловиќ, 2003 г

30 — Отрочак, 2005 г

31 — Н. Peele & D. Andric-Ruzici Eds. „Да се живее со (надвор) насилство: втор поглед 2- Експерти“. Финален извештај Насилство врз жените. (Зеница: Босна Херцеговина и Медика Зеница, 1999) 54-55

Насилство меѓу мажите³²

Насилството што се случува меѓу мажите често е поврзано со строгите родови норми и со динамиката на моќта. Момчињата и мажите често се учат дека агресијата или насилството кон другите е прифатливо средство да се покаже сила и контрола или дека за да избегнат да бидат жртви, тие мора да вршат насилство врз другите.

Користењето насилство врз другите мажи може, меѓу другото, да биде начин за да се постигне општествено признаен статус како маж кога другите форми на признание или на афирмација се недостижни, или се сметаат за недостижни. На овој начин насилството може да служи како механизам со којшто некои мажи и момчиња се поставуваат или се одржуваат на позиција на подреденост во однос на други мажи.

Насилството маж врз маж исто така се поврзува со родовите норми што го нагласуваат насилството врз жените и девојчињата. Насилството може да делува како средство за цензура и форма на контрола врз машкото однесување. Може да се користи врз мажи што не се придржуваат кон строгите родови сценарија и норми, при што најекстремниот пример е хомофобичното насилство врз мажите што имаат секс со мажи (МСМ) или кои се самоидентификуваат како нехетеросексуалци. Мажите кои отстапуваат од нормите во однос на машкото однесување, интереси и слично исто така можат да бидат жртви на насилство или малтретирање.

Банди

Во светот има примери на момчиња што се организираат според расни, класни, национални и други аспекти, заради заедничка заштита или профит, и често се вклучуваат во насилни и/или незаконски активности. Овие групи варираат од едно до друго место и важно е да се разбере контекстот во којшто постојат тие. Исто така, важно е да се спомене дека не е само сиромаштијата или невработеноста што може да доведе до тоа млад маж да учествува во банда, туку има и други фактори, индивидуални, семејни и локален контекст, што можат да доведат момчињата да станат дел од овие групи. Важно е да се нагласи дека дури и во заедниците каде што бандите имаат моќно присуство, во нив не учествуваат сите мажи. Генерално, вклучен е само мал дел од нив.

7 — Г. Баркер, Ц. Рикардо и М. Насименто, „Вклучување на мажите и момчињата во промената на родовата нееднаквост во здравје: Доказ од програмските интервенции“. (Жена: Светска здравствена организација, 2007)

Имало и сè уште има различни обиди да се потиснат овие групи момчиња, првично преку полициска репресија. Различните искуства укажуваат дека полициската репресија не е соодветен одговор. Поветувачката работа со интервенција на бандите ја покажува важноста да се понудат алтернативи за момчињата што учествуваат во банди или што имаат потенцијал да учествуваат: културни активности, пристап до работа, можности за учество во заедницата и простор за здружување на момчињата, со отсуство од репресија.

За некои момчиња јасно е дека насилството е начин да се формира идентитетот. За многу, адолесценцијата е она време во животот кога размислуваат за прашањето: кој сум јас? Млад маж може да се дефинира себеси како добар ученик, како религиозен, спортист, вреден работник, уметник, компјутерџија, или многу други работи.

Отпорност, момчиња и спречување насилство

Како можеме да објасниме тоа што некои млади лица со одредени позадини стануваат вклучени во насилни активности како банди, додека другите од ист контекст не го прават тоа? Поново истражување препознава индивидуални и семејни карактеристики на младите лица од области со ниски примања и во ситуации од висок ризик кои стануваат успешни во училиште и на работа и не се вклучуваат во банди или други насилни групи³³. Овие студии често се однесуваат на концептот на отпорност што значи „успешно приспособување и покрај ризикот и негативните околности“. Отпорноста е концепт што ни помага да ги разбереме субјективните реалности и индивидуалните разлики што младите лица ги изразуваат и ни дава увид во позитивните начини да ги надминеме негативните, а особено тешките контексти. Со други зборови, отпорноста

Но тој исто така може да се дефинира себеси како бандит. Истражувањата со момчињата што учествуваат во овие насилни групи во САД и во Бразил заклучуваат дека тие чувствуваат припадност и идентитет што не можат да го најдат на друго место³³.

За многу момчиња што се социјално исклучени и со ниски примања во урбаните средини, припадноста во насилна група е начин за нив да преживеат, да се чувствуваат важни и да добијат чувство на припадност во своите животи. Од друга страна, кога момчињата го откриваат својот идентитет во друга средина, како ученици, татковци, партнери или сопузи, во музиката, на работа, во спортот, политиката (во зависност од типот политичка група), религијата (повторно, во зависност од која религија), или дури и во комбинација од сето ова, тие генерално се држат настрана од банди и од насилни групи.

значи дека момчињата, дури и во тешки околности, наоѓаат позитивни алтернативи за надминување на ризиците што ги опкружуваат.

Во компаративна студија меѓу млади машки малолетни деликвенти во Рио де Жанерио и нивните братучеди и браќа кои не биле деликвенти, авторот препознава серија заштитни фактори што одаат во полза на неделиквенцијата од страна на момчиња. Во оваа студија, младите 1) што покажале поголем оптимизам во врска со реалноста на животот, 2) што имале поголема способност вербално да се изразат, 3) што биле најстаро или најмладо дете во семејството, 4) што имале мирен темперамент, и 5) што имале силен, близок однос со своите родители или наставници (Assis, 1999). Слично на тоа, друго истражување во Бразил, со момчиња од област каде што

33 — Гери Баркер „Умирање да бидам мажи: младост, мажественост и социјална исклученост“. (Рутлеџ: Глобал Јавно здравје, 2007)

34 — Гери Баркер „Умирање да бидам мажи: младост, мажественост и социјална исклученост“. (Рутлеџ: Глобал Јавно здравје, 2007 г)

„командосите“ имале силно присуство, ја препознале важноста од алтернативни модели, способноста да се размислува и да се изградат позитивни значења во пресрет на негативните околности, и ненасилни врснички групи што ги чуваат младите со ниски примања подалеку од насилните групи³⁵.

Младите претставуваат клучна можност за да создадат алтернативни дефиниции за машкоста

и да го намалат родово базираното насилство. Иако јаки сили влијаат врз момчињата да стекнат традиционална машко во текот на родовата социјализација, возможно е оваа насока да се промени. Младоста е клучна развојна фаза кога родовите идентитети ја вклучуваат својата способност да се вклучат како чинители за поопширно да се залагаат за родово правичност.

› РАМКА 3: КРАТОК ПРЕГЛЕД

- › Насилството почесто се случува во некои средини отколку во други, а во светот е поверојатно да се врши од или врз мажи, обично момчиња. Во јавната сфера, поверојатно е сторителите да бидат момчиња, а поверојатно е тие да бидат и жртви. Во приватната сфера, во домот и другите приватни средини, мажите најчесто се агресорите, а жените жртви.
- › Насилството е научено однесување. Момчињата учат да бидат насилни со тоа што ги гледаат татковците и браќата како користат насилство; со тоа што се охрабрани да играат со пиштоли и се наградувани кога се тепаат; со тоа што им се кажува дека единствениот начин да се „биде вистински маж“ е да се тепаат со некој што ги навредува; со тоа што се третираат на насилни начини или се предмет на насилство од врсниците или семејствата; со тоа што се учат дека изразувањето лутина и агресија е во ред, но дека изразувањето тага и каење не е.
- › Концептот за родово базирано насилство (РБН) има за цел да направи разлика меѓу насилството што е засновано врз родови очекувања и/или врз половиот или родовиот идентитет на другото лице од други видови насилство. Во текот на претходната деценија, меѓународната заедница премина кон употребата на терминот „родово базирано насилство“ наместо „насилство врз жените“, за да го пренесе фокусот од жените како жртви и да ја нагласи улогата на родовите норми, неправичноста и односите на моќта, како и непропорционалната ранливост на жените кон насилство.
- › Насилството што се случува меѓу мажите исто така е често поврзано со крутите родови норми и динамиката на моќта. Употребата на насилство врз други мажи може, меѓу другото, да биде начин за постигнување социјално признат статус како маж кога другите форми за признание на афирмацијата се недостижни, или се сметаат за недостижни. На овој начин, насилството може да служи како механизам со којшто некои мажи или момчиња се поставени или чуваат во позиција на подреденост други мажи.
- › Младите се клучна можност за да се изградат алтернативни дефиниции за машкоста и да се намали родово базираното насилство. Работењето со момчиња за да се намали родово базираното насилство е клучно поради тоа што момчињата се поспособни од постарите мажи да научат да користат алтернативи на насилството во комуникацијата со своите партнери. Понатаму, младоста е клучна развојна фаза кога се создаваат родовите идентитети и може тие можат да се преобликуваат.

РАМКА

3.

35 — Гери Баркер „Умирам за да бидам маж: младост, мажественост и социјална исклученост“. (Рутлеџ: Глобал Јавно здравје, 2007 г)

Женска перспектива

Што е насилство?

Обединетите нации го дефинираат насилството како секој акт што доведува, или веројатно ќе доведе, до физичка, сексуална или психолошка повреда или страдање, вклучително и закани од таквите акти, принуда или арбитрарна депривација од слобода што се случува во јавниот или во приватниот живот. Во светот, жените најчесто страдаат од насилство извршено од интимен машки партнер (WHO, 2002).

Има случаеви каде што жените страдале дури и од мажите што ги познаваат, па дури и од тие во кои што имале најмногу доверба.

Истражувањата во различни земји увидоа дека од 15 % до 17 % од жените со партнер искусиле физичко или сексуално насилство, или и двете, од страна на интимниот партнер (WHO, 2005). Често, различните видови насилство заемно постојат во еден однос; физичкото насилство често е придружено со психолошко насилство, а во многу случаи и со сексуално насилство (WHO, 2002). Иако во најголем дел насилството врз жените се случува во приватни контексти, жените исто така страдаат од насилство и надвор од домот, во јавните простори, како што се училишта и работни места.

Што е родово базирано насилство?

Во земјите од Источна Европа, повеќето закони и политики го користат терминот „семејно насилство“ или „домашно насилство“ за да укажат на акти на насилство врз жените или врз децата од интимен партнер. Сепак, постои зголемена промена кон користење на терминот „родово базирано насилство“ или „насилство врз жените“ за да се вклучи поширок опсег на акти на насилство што жените ги трпат од интимните партнери, од членовите на семејството и од другите поединци надвор од семејството. Овие термини исто така го насочуваат вниманието кон тоа дека родовата динамика и норми се тесно поврзани со употребата на насилство врз жените.

Голям дел од насилството на мажите врз жените започнува кога мажите и жените се сè уште млади, често ја оформуваат иднината на нивната интимна врска. Фактот дека мажите, особено момчињата, е поверојатно да користат насилство од жените ги поставува прашањата за тоа како се воспитани момчињата. Строгите норми на машкост го поврзува бидувањето маж со цврстина и доминација, дозвола и поттик да се користи агресија (на пр., физичка, психолошка и/или сексуална) за да се докаже машкоста. Овие крути норми за машкост што го поврзуваат бидувањето маж со доминација дополнително се зајакнуваат со нормите што го поврзуваат бидувањето жена со пасивноста. Иако традиционалните родови улоги и динамиката на моќта имаат

значително влијание врз присуството на насилство во интимните односи, причините за насилство се различни и произлегуваат од комплексни интеракции меѓу факторите во врска со поединецот, врската, заедницата и општеството.

Насилството не се случува само врз одредени видови жени, тоа ги преминува општествено-економските, религиските и културните линии. Сепак, одредени групи жени, вклучително и Девојчињата и жените што живеат во сиромаштија обично страдаат од непропорционално повисоко ниво на насилство од другите групи. Сиромаштијата може да се гледа како показател за различни општествени состојби, вклучувајќи и повисоки нивоа на

стрес и чувство на машка неадекватност, што ја зголемува инциденцата за насилство. Понатаму, жените од заедниците со ниски примања често се поранливи поради несоодветниот пристап до социјални услуги и поддршка.

Насилството има многу последици за физичкото, сексуалното, репродуктивното и психолошкото здравје на жената. Дополнително кон тоа, влијанијата од насилството можат да опстанат долго по прекилот на злоупотребата, а многу жени сметаат дека психолошките последици од насилството се меѓу најдолготрајните и најразорувачките. Од неодамна се јавува зголемено внимание на врската меѓу насилството и сексуалното и репродуктивното здравје на жената, особено ранливоста на ХИВ. На жената што се соочува со насилство во врската може да ѝ биде тешко да преговара за побезбеден секс, особено ако е таа млада и помалку искусна во преговарање на сексуалните практики (NOOS & Promundo, 2002). Насилство не користат само мажите, туку и жените. Во многу случаи употребата на агресија од страна на жените е во рамките на контекстот на врската и е одговор на насилството што се вршело врз нив и/или чувство на немоќ. Сепак, додека жените исто така користат насилство врз мажите, мажите се оние што се одговорни за најголемиот дел од насилни инциденти.

Сексуално насилство

Сексуалното насилство е секој несакан сексуален акт или обид за сексуален акт преку физичко, психолошко или емоционално заплашување (на пример, изјавите како „да ме сакаше, ќе имаше секс со мене“). Како и кај другите форми на насилство врз жените, основниот фактор на сексуалното насилство често е изразување моќ и доминација на мажите врз жените.

Во светот, многу млади и возрасни жени, особено оние кои живеат во сиромаштија, се ранливи на сексуална експлоатација и трговија. Точниот број не е достапен, но неколку студии укажуваат дека проценката е дека 4 милиони жени⁸ и девојки се купуваат и се продаваат во светот, за принудна сексуална работа, ропство или брак. Овие жени и девојки се ранливи на многу видови насилство, вклучително психолошко заплашување, физичка сила и сексуална експлоатација.

Циклусот на насилство е многу сложен. Насилството е модел на учење и начинот на којшто моќта се дели во врската. Како што беше веќе претходно наведено, во повеќето случаи мажите се сторителите на насилство врз жените во врската. Во многу семејства тепањето се користи како воспитен метод за децата. Децата, од друга страна, го гледаат насилството како модел на однесување што тие го користат за да ги „воспитаат“ другите деца околу себе и да добијат контрола и моќ над другите деца и животни. Во повеќето случаи, тие користат насилство како модел на однесување што го покажуваат возрасните во нивните семејства.

Сексуално насилство и пристап до итна контрацепција

Итната контрацепција е неопходна за жени што се соочуваат со силување или други форми на секс без дозвола. Таа може значително да го намали ризикот на жените од бременост ако се користи соодветно, во рок од 72 часа по сексуалниот однос без заштита. За жал, поради законските пречки и други систематски ограничувања во светот, многу жени не се запознаени или немаат пристап до оваа можност.

Перцепции за родово базираното насилство

Има различни перцепции и дефиниции за тоа што се смета за насилство врз жените. Често има дискурси за „оправдани“ и „неоправдани“ причини за насилство. Луѓето може да ги обвинуваат и жртвите, велејќи дека жената жртва го предизвикала мажот. Може да се слушне и дека жената „си го барала“ или дека тоа што останала во врската значи дека сигурно ѝ „се допаѓа“ или „не ѝ пречи“ насилството.

Во реалноста, причините зошто жените може да останат во насилна врска се комплексни и често повеќекратни. Квалитативните студии покажуваат дека жените не се пасивни жртви на насилство, туку дека нивниот одговор е ограничен поради страв од одмазда, недостиг од алтернативна економска поддршка, загриженост за децата, недостиг од социјална и емоционална поддршка или надеж дека мажот ќе се промени и ќе го прекине насилството. Емотивната вложеност и, во многу случаи, економската зависност во интимната врска има важни импликации за динамиката на насилството во врската и за тоа како жените се справуваат со таквото насилство.

Прекин на молчењето

– Многу жени никогаш не зборуваат со другите за насилството што го трпат. Ако побараат помош, тогаш тоа е често од семејството и пријателите отколку од институциите што можат да понудат формална социјална и/или правна поддршка. Многу жени пријавуваат дека стравот од повторно случување е најзначајниот фактор што ги тера да побараат помош и/или да заминат. Понатаму, жената може да се чувствува обврзана да остане во насилна врска, особено ако е мажена и/или има деца. За некои жени, економските последици од напуштањето на интимниот партнер може да бидат посилни од непосредните физички и психолошки последици од насилството. Свкупно, многу општествени фактори и фактори на заедницата влијаат врз одговорот на жената кон насилството.

*..Многу жени
никогаш не
зборуваат со
другите за
насилството
што го трпат...*

Социјална поддршка за спречување и одговор на насилството

Од здравствена перспектива, проблемот со насилството треба да се вклучи во рутинската грижа и за мажите и за жените. Обучените и сензитивни даватели на грижа треба да можат да дискутираат и да ги препознаат клучните знаци и симптоми на насилството и да осигураат пристап кон основните услуги во итни и ризични случаи, вклучувајќи и итна контрацепција. Социјалниот и правниот систем треба да ги препознаат и да ги адресираат и оние кои користат и оние кои трпат насилство, меѓу другото и преку давање услуги и поддршка на сензитивен и правичен начин. Премногу момчиња и девојчиња искусиле или сведочеле насилство во некој момент од своите животи (или во различни моменти во животот). За да се спречи и да се одговори на насилството, треба да работиме кон прекинување на циклусот на насилство со зајакнување на девојчињата и момчињата да градат правични и ненасилни лични односи. Понатаму, треба да работиме со пошироката заедница и општествените

нивоа, за да промовираме позитивни промени во општеството и во општествените норми поврзани со родот, вклучително и како мажите и жените гледаат и се однесуваат еден кон друг. Емоционалната вклученост и, во многу случаи, економската зависност во интимната врска имаат важни импликации врз динамиката на насилството во врската и начинот на којшто жените се справуваат со таквото насилство.

Мажите и кампањата “Бела панделка”

Кампањата “Бела панделка” е меѓународна кампања за подигнување на свеста во која мажите бараат да се стави крај на насилството на мажите врз жените. Започната во 1991 година од неколку Канаѓани, таа сега е проширена во најмалку триесет земји во светот. Белата панделка е симбол на заветот на мажите никогаш да не извршат, да го осудат и да не молчат за насилството врз жените (www.whiteribbon.ca).

Работилница 6: Што е насилство?

ЦЕЛ:

Да се идентификуваат различните видови насилство што може да се случат во интимна врска, во семејствата и во заедниците.

МАТЕРИЈАЛИ:

Флипчарт, селотејп и копии од студиите на случај од Лист 6А и Лист 6В, од листовите со материјали.

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Пред сесиите за насилството, важно е да се истражат локално релевантните информации за насилството, вклучително и постојните закони и социјалната поддршка за оние што користат и/или трпат насилство. Исто така е важно да се биде подготвен да се упатат учесниците кон соодветните услуги, ако тие откријат дека трпат насилство или злоупотреба.

Студиите на случај вклучени во Листот со материјали 6А, каде што се прикажани различни примери на насилство, вклучително и употреба на физичко, сексуално и емотивно насилство од страна на мажите врз жените во интимните односи, употреба на физичко насилство на мажите врз жените надвор од контекстот на интимен однос, физичко насилство меѓу мажи, насилство од жени и насилство на ниво на заедница или институционално насилство врз поединци или групи луѓе. Ако е неопходно, може да направите адаптација на овие студии на случај или да креирате нови за да се посветите на другите видови насилство што исто така се случуваат во интимните односи, семејства и/или заедници.

ПОСТАПКА:

Дел 1 – Што значи насилството за нас? (30 минути)

1. Побарајте од групата да седне во круг и неколку минути во себе да размисли за тоа што е насилство за нив.
2. Поканете го секој учесник да сподели со групата што значи насилство за него. Напишете ги одговорите на ‘флипчарт’ таблата. Алтернатива: Кажете им на учесниците на напишат или да нацртаат што е насилство за нив.
3. Разговарајте со учесниците за некои од честите елементи во нивните одговори, како и за некои од посебните елементи. Разгледајте ги дефинициите за насилство подолу и кажете им на учесниците дека честопати нема јасна или едноставна дефиниција за насилство. Објаснете дека во вториот дел од желбата ќе им прочитате серија студии на случај за да им помогнете да размислат за различни значења и видови насилство.

› **Физичко насилство:** употреба на физичка сила, како што е удирање, плескање или туркање.

› **Емоционално/психолошко насилство:** често е форма на насилство најтешка за да се препознае. Може да вклучува понижување, заканување, навреда, притисок и изразување љубомора или посесивност, како што се одлуки и активности за контролирање.

› **Сексуално насилство:** вклучува притисок или присила некој да врши сексуален чин (од допирање до бакнување и секс) против нивна желба или да дава сексуални коментари што прават некој да се чувствува понижен или непријатно. Не е важно дали претходно имало согласност за сексуално однесување.

Насилството исто така често се категоризира според односот жртва – сторител³⁷:

› **Самонасочено насилство** се однесува на насилството во кое сторителот и жртвата се истиот поединец и е поделено на самозлоставување и самоубиство.

› **Интерперсоналното насилство** се однесува на насилството меѓу поединци.

› **Колективното насилство** се однесува на насилството извршено од поголеми групи поединци и може да биде поделено на социјално, политичко и економско насилство.

Дел 2 – Дискусија за различните видови насилство (60 минути)

4. Прочитајте ја секоја студија на случај од листовите со материјали.
5. Откако ќе ги прочитате случаите, разговарајте за следниве прашања.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Какви видови насилство најчесто се случуваат во интимна врска меѓу мажите и жените? Што го предизвикува ова насилство? Примерите можат да вклучуваат физичко, емотивно и/или сексуално насилство што мажите го користат врз девојките или жените, како и насилство што жените можат да го користат врз нивните момчиња или сопурузи.
2. Какви видови насилство најчесто се случуваат во семејствата? Што го предизвикува ова насилство? Примерите може да вклучуваат употреба од родителите на физичко, емотивно и/или сексуално насилство врз жените или други видови насилство меѓу членовите на семејството.
3. Какви видови насилство најчесто се случуваат надвор од врските и семејствата? Што го предизвикува ова насилство? Примерите може да вклучуваат физичко насилство меѓу мажи, банди или воено насилство, силување на непознат и емотивно насилство или стигми за одредени видови поединци или групи во заедницата.

9 — Текстот е преземен од <http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/index.html>. Последен пат пристапено на 11/02/2011.

4. Дали има видови насилство што се поврзани со полот на лицето? Кој е најчестиот вид насилство што се практикува врз жените? (Погледни го делот за Лист со материјали 6Б – Што е родово базирано насилство?) Врз мажите?
5. Дали се само мажите насилни или и жените се насилни? Кој е најчестиот вид насилство што мажите го користат врз други? Кој е најчестиот вид насилство што жените го користат врз други?
6. Дали лицето – маж или жена – некогаш „заслужува“ да биде удрен/а или да трпи некој вид насилство?
7. Кои се последиците од насилство врз поединците? Врз врските? Врз заедниците?
8. Што можете вие и другите луѓе да направите за да го прекинете насилството во вашите заедници?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

На најосновно ниво, насилството може да се дефинира како употреба на сила (или закана за сила) од еден поединец врз друг. Насилството често се користи како начин за контрола на другото лице, начин за надмоќ врз него. Се случува насекаде во светот и најчесто произлегува од начинот на којшто поединците, особено мажите, се воспитани да се справуваат со лутина или конфликти. Често се претпоставува дека насилството е „природен“ или „нормален“ дел од тоа да се биде маж. Сепак, насилството е научено однесување и, во таа смисла, може да се одучи и да се спречи. Како што се разговараше во другите сесии, мажите често се учат да ги потиснат своите чувства и лутина и понекогаш

се еден од неколку општествено прифатливи начини за мажите да ги изразат своите чувства. Понатаму, мажите понекогаш се воспитуваат да веруваат дека тие имаат „право“ да очекуваат одредени работи од жените (на пр., домашни задачи или секс) и право да користат вербална или физичка злоупотреба ако жената не ги задоволи овие работи. Важно е да се размислува како крутите родови улоги во однос на тоа како мажите треба да ги изразуваат своите емоции и како тие би требало да комуницираат со жените се штетни и за мажите, и за нивните односи. Во вашиот секојдневен живот, клучно е вие, како млади луѓе, да размислите што можете да направите за да се борите против употребата на насилство.

ЛИНК

Оваа активност исто така може да се поврзе со претходната работилница „Изражувањето на моите емоции“ и со дискусија за тоа како да се справите со лутината.

ЛИСТОВИ СО МАТЕРИЈАЛИ:

СТУДИИ НА СЛУЧАЈ ЗА НАСИЛСТВО

Студија на случај # 1

Мирко и Белма се млад брачен пар. Семејството на Мирко доаѓа кај нив дома на вечера. Тој е многу нервозен за тоа дали убаво ќе си поминат и сака да им покаже колку добро готви неговата сопруга. Но, кога доаѓа дома таа вечер, ништо не е подготвено. Белма не се чувствувала добро и сè уште не почнала да ја подготвува вечерата. Мирко е многу вознемирен. Тој не сака неговото семејство да помисли дека тој не може да ја контролира неговата сопруга. Почнуваат да се караат и да викаат еден на друг. Кавгата брзо ескалира и Мирко ја удира.

- › Како треба Белма да реагира?
- › Дали Мирко во овој случај би можел поинаку да реагира?

Студија на случај # 2

УТанцуваат со група пријатели во диско. Токму пред да си заминете, гледате пар (момче и девојка, наводно дечко и девојка) кои се расправаат на влезот. Тој ја нарекува 'кучка' и ја прашува зошто флертувала со друго момче. Таа вели „Не го гледав...дури и да го гледав, зарем не сум со тебе?“ Тој ѝ вика. На крајот, таа вели: „Немаш право вака да ме третираш“. Тој ја нарекува 'безвредна' и ѝ вели да му се тргне од пред него, не може да поднесе да ја гледа. Тогаш ја удира и таа паѓа на земја. Таа му вика дека тој нема право да го стори тоа.

- › Што би направиле? Дали би си заминале? Дали би рекле нешто? Зошто да и зошто не?
- › Дали би било поинаку ако маж удира друг маж?
- › Што можете да направите во ваква ситуација? Кои се вашите опции?
- › Каква е нашата одговорност да ги спречиме другите во користењето насилство?

Студија на случај # 3

Саша е постаро момче што доаѓа од богато семејство. На патот кон училиште, тој ја сретнува Петра и тие малку разговараат.

Следниот ден тој повторно се сретнува со неа и ја кани на вечера. На вечерата тој вели на Петра колку многу му се допаѓа таа и потоа ја кани да дојде кај него дома. Таму тие почнуваат да се бакнуваат и Саша почнува да ја допира Петра под блузата. Но, тогаш Петра го прекинува и вели дека не сака да оди подалеку. Саша е бесен. Тој ѝ вели дека потрошил многу време со неа и вели: „Што ќе речат другарите?“ Тој ја притиска да ја натера да се предомисли. Прво, се обидува да биде заводлив, а потоа почнува да ѝ вика од лутина. Потоа почнува на сила да ја влече, туркајќи ја надолу. Тогаш тој ја присилува да имаат секс, дури и ако таа продолжува да вели: „Не, прекини!“

- › Дали е ова вид насилство? Зошто да или зошто не?
- › Како мислите дека требало Саша да постапи? Како мислите дека Петра требало да постапи?

Студија на случај # 4

Јасмин имал тежок ден во училиште. Мајка му уште повеќе му отежнува поради неговите оценки и му вели дека таа вечер тој не може да излезе. На час тој не може да го одговори прашањето што наставничката му го поставува. На игралиште, по часот, Рената, девојче од одделението на Јасмин, му се смее затоа што не можел да одговори лесно прашање. „Баш беше лесно. Дали стварно си толку глуп?“ Јасмин ѝ вели да молчи и ја турка до сидот. Рената е бесна и вели: „Само ако ме допреш уште еднаш, ќе видиш...“ Јасмин одговара: „Не, ти ќе видиш...“ Тој ѝ удира шлаканица, се врти и си оди.

- › Дали сметате дека Јасмин имал право што ја удрил Рената?
- › Како поинаку би можел да реагира?

Студија на случај # 5

Група пријатели одат на забава. Еден од нив, Даниел, гледа дека некое момче зјапа во неговата девојка. Даниел оди кај момчето, го турка и почнува тепачка.

- › Зошто Даниел реагира така? Дали сметате дека имал право да го турка другото момче?
- › Како поинаку би можел да реагира?
- › Како требало да постапат неговите пријатели?

Студија на случај # 6

Во многу заедници луѓето што живеат со ХИВ/СИДА се отфрлени. Тие се изолирани. Понекогаш на нивните деца не им е дозволено да одат во училиште.

- › Дали е ова вид насилство?
- › Дали мислите дека овој вид дискриминација ги повредува луѓето што живеат со ХИВ/СИДА?
- › Што може да се направи за да се спречи случувањето на вакви работи?

Студија на случај # 7

Моника е 19-годишна студентка, која штотуку се преселила со цимерка во еднособен стан во близина на факултетот. Моника е ХИВ-позитивна од нејзината 17-та година. Таа прима лекови за ХИВ што треба постојано да се во фрижидер. Еден ден, цимерката ја прашала за што се лековите. Моника решила да биде искрена и да ѝ каже на цимерката дека е ХИВ-позитивна. Цимерката е шокирана и бесна. Ї вели на Моника дека таа треба веднаш да се исели од станот пред да ѝ ја префрли инфекцијата нејзе.

- › Што мислите за начинот на којшто реагира цимерката?
- › Дали мислите дека има ризик цимерката да се зарази со тоа што живее со Моника?
- › Дали е ова вид насилство?
- › Што може да се направи за да се спречи да се случуваат вакви работи?

Студија на случај # 8

Валентино и Лејла се млад пар што штотуку добиле второ дете. Пред да имаат деца, тие се договориле дека Лејла ќе биде онаа што ќе остане дома да се грижи за децата, а Валентино ќе работи. Сепак, од неодамна, Валентино почнал на Лејла да ѝ дава сè помалку пари. Прво таа морала да ги откаже часовите по германски јазик, а потоа немала доволно пари

да купи облека за себе, па дури ни за да се види со пријателките на кафе. Кога му го споменала ова на Валентино, тој само рекол: „Немаме доволно пари. И онака премногу бараш, а ништо не заработуваш“. Кога Лејла нагласила дека тој речиси секоја вечер излегува со пријателите и можеби би можело една вечер таа да излезе со пријателите наместо него, тој вели: „Да, излегувам многу, но морам да се опуштам од работа. Ти цел ден го поминуваш дома, ништо не правиш.“

- › Дали е ова вид насилство? Зошто да или зошто не?
- › Што мислите дека Лејла треба да направи?
- › Дали би можел Валентино поинаку да реагира?
- › Што би направиле вие во ваква ситуација?

Студија на случај # 9

Група пријатели седат во парк. Јасна е тивка и интровертна девојка, а Ивица ја задева за тоа. Таа не реагира, но Горан, кому му се допаѓа Јасна, одлучува да ја брани. Тој му вели на Ивица да престане и двајцата почнуваат да се караат. Горан го удира Ивица и почнуваат да се тепаат.

- › Што мислите за начинот на којшто Ивица се однесувал со Јасна?
- › Дали е ова вид насилство? Зошто да или зошто не?
- › Што би направиле вие во ваква ситуација?

Студија на случај # 10

Крешо е младо момче геј кое неодамна им го соопшти тоа на семејството и на пријателите. Прво, на неговото семејство им беше тешко, но тие конечно го прифатија тоа. Но, во училиште, некои деца почнаа да го нарекуваат „педер“ и да му упатуваат други погрдни зборови. Тие исто така многупати го туркале, па дури и го тепале.

- › Дали е ова вид насилство? Зошто да или зошто не?
- › Што може Крешо да направи?
- › Што можат неговите пријатели да направат?
- › Што би направиле вие во ваква ситуација?

Лист со материјали Б:

ШТО Е РОДОВО БАЗИРАНО НАСИЛСТВО?

Во многу средини, повеќето закони и политики го користат терминот „семејно насилство“ или „домашно насилство“ за да укажат на акт на насилство врз жените или врз децата од страна на интимниот партнер, обично маж. Сепак, има растечка промена на користење на терминот „родово базирано насилство“ (РБН) или „насилство врз жените“, за да се вклучи широкиот опсег акти на насилство што жените ги трпат од интимните партнери, од членовите на семејството и од други поединци надвор од семејството. Овие термини исто така се фокусираат врз фактот што родовата динамика и норми се тесно поврзани со употребата на насилство врз жени (Velseboer, 2003). Во својата суштина, концептот на РБН има за цел да направи разлика меѓу насилството што е засновано врз родовите очекувања и/или половиот или родовиот идентитет на друго лице од други видови насилство. Додека РБН може да важи за жени и за мажи, за девојчиња и за момчиња, фокусот на поголемиот дел напори на РБН е да се стави крај на насилството врз жените и врз девојчињата, со оглед на тоа дека тие се најмногу погодени.

Подолу следи дефиниција за родово базираното насилство и за насилството врз жените, врз основа на дефиницијата на Обединетите нации

... секој акт што доведува или веројатно ќе доведе до физичка, сексуална или психолошка повреда или страдање врз жените само затоа што се жени и врз мажите само затоа што се мажи, вклучително и закани за такви акти, принуда или арбитрарно лишување од слобода, независно дали се случува во јавниот или во приватниот живот

... се смета дека вклучува, но не се ограничува на следново:

- › Физичко, сексуално и психолошко насилство што се случува во семејството, вклучително и физичко малтретирање, сексуална експлоатација, силување во брак, осакатување на женските гениталии и други традиционални практики штетни за жената, насилство надвор од бракот и насилство поврзано со експлоатација.
- › Физичко, сексуално и психолошко насилство што се случува во рамките на заедницата, вклучително силување, сексуална злоупотреба, сексуално малтретирање и заплашување на работното место, во образовните институции или на друго место, трговија со жени и принудна проституција.
- › Физичко, сексуално и психолошко насилство што се врши или е оправдано од државата или институциите, кога и да се случува.

Студии на случај за дискусија

Марко ја кани Сузана да излезе со него едно попладне. Тие малку разговараат, јадат, и Марко ја кани во хотел велејќи дека има малку пари за да одат таму неколку часа. Сузана се согласува. Одат во хотелот и почнуваат да се милуваат и да се бакнуваат. Марко почнува да се соблекува. Сузана го прекинува и му вели дека таа не сака да има секс. Марко е бесен. Ёй вели дека потрошил многу пари на собата и додава: „Што ќе кажат моите пријатели?“ Тој ја тера да се предомисли. Прво се обидува да биде фин и заводлив, а потоа почнува да ѝ вика разлутено. На крајот, ја влече и на сила ја турка на креветот.

Амина излегува со Еди веќе неколку месеци. Од неодамна Еди почна постојано да ја распрашува: со кого зборува таа на час, зошто не е дома кога ѝ се јавува, зошто толку многу време поминува со другарките кога може да биде со него, итн. Амина се обидува да не обрнува многу внимание на овие прашања, но Еди веќе почнал да станува понападен и полут. Тој ѝ викал во ходниците во училиште и ја навредувал. Потоа тој обично се извинува, но еднаш дури и ја удрил. Вели дека е лут поради тоа што тој толку многу ја сака, а таа го „излудува“ од љубомора.

Исидора е со момчето речиси една година. Неодамна тој започна да ѝ кажува дека таа има вишок килограми и дека нему му е премногу срам да оди каде било со неа. Постојано коментира за телата на другите жени и колку посеокси би била Исидора ако ослабе. Тој едвај ѝ дава нешто да јаде. Вели дека кога ќе биде послаба, тие ќе се свршат.

Јована штотуку почна да оди во средно училиште кога го запозна Милан. Тој не е како другите момчиња што дотогаш ги запознала. Тој е нејзината прва љубов и таа сето слободно време го поминува со него. Престана да се дружи со пријателите, а оцените во училиште ѝ се сè послаби. Таа постојано ги лаже родителите за тоа со кого е, за да може да се гледа со него. Тој е многу љубоморен и таа не смее да има ниту еден другар без тој дај се налуте. По два месеци од нивната врска, започнуваат многу да се караат затоа што таа не сака да има секс со него. Еден ден тие многу се расправаат и тој ја удира.

Маја има 21 година и живее во туристички град. Минатата година се запозна со еден странец, банкар, со кого започна да се гледа. Таа не му кажа на семејството за врската. Иако е постар, Маја сака да излегува со него, особено кога одат во скапи ресторани и луксузни клубови. Кратко пред да се врати во својата земја, тој ја покани Маја да оди со него, ветувајќи ѝ дека ќе биде лесно да најде работа, и таа ја прифати поканата. Откако стасаа во неговата земја, тој ѝ го зеде пасошот и стана екстремно контролирачки настроен, дури и некогаш физички насилен. Маја откри дека тој е банкар и нема многу пари. Таа се почувствува изолирано и само, далеку од пријателите и од семејството, без да го знае јазикот на таа земја. Мажот ја притиска да почне да работи како стриптизерка, што е добро платено, но е тешка работа и честопати вклучува и секс.

Софија оди во клуб со своето момче Павле и некои пријатели. Додека сите танцуваат, Софија забележува дека друга девојка игра блиску до Павле и сè повеќе и повеќе му се приближува. Софија оди да ги одвои и на девојката ѝ дава јасно на знаење дека Павле е нејзино момче. Девојката се оддалечува. По некое време, Софија со пријателката оди да купи пијалак и кога се враќа, ја гледа истата девојка како повторно танцува до Павле, но овој пат на многу заводлив начин. Софија се налутува, ја нарекува ‘курва’ и ја напаѓа девојката, кубејќи ја за коса и удирајќи ѝ шлаканици.



Foto ©Branko Birač

Моника има син, Кристијан, кој има 11 години е многу креативен и енергичен. Но, во училиште секогаш запаѓа во неволја. Сопругот на Моника, Стеван, често ја обвинува за лошото однесување на Кристијан, велејќи дека таа премногу време поминува на работа кога треба повеќе да биде дома и да се грижи за Кристијан. Еден ден Моника и нејзиниот сопруг започнуваат жестока кавга и тој ја удира. Повредена и лута, Моника почнува да му вика на Кристијан велејќи дека тој е неблагодарен син и само ѝ носи проблеми. Синиша е популарен и згоден и, прво, Мина едвај може да поверува кога тој почнал да покажува дека е заинтересиран за неа. Таа никогаш немала момче и секогаш била свесна за сопствениот изглед, особено за својата тежина.

Синиша започнува постојано да ѝ испраќа текстуални пораки на Мина, често коментирајќи колку е таа убава. Еден ден Синиша бара од Мина да му испрати нејзини фотографии. Таа прво се срами,

но потоа му испраќа неколку фотографии. Синиша зборува прекрасни работи за нив и Мина почнува да се чувствува убаво за првпат во животот. Потоа Синиша бара од Мина да му испрати друг тип фотографии, односно нејзини слики во костим за капење и кратко здолниште, а најпосле, бара да му прати фотографии без градник. Таа не се чувствува целосно пријатно да се слика така, но не сака да го одбие. Откога таа му ја испраќа фотографијата на Синиша, тој одговара само со три збора – „ти грда свињо“. Мина е шокирана и повредена. Вендаш потоа почнува да добива текстуални пораки од други момчиња од нејзиното училиште, момчиња со коишто никогаш не зборувала и кои исто така ја нарекуваат со ужасни зборови. Таа открива дека Синиша ја препратил нејзината фотографија без градник на речиси сите во училиштето. Мина е понижена и не сака да се врати во училиште.

Работилница 7:

Жива будала или мртов херој: машка чест



ЦЕЛ:

Разговара за тоа како „машката чест“ е поврзана со насилството и да се размисли за алтернативи на насилството што момчињата можат да ги користат кога се чувствуваат навредени



МАТЕРИЈАЛИ:

Копии од Лист со материјали А



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни

ПОСТАПКА:

1. Поделете ги учесниците во мали групи и на секоја група поделете ѝ студија на случај од Листот со материјали А.
2. Да ѝ се објасни на секоја група дека треба да направи и да презентира краток скеч (3–5 минути) врз основа на студијата на случај. Кажете им дека можат да додадат повеќе подробности во студијата на случај.
3. Да ѝ се дадат на групата околу 20 минути да разговара за студијата на случај и да го подготви скечот.
4. Да се поканат групите да ги изведат скечовите. По секој скеч оставете време за коментари и дискусија врз основа на следниве прашања:
 - Дали се овие ситуации реални?
 - Дали понекогаш реагираме на ваков начин?
 - Кога сте соочени со слична ситуација во која сте навредени, како вообичаено реагирате?
 - Како може да се намали тензијата или агесијата во ваква ситуација?
 - Дали може вистински маж да се откаже од тепачка?
5. Прочитајте го наглас Листот со материјали Б „Од каде доаѓа ’машката чест’?“ и разговарајте за тоа.
6. Користете ги прашањата подолу за да ја завршите сесијата со дискусија.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА

1. Што значи „машка чест“ за мажите? Што значи за жените?
2. Дали „машката чест“ сè уште постои?
3. Што можеме да направиме за да ја промениме оваа култура на „чест“? Можат ли жените и девојките да помогнат во промената на културата на „чест“? Ако можат, како?

4. Дали знаењето од каде произлегува ова може да ни помогне да го промениме?
5. Што научивте од оваа вежба? Како она што го научивте можете да го примените во вашите животи и односи?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Идејата за „машка“ чест сè уште е прилично силна во многу средини. За многу момчиња да бидат перципирани како силни, како некои што не одбегнуваат тепачка, ‘машката чест’ честопати е начин да обезбедат почит и да не бидат вознемирувани од други. Сепак, како што зборувавме во оваа активност, оваа идеја

за „честа“ често со себе носи и многу ризици и последици. Иако е многу веројатно дека во повеќе наврати во животот ќе се чувствувате навредени, важно е да се научи како да се справуваме со тие ситуации и со нашите чувства на начин на којшто не ги повредуваме другите.

Лист со материјали А:

Студија на случај #1

Милан и Армин се расправаат за време на одморот поради работата во училиште. Едниот го обвинува другиот дека го измамил. Милан вели дека ќе го чека надвор за да ги средат работите. Кога часот завршува...

Студија на случај #2

Група пријатели се на фудбалски натпревар. Тие навиваат за истиот тим. Кога пристигнува навивач на спротивниот тим, започнува тепачка и...

Студија на случај #3

Група пријатели се во бар. Меѓу еден од момчињата и некој непознат (друг млад маж) започнува тепачка...

Студија на случај #4

Група пријатели одат да танцуваат. Еден од нив, Самир, здогледува дека некое момче зјапа во неговата девојка. Започнува тепачка кога Самир...

Студија на случај #5

Алмир е застанат во автомобилот во сообраќај. Кога се обидува да сврти десно, друг автомобил од левата страна му го пресекува патот терајќи го тој нагло да сопре. Алмир решава да...

Студија на случај #6

Група момчиња седат во парк. Друг млад маж од друга социјална група минува и започнува тепачка кога...

Студија на случај #7

Лука и Емил се дел од жестока дебата. Емил го повишува тонот на гласот и...

Студија на случај #8

Група момчиња од мал град го истражуваат главниот град. Можат да се препознаат по дијалектот на којшто зборуваат и се соочуваат со неволја со некои момчиња од градот кога...

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б:

Во многу култури, името, честа и гордоста на мажот се важни фактори, а понекогаш дури и доведени до екстремни точки. Некои истражувачи укажуваат дека „културата на чест“ во некои делови од Јужна и Северна Америка доаѓа од природата на колонизација на овие погранични региони. Во руралниот дел од Мексико, во делови од Јужна Америка и во јужните делови од САД мажите обично одгледувале стока на земјиштето во регионите каде што границите не биле јасно дефинирани. Во близина немало извршување на судската практика или на законот (на пр., било можно да има спорови за земјиштето, а шерифот да пристигне неколку денови по започнувањето на конфликтот). За да преживеат, мажите верувале дека тие самите мора да го бранат својот имот. Во таков контекст, било неопходно другите да ги гледаат мажите како некој „со којшто не треба да си имаш работа“. Да си перципиран како агресивен маж, па дури и опасен, значело дека никој нема да ти пречи.

Мачизмот се поврзува со сликата на силен маж кој има многу сексуални партнери (покрај неговата сопруга), кој се бори да го одбрани интегритетот на семејството, кој ја штити својата „чест“ и бара опасност, често во форма на кавги или дуели. Од гледна точка на мачизмот, мажите се „сексуални предатори“, а жените се „чисти и невини“. Според ‘мачо’ културата, местото на жената е во домот, додека мажот ја покажува својата мажественост со тоа што има голем број сексуални пленови и голем број деца. Оттука, за мачото, „вистински маж“ е некој што ја штити честа на жените во своето семејство, односно на својата сопруга, сестри и мајка. Тие треба да бидат „чисти“ и нивниот сексуален живот и чест никогаш не треба да бидат доведени во прашање. Маж во бар кој сака да се тепа со друг само треба да го насочи својот поглед во девојката на другиот и започнува да се одигрува вековната традиционална сцена. Истото би се случило ако тој каже нешто за мајката или за сестрата на другиот.

Овие и други форми на „машка чест“ се длабоко вкоренети во нашата култура. Колку пати сме виделе групи мажи што си разменуваат навреди? Колку од овие навреди се поврзани со сексуалните пленови? Размислете колку изрази имаме за да ја „уништиме“ репутацијата на нечија мајка. Ова е најлошата навреда што „вистински маж“, во ‘мачо’ светот, може да ја слушне – некој да се сомнева во честа и чистотата на неговата мајка, а со тоа да се сомнева и во неговата чест.

Работилница 8:

Да се разбере циклусот на насилство

Цел:

Да се разговара за последиците од насилството и врската меѓу насилството што девојчињата го трпат и насилството што тие го користат врз другите

МАТЕРИЈАЛИ:

Флипчарт, селотејп, пенкала/моливи и копии од Лист со материјали 8 или пет мали листови хартија за секој учесник

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Ако учесникот пријави дека тој/таа трпи какво било насилство или дека тој/таа неодамна претрпел/а каква било злоупотреба, вклучително и сексуална злоупотреба или систематска физичка злоупотреба во домот, а има помалку од 18 години, во некои земји фасилитаторот мора да го пријави тоа до органите за заштита на децата и адолесцентите. Пред да се спроведе која било задача од прирачникот, фасилитаторот треба да ја консултира својата организација за да ги разјасни релевантните етички и законски барања за насилството врз лица помлади од 18 години.

Постапка:

1. Пред сесијата, на ѕид залепете пет листа за ‘флипчарт’ табла. На лист хартија напишете ги секоја од следниве пет категории:

- › Насилство врз мене;
- › Насилство што јас го користам врз други;
- › Насилство што сум го посведочил/а;
- › Како се чувствувам кога користам насилство;
- › Како се чувствувам кога некој врз мене користи насилство.

2. На почетокот од сесијата, објаснете им на учесниците дека целта на оваа активност е да се зборува за насилството со кое тие се соочуваат во нивните животи и во нивните заедници. Погледнете го флипчартот од претходната активност со значењето на зборот ‘насилство’.

3. На секој учесник дајте му примерок од Листот со материјали или пет мали ливчиња хартија на кои тие можат да ги напишат категориите наведени погоре.

4. Разгледајте ги петте категории од погоре и замолете ги учесниците да размислат за нив, а потоа напишете краток одговор за секое од полињата на Листот со материјали или на ливчињата хартија што тие ги добиле. Во секое поле или на секое ливче треба да напишат само по еден одговор и не треба да го пишуваат своето име.

5. За оваа задача одвојте 10 минути. Објаснете им дека не треба премногу да пишуваат, само неколку збора или една реченица, и потоа залепете ја на соодветниот лист за флипчарт.
6. Откога ќе завршат со лепењето на ливчињата на флипчартот, прочитајте на глас некои од одговорите од секоја категорија.
7. Отворете дискусија за следниве прашања

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Кој е најчестиот вид насилство врз жените?
2. Кој е најчестиот вид насилство што жените го користат врз други?
3. Како се чувствувате кога користите насилство врз други?
4. Дали има некаква врска меѓу насилството што го користите и насилството што се користи врз вас?
5. Дали некој вид насилство е полошо од друг вид насилство?
6. Како медиумите (односно музиката, радиото, филмовите, итн.) го прикажуваат насилството? (видете „Дали медиумите ги учат момчињата да бидат насилни?“)
7. Која е врската меѓу насилството во вашите семејства и врски и другото насилство што го гледате во вашите заедници?
8. Некои истражувачи велат дека насилството е како циклус, односно, некој кој е жртва на насилство е поверојатно подоцна самиот да изврши насилство. Дали мислите дека е ова вистина? Ако да, како може да се прекине овој циклус на насилство?
9. Дали сметате дека мажите играат улога во спречување на насилството врз жените? Објаснете.
10. Што научивте од оваа активност што може да ви помогне да го надминете насилството? Дали научивте нешто што може да го примените во вашиот живот и врски?

Завршни забелешки:

Премногу момчиња и девојчиња искусиле или посведочиле насилство во одреден момент од својот живот, често извршено од мажи. Често се претпоставува дека насилството е „природен“ или „нормален“ дел од тоа да се биде маж. Сепак, насилството е научено однесување, момчињата и мажите често се воспитуваат да сметаат дека насилството е прифатливо средство за одржување контрола, особено врз жените, за решавање конфликти и/или за изразување лутина.

А исто како што е научено, така насилството може да се одучи и да се спречи. На овој начин, одговорност на сите поединци, на мажи и на жени, е да се стремат да ги воспитуваат момчињата и мажите, како и девојчињата и жените, така што ќе разберат како насилството, без разлика дали е насилство на мажи врз жени или насилство на родител врз дете, ги спречува поединците да изградат позитивни односи исполнети со љубов.

Лист со материјали А:

- › **КАКО СЕ ЧУСТВУВАМ КОГА СЕ ВРШИ НАСИЛСТВО ВРЗ МЕНЕ**
- › **НАСИЛСТВО ШТО СЕ КОРИСТИ ВРЗ МЕНЕ**
- › **НАСИЛСТВО ШТО ЈАС ГО КОРИСТАМ ВРЗ ДРУГИ**
- › **НАСИЛСТВО ШТО СУМ ГО ПОСВЕДОЧИЛ/А**
- › **КАКО СЕ ЧУСТВУВАМ КОГА НЕКОЈ Е НАСИЛЕН ПРЕМА МЕНЕ**

Дали медиумите ги учат момчињата да бидат насилни?

Некои студии покажуваат дека гледањето насилни сцени во медиумите може да се поврзе со вршењето насилство, но причинско-последичната врска не е целосно јасна. Гледањето насилство на телевизија или во кино најверојатно не „предизвикува“ насилство кај момчињата, но може да води до тоа момчињата да имаат впечаток, а и општо општеството да има впечаток, дека насилството кај мажите е нормално, дури и фраерски. А за девојчињата? Дали тие исто толку лесно искажуваат лутина?

Работилница 9: Етикетирање



ЦЕЛ:

Да се препознае како етикетирањето на луѓето може да го ограничи индивидуалниот потенцијал и да влијае врз врските



МАТЕРИЈАЛИ:

Обични листови хартија, селотејп и пенкала/моливи



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Важно е да се осигури дека никој од учесниците не се навредил или разлутил од која било од етикетите што се користат

ПОСТАПКА:

1. Размислете за позитивни и негативни етикети или стереотипи што често се користат во заедницата во која живеат млади луѓе. Тие можат да вклучуваат етикети како: паметен, мрзелив, срамежлив, насилен, итн. Обидете се да се сетите на барем толку различни етикети колку што има учесници во групата.
2. Напишете ги овие етикети на лист хартија и залепете ги на грбот на секој учесник. Забелешка: со цел оваа активност да биде ефективна, многу е важно учениците да не можат да ги видат етикетите на својот грб, туку треба да можат да ги видат етикетите само на грбот на другите учесници.
3. По случаен избор, замолете двајца или тројца учесници да изведат кратка игра во улоги во која тие ги глумат етикетите што им биле назначени.
4. На секој учесник од играта кажете му да се обиде да си ја погоди својата етикета врз основа на начинот на којшто е третиран и да размисли за следниве прашања:
 - › Какво беше чувството некој да ве третира според етикета?
 - › Какво е чувството да третирате некого според етикета?
5. Откако доброволците ќе ги одговорат овие прашања, прашајте ја поголемата група да даде коментар за играта на улоги.
6. Замолете ги и другите доброволци да изведат игра во улоги, при што ќе им оставите време по изведбата волонтерите да се обидат да погодат кои се нивните етикети и да размислат како се чувствувале.
7. Отворете дискусија со групата користејќи ги следниве прашања.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Како реагираат кога ве третираат според етикета?
2. Како реагираат кога вие, или некој друг, третира друго лице според етикета?
3. Дали овие етикети често се користат во вашата заедница? Кои други етикети ги користат луѓето?
4. Дали луѓето ги етикетираат другите?
5. Кои се ефектите од етикетирањето поединци? Кои се ефектите врз врските?
6. Размислувајќи за претходната активност за моќта и врските, каква мислите дека е поврзаноста меѓу етикетирањето и моќта?
7. Што научивте од ова што можете да го примените во вашиот живот и во заедницата?
8. Како може да го избегнете етикетирање на другите?
9. Како можете да ги охрабрите младите луѓе да не ги етикетираат другите?

.....

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Етикетите и стереотипите влијаат врз луѓето како поединци, како и врз нивните односи со другите. Важно е критички да се размислува за тоа како ги третирате луѓето и за начинот на којшто луѓето ве третираат вас и како можете да „одучите“ некои од начините на коишто комуницирате со другите врз основа на етикети. На пример, треба да научите како:

- › Да не судите за неког пред да го запознаете;
- › Да не користите етикети или негативни прекари;
- › Да не дискриминирате врз основа на пол, религија, етничка припадност или општествено-економска класа;

- › Да не правите некој во семејството и/или во заедницата да биде жртвено јагне;
- › Да не бидете нефлексибилни или тврдоглави во врска со вашите ставови;
- › Да не покажувате индиферентност, молк или презир.

Чувството на припадност во група или да бидете прифатени онакви какви што сте е клучно за учењето и за развојот на вашиот индивидуален и за колективниот потенцијал. Како што одите понапред низ сесиите и во секојдневниот живот, треба активно да се обидуваат да не користите етикети и да бидете поотворени за тоа како се поврзуваат со другите.

Работилница 10: Што е сексуално насилство?

ЦЕЛ:

Да се разговара за сексуалното насилство и за различните ситуации во кои тоа може да се случи

МАТЕРИЈАЛИ:

2-3 примероци од Листот со материјали

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

На истиот начин на којшто зборувањето за другите форми на насилство може да предизвикаат непријатност поради поврзаноста со животите на учесниците, важно е да се биде сензитивен во врска со можноста некои учесници да претрпеле некој вид сексуално насилство во детството или во адолесценцијата и може да имаат потреба од помош. Можно е тие да трпеле сексуално насилство (од мажи или од жени), но никогаш со никого не зборувале за тоа поради срам, со оглед на тоа дека можеби биле убедени дека никој не би им верувал дека маж би можел да биде жртва на сексуално насилство (особено ако сторителот е жена). Други, пак, може да знаат женски роднини или пријатели што биле жртви на сексуално насилство. Важно е да се биде подготвен за овие можности да се знае каде и кај кого може да ги упатите учесниците на кои им е потребна професионална поддршка.

ПОСТАПКА:

1. Објаснете дека целта на активноста е да се зборува за сексуално насилство.
2. Заедно со групата размислувајте за значењето на сексуалното насилство и за различните ситуации во кои тоа може да се случи. Разгледајте ги дефинициите за сексуално насилство вклучени во воведната активност за насилство – Што е насилство?
3. Во зависност од бројот на учесници, поделете ги во две или три помали групи, и на секоја група дајте ѝ примерок од листот со материјали. Побарајте од малите групи заедно да ја прочитаат приказната. Или, може вие на глас да им да ја прочитате приказната на учесниците.
4. Откако ќе ја прочитате приказната, отворено дискутирајте за следниве теми, при што ќе ги охрабрите учесниците да размислат за приказната и за тоа по која друга насока можел да тргне Андреј:
 - › Дали оваа приказна е реална?
 - › Што мислите за однесувањето на Андреј?
 - › Дали може да се смета за насилство? Зошто да и зошто не?
 - › Зошто мислите дека тој се однесувал на овој начин?
 - › Кои би биле последиците од однесувањето на Андреј за него самиот? А за младата жена?

- › Ако Андреј не подлегнал на притисокот, како сметате дека неговите пријатели би го третирале?
- › А Андреј, како мислите дека би се чувствувал?

5. Потсетете ги учесниците на дискусиите што ги имаа за Студија на случај #3 од активноста – Што е насилство? Ако е потребно, или ако студијата на случај не беше претходно дискутирана, прочитајте ја студијата на случај на глас. На учесниците поставете им ги следниве прашања:

- › Дали е оваа приказна реална?
- › На кој начин е оваа приказна различна од приказната на Андреј? На кој начин е слична?
- › Дали може да се смета за насилство? Зошто да или зошто не?
- › Дали може сексуалното насилство исто така да се случи во врски во кои парот претходно имал секс? Зошто да или зошто не?
- › Што е согласност за сексуален однос? Забелешка: Согласност е кога двајца со знаење и доброволно се согласуваат да имаат сексуален однос. Тоа е потребно за секој сексуален контакт. Односно, фактот што парот може претходно да имал сексуални односи НЕ е доволна согласност за идните односи. Ако се користи сила, закана за употреба на сила или каков било друг вид емоционална принуда за некој да има сексуален однос, тогаш тоа НЕ се смета за согласност.
- › Кој е односот меѓу согласноста и моќта во врската?
- › Дали може сексуалното насилство да се случи во брак? Зошто да или зошто не?

6. Откако ќе ги продискутирате двете приказни, завршете ја дискусијата со следниве прашања.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Кои се последиците од сексуалното насилство?
2. Може ли сексуалното насилство да се врши и врз мажи? Какви видови насилство би биле тие? И како мажите обично реагираат?
3. Што можете да направите за да помогнете да се спречат ситуации на сексуално насилство во вашата врска? Во вашата заедница?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Врсничкиот притисок, или чувството дека мора да имаат сексуални односи за да покажат дека се веќе возрасни, може да поттикне многу млади луѓе да ги гледаат своите партнери како предмет за секс. Овие гледишта може да доведат до ситуации во кои, обично, момчињата може да ги игнорираат желбите на жените и да применат емотивна и/или физичка присила за да добијат секс. На овој начин, сексуалното насилство, како и секој друг вид насилство,

може да се сфати како резултат на тоа дека едно лице има надмоќ врз друго лице. Како младо лице, важно е да размислите како ги унапредувате поздравите и попријатните заемно согласни сексуални односи во вашиот живот, и како да ја зголемите свеста кај другите млади луѓе за тоа што е сексуално насилство. Најпосле, клучно е сите млади луѓе да сфатат дека кога некој ќе каже „не“, таа/тој го мисли токму тоа.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

ПРИКАЗНАТА НА АНДРЕЈ

Андреј има 18 години и сака да се дружи со голема група пријатели од училиште. Тој е многу популарен кај врсниците и тие сите сакаат да излегуваат и да се забавуваат. Групата секогаш има одлични забави во куќата на Јосип, со многу музика и пиво. Минатиот викенд имаше уште една забава. Имаше многу луѓе што Андреј ги познаваше. Тој веќе доцнеша и само што пристигна, Јосип му пријде:

Јосип: Здраво, луд! Да пукне. Адријана, прекрасна девојка онде... Скроз е пијана. Ти си единствениот што не –

Андреј: Доста, ај...

Јосип: Не, сериозен сум... Ова ти е шансата. Не плаши се. Биди маж! Од што се плашиш? Искористи додека е пијана. Ајде!

Андреј можеше да види дека девојката беше клапната во фотелја. Си помисли, сигурно е препијана. А, поради притисокот на пријателите, Андреј отиде каде што седеше Адријана.

Андреј: Здраво, женска...Андреј е. Ајде да одиме негде на тивко. Андреј ѝ помогна да стане – девојката беше толку пијана што беше полузаспана, речиси онесвестена. Дури и така, пријателите го тераа да ја однесе горе во спалната соба на Јосип.

Работилница 11: Моќ и врски

**Цел:**

Да се зголеми свесноста за постоењето на моќ во врските и да се размисли за тоа како ја покажуваме и како комуницираме за моќта во врските

**МАТЕРИЈАЛИ:**

нема

**ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:**

90 минути

**БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:**

Не се потребни

Постапка:*Дел 1 – Огледало (30 минути)*

1. Побарајте од учесниците да станат и да се поделат во парови. Секој пар треба да одлучи кој од нив ќе биде „личноста“, а кој ќе биде „огледалото“. Објаснете дека во секој пар „огледалото“ мора да го имитира секое движење на „лицето“. Дајте им 2-3 минути.
2. Сега кажете им на паровите да ги заменат улогите и да го повторат процесот.
3. Користете ги следниве прашања за да ја поттикнете дискусијата за активноста:
 - › Како се чувствувавте кога бевте „личноста“?
 - › Како се чувствувавте кога бевте „огледалото“?
 - › Во вашите животи, дали има моменти кога се чувствувате дека се однесувате како „личност“? Кога?
 - › Во вашите животи, дали има моменти кога се чувствувате дека се однесувате како „огледало“? Кога?

Дел 2 – Моќ во врските (60 минути)

1. Дајте им задача на паровите да направат и да изведат краток скеч што ја отсликуваат динамиката на моќта вклучена во различните врски наведени подолу. Фасилитаторот треба да додаде други видови врски што се релевантни за локалните контексти и искуства.
 - › Наставник и ученик
 - › Родител и дете
 - › Сопруг и сопруга
 - › Шеф и вработен
2. По скечевите, употребете ги прашањата подолу за да ја поттикнете дискусијата

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали овие скечеви се реални?
2. Во вашиот секојдневен живот, дали другите ја користат својата моќ на негативен начин? Кој? Зошто?
3. Во вашиот секојдневен живот, дали ја користите вашата моќ на негативен начин? Со кого? Зошто?
4. Зошто луѓето меѓусебно се третираат на овој начин?
5. Кои се последиците од односот при којшто едно лице го третира другото лице како „предмет“?
6. Како општеството/културата ги овековечува или ги поддржува овие видови врски каде што некои луѓе имаат повеќе моќ од други луѓе?
7. Дали има разлика во моќта во врските меѓу младите луѓе?
8. Како може оваа активност да ви помогне во размислувањето и, можеби, во правењето промени во вашите врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Има многу различни видови врски во кои едно лице може да има надмоќ врз друго лице. Како што се разговараше во рамките на многуте активности во овој прирачник, непостоењето рамнотежа на моќта меѓу мажите и жените во интимните врски може да има сериозни реперкусии за ризикот од СПИ, ХИВ/СИДА и непланирана бременост. На пример, жената често нема моќ да одлучи дали, кога и како ќе се одвива сексуалниот однос, вклучително и дали се користи кондом, поради долгогодишните верувања дека мажот треба да биде активен во сексуалните прашања, а жената треба да биде пасивна, или дека жените на мажите им „должат“ секс. Во други случаи, жена што зависи од машиот партнер за финансиска поддршка може да се чувствува дека нема моќ да рече ‘не’ на секс. Во случаи на меѓугенерациски сексуални односи, возраста и класните разлики

меѓу мажите и жените можат дополнително да создадат односи со надмоќ, што можат да се претворат во ризични ситуации.

Има и други примери за односи на надмоќ во вашите животи и заедници. Размислете за односите меѓу младите и возрасните, учениците и наставниците, вработените и шефовите. Понекогаш нерамнотежата на моќта во овие односи може да доведе едно лице да третира друго лице како предмет. Кога зборувате за родот и за односите меѓу мажите и жените, важно е да запомните дека постои врска меѓу тоа што некогаш може да се чувствувате угнетени во некои ваши односи, и како вие, за возврат, ги третирате другите, вклучително и жените, како „предмети“. Размислувањето за ваквата поврзаност може да ви помогне и да ве мотивира да изградите поправични врски со другите мажи и жени во вашиот дом и заедници.



Насилството ПРЕСТАНУВА!

Од насилство до
мирна коегзистенција

Работилница 12:

Од насилство до почит во интимните врски

ЦЕЛ:

Да се разговара за користењето насилство во интимните врски и како да се изгради интимна врска заснована врз почит

МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за 'флипчарт' табла, селотејп и маркери

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Важно е да се разбере дека младите луѓе може да чувствуваат некој вид беспомошност во реакцијата кон насилството што гледаат дека го врши друго лице. Многумина може да веруваат дека тие не треба да се мешаат во работите на другите луѓе. Во оваа активност важно е да се разгледа беспомошноста што многу млади луѓе може да ја чувствуваат кога сведочат дека друго лице користи домашно насилство.

Во оваа активност се користи игра на улоги со женски ликови. Ако работите со група составена само од мажи, некои од нив може да не сакаат да глумат женски ликови. Охрабрете ја групата да биде флексибилна. Ако никое од момчињата не сака да глуми женски лик, тогаш замолете ги да ги објаснат сцените со користење слики или наратив.

ПОСТАПКА:

1. Објаснете им на учесниците дека целта на оваа активност е да се разговара и да се анализираат различните видови насилство што некогаш го користиме во нашите интимни врски и да се разговара за начините на кои се гледаат и се искусуваат интимните врски засновани врз почит.
2. Поделете ги учесниците во мали групи. Замолете ги да измислат кратка игра на улоги или скеч.
 - а. Побарајте двете групи да претстават интимна врска, момче/девојка или сопруг/сопруга, во која се прикажуваат сцени на насилство. Потсетете ги учесниците на дискусиите од активността „Што е насилство“ и нагласете дека насилството што се прикажува во овие скечеви може, но не мора, да биде физичко. Замолете ги да се обидат да бидат реални, да користат примери на лица и инциденти што ги посведочиле или за кои слушнале во својата заедница.
 - б. Замолете ги другите групи да претстават интимна врска заснована врз заемна почит. Може да има конфликти или различни мислења, но нивната игра на улоги треба да покаже како изгледа почитта во врската и не треба да вклучува насилство. , но нивната игра на улоги треба да покаже како изгледа почитта во врската и не треба да вклучува насилство.

3. Оставете 15 до 20 минути за групите да ги подготват своите приказни и скечеви. Кажете им на групите дека скечевите не треба да бидат подолги од пет минути по скеч.
4. Повикајте ги групите да ги претстават своите скечеви. По секој скеч, поканете ги другите учесници да поставуваат прашања за тоа што штотуку го погледнале.
5. Кога ќе поминат сите групи, поттикнете дискусија со следниве прашања.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали примерите за насилство во скечевите беа реални? Дали во вашата заедница гледате слични ситуации?
2. Кои се карактеристиките на насилна врска?
3. Кои сметате дека се причините за насилство во интимните врски?
4. Во скечевите каде што е прикажано насилство, како можеле ликовите поинаку да се однесуваат?
5. Дали само мажите вршат насилство врз жените или и жените исто така вршат насилство врз мажите? На кој начин вообичаено се насилни жените? Како треба мажите да реагираат на ваквото насилство?
6. Кога гледате дека паровите користат насилство, што правите обично? Што би можеле да направите? Каде би побарале помош?
7. Каква улога игра алкохолот и другите дроги во насилството во врските?
8. Кои се последиците од насилството во интимните врски?
9. Каков е одговорот на општеството/заедницата кон насилството во врските?
10. Како изгледа здрава интимна врска? Дали во нашите семејства и заедници гледаме врски засновани врз почит?
11. Што можеме ние засебно да направиме за да изградиме здрави интимни врски?
12. Што можеме да направиме ние како заедница?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Во врските се случуваат конфликти. Различен е начинот на којшто се постапува со овие конфликти. Учењето како да се одвои време

за да се размисли за своите чувства и за да се изразите себе на мирен и смирен начин е важен дел од градењето здрави врски засновани врз почит.

ЛИНК:

Активноста „**Изразување на моите чувства**“ нуди можност за младите луѓе да размислат колку е лесно или тешко за нив да изразат лутина или други емоции и да размислат како тоа влијае врз нив и врз нивните врски.

Во активноста „**Сакам...не сакам, сакам...не сакам**“, младите луѓе можат да вежбаат како да решаваат несогласувања во интимните врски. Активноста е напишана во смисла на преговарање за апстиненција или секс, но може да се приспособи и кон други ситуации со разгледување како да се постапи со различното мислење или желба што може да произлезе во контекст на врските.

Работилница 13:

Мажите и насилството¹⁰



Цел:

Да се размисли за тоа што научиле учесниците за родот, машкоста и насилството и да разговараат за визиите и можностите за промена.



МАТЕРИЈАЛИ:

Флипчарт, маркери, стикери, селотејп



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни

ПОСТАПКА:

Дел 1

1. Објаснете ја целта на оваа активност и поттикнете ја дискусијата со учесниците со помош на следниве прашања:
 - › Што научивте досега за машкоста и за насилството од оваа програма?
 - › Кои аспекти од идејата на општеството за машкоста би сакале да ги зачувате или да ги зајакнете? Зошто? Кои аспекти би сакале да ги промените? Зошто?
2. На 'флипчарт' таблата забележете ги одговорите на учесниците.

Дел 2

3. Поделете ги учесниците во мали групи и на секоја група речете ѝ да нацрта два цртежа или слики. Првата треба да покаже како семејствата, училиштата и другите институции во општеството во моментот ги поддржуваат (или не ги поддржуваат) момчињата во справувањето со прашањата околу машкоста и насилството. Втората треба да покаже како се надеваат тие дека семејствата, училиштата и другите институции во општеството за пет години ќе ги поддржуваат момчињата во врска со овие прашања.
4. Повикајте ја секоја група накратко да ги презентира пред сите своите цртежи и да ги објасни своите сегашни и идни визији за поддршка на момчињата во однос на машкоста и насилството.

¹⁰ — hАктивност преземена од PLA – Истражување на димензиите на машкоста и насилството, Care International -2007

5. На лист за флипчарт нацртајте две колони, со наслов „овозможувачки фактори“ и „потенцијални пречки“.
6. Замовете ги учесниците да размислат за листа на овозможувачки фактори што ќе ги унапредат неопходните промени и напишете ги во соодветната колона. Осигурајте се дека тие даваат адекватно објаснување за секој фактор.
7. Замовете ги учесниците да размислат за потенцијалните пречки и запишете ги во соодветната колона. Осигурајте се дека тие даваат адекватно објаснување за секоја потенцијална пречка.

Дел 3

8. Поделете ги учесниците во групи и замовете ги да смислат стратегии и решенија што тие самите можат да ги спроведат со цел да ги постигнат визиите што ги развиле за наредните пет години. За оваа активност оставете им на групите 15 минути, со тоа што ќе им ги поставите следниве прашања што ќе ја насочуваат нивната дискусија:
 - › Кои се трите конкретни работи што момчињата можат да ги направат за да придонесат кон оваа промена?
 - › Како можат младинските организации да ги поддржат момчињата во постигнувањето и одржувањето на оваа промена?
 - › Покрај младинските организации, кои поединци и организации во вашата заедница ќе бидат најважни за постигнување и за одржување на оваа промена?
9. Повикајте ги групите да ги претстават своите одговори.
10. Завршете ја активноста со препознавање и разговор за сличностите и разликите меѓу одговорите на групите.

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Постојат многу различни видови врски во кои едно лице има надмоќ врз друго лице. Како што ќе имате можност да разговарате во многуте други различни активности во овој водич, нееднаквата распределба на моќта меѓу мажите и жените во интимните врски може да има сериозни последици за ризик од СПИ, ХИВ и СИДА и несакана бременост. На пример, жените често немаат моќ да кажат дали, како и кога ќе има сексуален однос, вклучително и дали ќе се користи кондом, затоа што кога станува збор за секс, долгогодишно верување е дека мажите треба да бидат активни, а жените пасивни (или дека жените на мажите им „должат“ секс). Во други случаи, жените што се финансиски зависни од својот партнер може да се чувствуваат дека немаат доволно моќ да речат 'не' за секс. Во случаи на меѓугенерациски секс, возраста и класните разлики меѓу мажите и жените

можат да создадат драстично нееднакви односи во врска со моќта што, за возврат, може да доведе до ризични ситуации. Секако, во вашите животи и заедници има и други примери за моќта во односите. Размислете за односите меѓу младите и старите, учениците и наставниците, работниците и шефовите. Нерамнотежата во моќта во односите некогаш може да доведе до тоа едно лице да го третира другото како предмет. Додека разговарате за родот и за односите меѓу мажите и жените, важно е да ја запомнете поврзаноста меѓу тоа како би можеле да се чувствувате кога во некои од вашите односи сте непривилегирани, и, како, за возврат, во други ваши односи ги третирате другите, вклучително и жените, како „предмети“. Размислувањето за оваа поврзаност може да ве мотивира да изградите порамноправни односи со мажите и со жените во вашите семејства и заедници.

Работилница 14:

Примери на врски³⁸



Цел:

Да се идентификуваат карактеристиките на здрава врска



МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за ‘флипчарт’ табла, селотејп, маркери, ножици, паста и примероци од Листот со материјали



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Може да има различни мислења за тоа што се квалификува како здрава или нездрава врска. Пред да се започне со оваа активност, фасилитаторот треба да работи со групата за да постигне консензус.

Постапка:

1. На еден лист хартија за ‘флипчарт’ табла нацртајте две колони. Едната колона означете ја со „здрави врски“, а другата со „нездрави врски“.
2. Поделете ги учесниците во 3-4 мали групи и на секоја група дајте ѝ копија од листот со материјали.
3. Кажете им на групите да ги исечат, да ги подредат и да ги залепат ситуациите на состанување во колоната „здрави“ или „нездрави“. За оваа активност, оставете им на групите време од 15 минути. Кажете им на групите дека ако дозволи времето, тие може да ги користат празните полиња на листот со материјали за да смислат свои сценарија и да ги класификуваат како здрави или нездрави.
4. Разгледајте ги ситуациите на состанување и замолете ја секоја група да објасни зошто ги класификувале како „здрави“ или „нездрави“.
5. За да навлезете подлабоко во дискусијата, користете ги прашањата наведени подолу.

11— Приспособено од: Сетот за образование и дејство во рамките на Кампањата за бела панделка. Кампања за бела панделка, Торонто, Канада.

За повеќе информации, посетете ја http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали се овие ситуации реални?
2. Дали некогаш сте се нашле во некоја од овие ситуации? Како се чувствувавте?
3. Како вашата заедница реагира на овие ситуации?
4. Кои се најчестите карактеристики на здравите врски?
5. Кои се најчестите карактеристики на нездравите врски?
6. Дали сметате дека младите луѓе во вашата заедница обично имаат здрави или нездрави врски? Објаснете.
7. Кои се најголемите предизвици во градењето здрави врски? Како може да се справите со овие предизвици?
8. Што сметате дека треба да направите ако сте во нездрава врска?
9. Што сметате дека може да направите ако ваш пријател е во нездрава врска?
10. Што научивте од оваа вежба? Како можете да го примените ова во вашите животи и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Здрава врска е онаа што е заснована врз заемна почит и во која нема физичка или емоционална манипулација, контрола или злоупотреба. Важно е да знаете што вреднувате во романтичните врски и како да бидете асертивни, но не агресивни или доминантни,

како и како да слушате. Сè што се случува во врската, независно дали е избор, или желба да се оди на состанок, или што да се прави на состанокот, или во каков вид физички односи да се впуштите – треба да биде предмет на заемна дискусија, заемна почит и согласност.

Foto ©Branko Birač



Лист со материјали А

Ситуации на состанување

Направивте планови со партнерот/-ката и тој/таа во последен момент откажува затоа што мисли дека тоа што сте го испланирале нема да биде многу забавно.	Тој вози брзо и таа вели дека ѝ е непријатно. Тој забавува и се извинува што направил таа да се чувствува така.	Кога излегуваат заедно, тој секогаш гледа во телата на други жени. Понекогаш коментира колку е „јака“ некоја од нив.	Секогаш кога ѝ е тешко да ја прочита мапата, тој превртува со очите и вели: „Изгледа е генетски што девојките немаат никакво чувство за простор.“
Во кавга, тој ѝ ја зграпчува раката.	Џ вели дека е глупава – во кавга.	Во кавга, тој ѝ ја зграпчува раката.	Џ врши притисок да имаат секс.
Им кажува на пријателите дека тој „легал“ со неа минатата вечер, а тие всушност само разговарале.	Дури и ако имате различни верувања и гледишта, можете да ги почитувате гледиштата на другите.	Мисли дека таа сака да има секс ако е облечена во кратка маичка и кратко здолниште.	Славите заедно кога еден од вас има добри вести.
Таа не сака тој да излегува со пријателите. Вели дека не може толку многу да му верува.	И двајцата ги делите трошоците за вечера и филм.	Наизменично ги избирате бендовите што ќе ги слушате или која ТВ-програма ќе ја гледате.	Се лутите за нешто, но секогаш заеднички разговарате за тоа, слушајќи ги гледиштата и на двајцата.
Вашиот партнер ги критикува вашите пријатели.	Кога таа дознава дека тој ја изневерувал, тој вели дека бил пијан и дека не е негова вина.	Таа одлучува да го изневери за да го направи љубоморен.	Таа го изневерува. Тој го помодрува окоето.
Одат на кампување и, пред да одат, прават список за тоа што треба да купат и се подготвуваат заедно.	Таа му вели дека би било добро нему да му се помогне при избирањето облека. Таа исто така му вели дека би можел и подобро да се бакнува.	Тој ѝ се јавува следниот ден по важен состанок да ѝ каже дека многу убаво си поминал и дека се надева дека таа убаво спиела.	Тој ја притиска да му дозволи да ја слика гола. Тој планира да ги закачи тие фотографии онлајн, велејќи „Ама ти изгледаш толку добро што сакам целиот свет да те види“.
Вечерта пред да заврши рокот за важен есеј, тој бара од неа таа да му го напише есејот затоа што тој немал време.	Тие меѓусебно споделуваат кога имаат тежок период дома или во училиште.	Тој се чувствува дека секогаш мора да биде силен во нејзино присуство.	Кога таа му е лута, тој внимателно слуша што му зборува таа.

Работилница 15:

Агресивно, пасивно и асертивно⁴⁰

Цел:

Да се научат разликите меѓу асертивна, агресивна и пасивна комуникација.

МАТЕРИЈАЛИ:

Флипчарт, маркер и примероци од Листовите со материјали А и Б.

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Пред сесијата се препорачува обучувачите самостојно да ја разгледаат оваа активност и да размислат за начинот на којшто тој/таа ги изразува своите емоции.

ПОСТАПКА:

1. Да се разгледаат со учесниците различните видови комуникација претставени во Лист со материјали 15А. Разгледајте ги дефинициите за агресивно, пасивно и асертивно однесување и концептите за комуникатор, примател и набљудувач.
2. Поделете ги учесниците во три групи. Поделете им примероци од Лист со материјали 15Б.
3. Кажете ѝ на групата дека тие можат да го пополнат Листот со материјали Б или со користење директни примери од своите животи, или со смислување фиктивни сценарија. Оставете им на групите 15 минути да го пополнат овој лист со материјали.
4. Замолете ги групите да изберат еден од примерите што на другите групи ќе им го претстават во форма на скеч. Во секоја група еден ученик ќе ја преземе улогата на комуникатор, друг ќе биде примател, а останатите ќе бидат набљудувачи. Оставете им на групите 10 минути да ги извежбаат скечевите.
5. По скечевите, поттикнете дискусија со користење на следниве прашања.

40 — ППриспособено од Сетот за образование и дејство во рамките на Кампањата за бела панделка. Кампања за бела панделка, Торонто, Канада. За повеќе информации, посетете ја http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Кои видови комуникација беа претставени во скичот?
2. Дали скичевите се реални?
3. Кои се придобивките од асертивна комуникација?
4. Со текот на времето, што се случува со луѓето што пасивно комуницираат?
5. Кои видови комуникација младите луѓе најмногу користат меѓу себе?
6. Кои видови комуникација момчињата најмногу ги користат во своите интимни врски со девојчињата? Зошто? А девојчињата?
7. Како е агресивното однесување поврзано со насилството?
8. Кои видови комуникација се поврзани со здрави врски?
9. Кои видови комуникација се поврзани со нездрави врски?
10. Што се случува кога никој не се спротивставува на агресивното однесување?
11. Дали момчињата некогаш се набљудувачи во вашата заедница? А девојчињата? Кога? Како?
12. Што научивте од оваа вежба? Како можете да го примените ова во вашите животи и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Важно е да знаеме како со почит да ги изразиме чувствата и мислите и како да се справиме со состанувањето при тоа што тоа нема да наметнува вина, непочитување на туѓите

права и ситуации на интерперсонални односи каде што се користи емоционална уцена. Од друга страна, секое поинакво однесување е нездраво.

ЛИНК

Активноста „Што да правам кога сум лут/-а?“ може да им помогне на учесниците да размислат за тоа како се идентификуваат кога се лути и како тоа може да влијае врз начинот на којшто комуницираат.

Оваа активност може да се поврзе со „Сцени на состанување“ и со дискусија за тоа кои видови комуникација придонесуваат за здрава или нездрава врска.

ВИД КОМУНИКАЦИЈА	СЦЕНАРИО	КАКО СЕ ОДНЕСУВА КОМУНИКАТОРОТ?	КАКО СЕ ОДНЕСУВА ПРИМАТЕЛОТ?	ШТО МОЖАТ НАБЉУДУВАЧИТЕ ДА НАПРАВАТ ИЛИ ДА КАЖАТ?
АСЕРТИВЕН Склон кон јасно и самоуверено изразување на мислењето	Директорот (комуникаторот) зборува со ученикот (примателот) во ходникот за неговите добри оценки на проектот по природни науки	Го третира со почит Го потврдува неговиот труд Внимава на тоа што кажува и што се случува во ходникот	Среќно Сака да сподели со директорот колку многу му се допаѓаат часовите по природни науки и дека сака постојано да учи	Да слушаат Да не прекинуваат Го охрабрува примателот
АГРЕСИВЕН Склон кон изразување негативно, насилно или деструктивно однесување	Дамир (комуникатор) и Адна (примател) се гледаат веќе три месеци. Дамир се лути кога Адна мора да оди на час без него и мисли дека други момчиња сакаат да ѝ се додворуваат. Еден ден додека Адна оди до нејзиното шкафче со Саша (примател), Дамир (со скрстени раце и со лут глас) вели: „Што правите вие двајца?“	Супериорно и контролирачко Како да ја поседува Адна Без да покаже доверба или почит за Адна	Исплашено, несигурно Молчи Луто Неочекувано нападат Несигурен што да каже, но сака тој да прекине да прави сцена	Ја оценува безбедноста ако му се спротивстави на Дамир Се конфронтира со тоа што користи „јас“ во изразувањето, на пример: „јас чувствувам дека не се однесуваш добро со Адна“ Во текот или по инцидентот, им кажува на Адна и Саша дека смета оти Дамир им се заканувал
ПАСИВНО Добива или трпи нешто без да биде активен, отворен или директен	ПАСИВНО Добива или трпи нешто без да биде активен, отворен или директен Фатима (комуникатор) е во комисијата за алманахот. По училиште, за време на ручекот, таа се занимава со тоа. Ивана (примател) се нуди да ѝ помогне затоа што таа би требало да работи со Фатима. Но, Фатима изгледа ладна и само ги крева рамениците кога Ивана ѝ зборува за тоа.	Неодредена, несигурна во себе, изгледа малку срамежлива Прави Ивана да се чувствува како таа да треба да погодува што ѝ треба на Фатима	Не е сигурна што сака Фатима Бара дообјаснување, фрустрирана е и сака да го скрати разговорот Како Фатима да е неспособна	Слуша Се обидува да оцени што може да биде проблемот Ї вели на Фатима дека не мора сè таа сама да прави

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б

ВИД КОМУНИКАЦИЈА	СЦЕНАРИО	КАКО СЕ ОДНЕСУВА КОМУНИКАТОРОТ?	КАКО СЕ ОДНЕСУВА ПРИМАТЕЛОТ?	ШТО МОЖЕ НАБЉУДУВАЧОТ ДА НАПРАВИ ИЛИ ДА КАЖЕ?
АСЕРТИВНО				
АГРЕСИВНО				
ПАСИВНО				

Работилница 16:

Вештини за преговарање⁴¹



Цел:

Да се разговара и да се вежба преговарање и вештини за решавање конфликти



МАТЕРИЈАЛИ:

Хартија за флипчарт, обични листови хартија, пенкала/моливи, селотејп и примероци од Хартија со материјали 16



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни.

Постапка:

Дел 1

1. Пред сесијата, подгответе два листа за флипчарт со податоци од Листот со материјали.
2. Спроведете активност за размислување со учесниците за вообичаените сценарија на конфликти со кои тие се соочуваат во своите врски и заедница. Поттикнете ги учесниците да размислуваат за различните врски како што се момче/девојка, родител/дете, шеф/вработен, соседи, итн.
3. Поделете ги учесниците во мали групи. На секоја група дајте некое од сценаријата на конфликти.
4. Покажете ја хартијата за флипчарт со наслов „Начини за решавање конфликти“ и објаснете дека секоја група треба да напише краток скич во којшто ќе објасни како тие би искористиле еден од методите од флипчартот за да го решат конфликтот од своето сценарио.
5. Повикајте ги групите да ги претстават скичевите и побарајте од учесниците да ги идентификуваат различните методи на решавање конфликти.
6. Со учесниците разговарајте за предностите и недостатоците на различните методи.

⁴¹ — Приспособено од: CEDPA „Избери иднина! Проблеми и можности за адолесцентни момчиња“, 1998, Центар за активности за развој и население, Вашингтон

Дел 2

7. Покажете го листот за флипчарт со наслов „Четири чекори за успешно преговарање со позитивни резултати и за двајцата (Win-Win)“.
8. Кажете им на учесниците во своите групи да зборуваат за пример со позитивен исход и за двете страни (Win-Win) и да изготват игра на улоги за да го презентираат тоа.
9. Кажете им на групите да ја изведат играта со улоги.
10. Користете ги следниве прашања за да размислите за сесијата.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Зошто е понекогаш тешко конфликтот да се реши со преговори?
2. Што ги олеснува преговорите? Што ги отежнува?
3. Кои се ситуациите за кои не би направиле компромис?
4. Што научивте од оваа активност? Како може да го применувате ова во вашите животи и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Преговарањето е составен дел од животот, но не е секогаш лесно. Учењето и развивањето на вашите вештини за преговарање може да ви

помогне да решавате конфликти во различните сфери од животот и да градите поздрави врски.

ЛИНК

Активноста „Што да правам кога сум лут/-а?“ може да им помогне на учесниците да размислат за тоа како знаат дека се лути и како тоа може да влијае врз начинот на којшто комуницираат и преговараат за време на конфликт.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:***Начини на решавање конфликт (Дел 1)***

- › Избегнете конфликт: Едноставно повлечете се од каков било конфликт
- › Ублажете: Преправајте се дека нема конфликт и дека е сè во ред
- › Победете по секоја цена: Добијте го она што сакате; другата личност губи
- › Направете компромис: Отстапете од нешто што го сакате и за возврат добијте нешто друго што го сакате
- › Win/win преговори: Применете креативно решавање проблеми за и двајцата да го добијат она што го сакаат или што им е потребно.

Четири чекори за Win/Win преговори (Дел 2)

- › Кажете го вашиот став. Користете тврдења со „јас“, кажете што ви треба.
- › Слушнете го ставот на другото лице. Откријте што сака или што му е потребно на другото лице. Потврдете го ставот на другото лице за да се осигурите дека сте го разбрале.
- › Давајте идеи за win/win решенија. Земете ги предвид потребите и желбите и на двете лица. Бидете креативни.
- › Согласете се за решението. Пробајте го. Ако не функционира, одново почнете го процесот.

Работилница 17:

Прекин на молчењето и барање помош

Цел:

Да се разговара за културата на молчење што постои во врска со насилството во семејствата и во врските и да се размисли за тоа што можат девојчињата да направат кога тие самите или кога некој што го знаат е во насилна врска.

МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за флипчарт, селотејп, маркери, примероци од списокот на локални ресурси за упатување, примероци од Лист со материјали 17 (незадолжително)

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Како и со другите чинови на насилство, важно е да се разгледаат постојните опции за поддршка во заедницата за упатување на учесниците во случај тие да се соочуваат со насилство во врската. Списокот треба да вклучува болници, клиники, социјални работници, психолози, групи за поддршка што работат конкретно со проблемот на родово базирано или семејно насилство и други достапни ресурси. Ако е можно, направете список на овие ресурси, што ќе им го поделите на учесниците на крајот од активността. Во текот на активността, внимавајте на реакциите на учесниците, за да оцените дали некој може да има потреба од посебно внимание во однос на оваа тема.

Постапка:

1. Разгледајте ги заедно со учесниците некои од предупредувачките знаци дека некој може да биде во врска што е насилна, или потенцијално насилна (ако е потребно, повикајте се на воведот од овој дел).
2. Кажете им на учесниците да замислат лице кое се соочува со насилство во интимна врска или во неговото семејство и кое размислува да зборува со неког за тоа. Кажете им да размислат за сомнежите или за грижите што може да ги има тоа лице ако „прекине со молчењето“. Побарајте од нив да помислат на предизвиците од нудењето помош и поддршка на некој кој трпи насилство. Кажете им да помислат за сомнежите и грижите што лицето може да ги има ако сака да му помогне и да го поддржи другото лице, без разлика дали станува збор за пријател, колега или сосед.
3. Отворете дискусија за прашањата наведени подолу:

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

- › Зошто понекогаш жените не сакаат да зборуваат за насилството во својот живот?
- › Дали се смета за прифатливо жената да го напушти својот насилен сопруг? Дали е тоа лесно?
- › Зошто некој би останал во насилна врска? Дали овие причини се различни кај девојчињата и кај повозрасните жени? Дали економската зависност влијае врз тоа дали жената ќе остане во насилна врска? Како?
- › Генерално, кога сте насилни или кога трпите насилство, дали зборувате за тоа? Дали го пријавувате? Дали зборувате за тоа како се чувствувате? Ако не, зошто не?
- › Дали сметате дека мажите во насилна врска се соочуваат со слични предизвици? Зошто да или зошто не?
- › Како е чувството да се има пријател или да знаете некој кој трпи насилство? Како би можеле да ја отворите темата за насилство ако сте загрижени за пријателот?
- › Како можете да поддржите пријател кој страдал од насилство или агресија?
- › Кои чекори може да ги преземе некој во насилна врска за да остане безбеден?
- › Кои чекори може пријателот или некој друг да ги преземе за да биде од помош на некого кој е во насилна врска?
- › Што научивте од оваа активност? Дали научивте нешто што може да го примените во вашите животи и врски?

4. По дискусијата, побарајте од групата да ги наброи сите ресурси во заедницата што ги знаат за жени и мажи во насилна врска. Може да го поставите следново прашање: „Ако мислите дека вашиот пријател е во насилна врска, кого или каде би му предложили да се обрати за помош?“ Додека учесниците ги набројуваат имињата на институциите, вие пишувајте ги на таблата. Фасилитаторот исто така треба да ги спомене сите дополнителни места каде што младите луѓе можат да се обратат за помош и да им ги подели листовите со списокот на овие ресурси.

5. Користете ги прашањата подолу за да поттикнете дискусија за тешкотиите при зборувањето за насилството и за можните решенија.

НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР: За групите со повеќе време, можете подлабоко да навлезете во темата со тоа што ќе го користите Листот со материјали 17. Прочитајте го „Листот со факти“ како вовед и потоа на учесниците поделете им испечатени примероци од „тестот“ што тие треба засебно да го решат за да видат дали се во насилна врска. Ова е екстремно чувствителна вежба. Друга варијација би можело да биде, наместо да го решаваат тестот, да го користат тестот како насока за дискусија за знаците на насилство.

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Може да биде многу тешко за жена која трпи насилство да зборува за тоа и да побара помош. Некои жени може да се плашат дека ако побараат помош или ако се обидат да си заминат, партнерот ќе им се одмазди. Други може да се чувствуваат обврзани да останат во присилна врска ако се во брак и/или ако се вклучени деца. За некои жени, економските последици од напуштањето на интимниот

партнер е потешко од емоционалното или физичкото страдање. Свкупно, различни фактори влијаат врз одговорот на жената на насилството. Важно е да не им судите на жените што не ја напуштаат врската во која трпат насилство, туку да размислите како би можеле да ги поддржите овие жени и мажи да ги разбираат последиците од насилството и важноста од креирањето заедници каде што жените можат да живеат без насилство.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:**ЛИСТ СО ФАКТИ:**

- › Љубомората и посесивноста не се знаци на љубов, туку алатка што луѓето ја користат за да ги контролираат своите партнери.
- › Користењето дрога и алкохол не се причина за злоупотреба на жената. Тие се користат како оправдание, но не се причина за насилство.
- › Злоупотребеното лице не е виновно за насилството, иако се случува вината и одговорноста често да се префрлаат од насилникот врз жртвата.
- › Насилниците често не изгледаат како запоставени, растроени лица. Тие обично се лица без никакви препознатливи надворешни показатели. Меѓу нив има богати, сиромашни, образовани, необразовани, луѓе од сите религии, националности и раси.
- › 95 % од пријавените напади во врските се извршени од мажи.
- › Повеќе од 70 % од адолесцентните мајки или бремените жени се тепани од нивните партнери.
- › Голем процент од жените најмалку еднаш искусиле несакани сексуални забелешки или вулгарни коментари.
- › 71 % од сексуалните напади се планирани.
- › Повеќето жртви на силување се на возраст од 14 до 24 години.
- › 60 % од пријавените силувања се извршени од лица што ја познавале жртвата.
- › Не е лесно да се напушти насилна врска. Лицата во насилни врски остануваат во нив од различни причини, но не поради тоа што врската не е лоша или поради тоа што уживаат да бидат жртви на насилство.
- › Злоупотреба може да се случи во секакви врски – хетеросексуални, хомосексуални, пријателски, итн.
- › Лицето никогаш „не го заслужува“ или не го сака тоа, независно како тој/таа се облекува, се однесува, итн.
- › Насилните лица ретко се менуваат без професионална помош. Љубовта сама по себе не може да ги промени.
- › Со текот на времето, насилството обично станува почесто и посериозно.
- › Последиците од насилството се долгорочни, физички и психички.

Насилството постои во различни форми, не треба да имате скршена рака или модринка за да значи дека сте трпеле насилство. Разгледајте ги долунаведените тврдења и подвлечете ги тие што се однесуваат на вашата врска:

- › Понекогаш сум исплашен/-а од личноста со која сум во врска.
- › Се согласив на некои работи само затоа што ми е страв и ми е непријатно да кажам 'не'.
- › Морам себеси/на другите да го оправдувам однесувањето на мојот партнер кога тој/таа ме третира лошо.
- › Партнерот ме привлекува кога тој/таа врши насилни дејства врз други.
- › Добивам физички повреди (пр. удари, клоци, шлаканици, боксови).
- › Партнерот ме тера и/или ме принудува да имаме секс, но јас не сакам или не сум подготвен/-а.
- › Партнерот се обидува да ме натера да се чувствувам виновен/-на велејќи ми работи како „Ако навистина ме сакаше, ќе..“
- › Се согласив да имам сексуални односи само за мојот партнер да не ме остави.
- › Тој/таа ме тера да се правдам за сè што правам, каде и да одам и со кого и да се сретнам.
- › Партнерот без причина ме обвинува дека флертувам со други или дека изневерувам.
- › Тој/таа ме става во непријатни ситуации и/или ме омаловажува/исмева пред други.
- › Луѓето на кои им верувам велат дека се загрижени за мене откако сум во врска.
- › Партнерот консумира дрога/алкохол и ме принудува и јас да го правам тоа.
- › Кога ме малтретира, тој/таа мене ме обвинува велејќи дека јас сум причината за тоа.

Што да правите ако пријател е во насилна врска

- › Да не го игнорирате проблемот и да се преправате дека ништо не се случува.
- › Да кажете дека не е нејзина/негова вина.
- › Да објасните дека насилството е кривично дело.
- › Да кажете дека тој/таа не го заслужува тоа.
- › Да сослушате што има тој/таа да каже без да судите и да обвинувате.
- › Јавно да покажете дека му верувате на вашиот пријател и да му дадете поддршка.
- › Да кажете фини работи за него/неа како личност.
- › Да му дадете на знаење на пријателот дека сте тука да разговарате и дека сте загрижен за него/неа.
- › Да не озборувате – тоа може да дополнително да го стави лицето во опасност.
- › Не обидувајте се да го присилите лицето да прави нешто што не сака, тоа нема да биде ефективно освен ако тоа не е негова/нејзина одлука.
- › Не обвинувајте го лицето што трпи злоупотреба или за донесените одлуки – тешко е да се напушти една врска, и обично за тоа е потребно време.
- › Проверете дали е потребна медицинска помош, лицето може не е свесно за сериозноста на повредата.
- › Да му/и помогнете да добие информации за насилство и да побара помош.
- › Поддржете го/ја да побара професионална помош и понудете му да одите заедно со него/неа.
- › охрабнете го/ја да побара помош и поддршка – од пријателите, од семејството и/или од професионалци и институции.
- › Помогнете му на пријателот да разбере кои му се другите опции.
- › Обратете се за совет кај наставници/професори, психолози или други возрасни лица на кои им верувате.

Како мажите постигнуваат долгорочно НАСИЛСТВО ВРЗ ЖЕНИТЕ?

ИЗОЛАЦИЈА

Човек кој е насилен ја изолира жената од семејството, пријателите и од надворешниот свет преку различни методи. Изолацијата може да биде во повеќе форми: да ѝ го исклучува телефонот, да ја заклучува во домот, да ги навредува нејзините пријатели, да ги конфискува нејзините документи, особено исправите за идентификација.

МОМЕНТИ НА „НЕЖНОСТ“

Маж што ја злоупотребува жената има моменти кога е љубезен и нежен, сè до следниот акт на насилство. Тој ѝ купува цвеќиња или парфеми, одат на прошетки, им купува подароци на децата, ја бакнува, итн. Ова позитивно однесување и ветувања прават жената да се надева на промена. Со текот на времето, овие моменти стануваат сè поретки.

ЦЕЛОСНА КОНТРОЛА

Целта на злоставувачот е да ги контролира жените. Злоставувачот обично е врховен контролор кој во сите ситуации одлучува во врска со животот на жената. Тој одлучува што да прави таа, кога да зборува, што да каже, што да мисли, кога да се јави по телефон, колку пари се потребни. Тој ја користи оваа контрола да ја покаже својата љубов и грижа.

ЗАПЛАШУВАЊЕ

Заплашувањето е едно од поуспешните техники на контрола. Злоставувачот добива контрола со константно заплашување: ќе ти ја запалам косата, ќе те фрлам од покривот, ќе те исечам на парчиња, ќе те најдам каде и да одиш и слично. Овие закани често се поврзани со децата или со некој близок до жртвата: родителите, сестрите и браќата.

ЗОШТО ЕДНА ЖЕНА ОСТАНУВА СО СВОЈОТ НАСИЛЕН ПАРТНЕР?

- › затоа што никој не ја поддржува
- › затоа што никој не ѝ верува
- › затоа што другите ја обвинуваат неа
- › затоа што правните постапки траат многу долго
- › затоа што се плаши од насилниот партнер
- › затоа што нема доволно пари да замине
- › затоа што нема каде да оди
- › затоа што има деца
- › затоа што се плаши дека тој ќе ги земе децата
- › затоа што ѝ е срам што ќе помислат луѓето
- › затоа што е емотивно зависна од својот партнер
- › затоа што таа се грижи за злоставувачот
- › затоа што верува дека ситуацијата ќе се подобри

РАБОТА И УЧЕСТВО ВО ЗАЕДНИЦАТА

ДЕВОЈЧИЊАТА И РАБОТАТА

Една од најголемите придобивки за родова правичност е зголеменото учество на жените во работната сила. Со падот на стапките на плодност и со зголемувањето на нивото на образование, жените имале можност да преземат домашни и професионални улоги, често воведувајќи рамнотежа и на двете. Во рамките на работната сила, тие исто така го зголемија своето присуство во различните сектори. Традиционално вработени како медицински сестри, домашни помошнички и наставнички, жените сега исто така се вработени и како хирурзи, компјутерски техничари и други професии, со кои главно доминирале мажите. Иако е важно да се ценат овие достигнувања, жените сè уште се соочуваат со многу бариери; за девојчињата овие предизвици се често надолполнети со недостиг од професионално искуство и со потребата за урамнотежување на училиштето и работата (а некогаш и мајчинството).

Важноста на вработувањето девојки

Преодот во зрелост кај младите обично е промена од состојба на зависност во состојба на независност (Curtain, 2001). Платената работа им помага на младите луѓе да стекнат независност и да ги контролираат своите животи и одлуки (PC and ICRW, 2000; Mensch et al., 1999). Платената работа исто така може да ја подобри самодовербата и статусот во општеството, како и да ги развие професионалните и личните вештини важни за позадоволувачка и попродуктивна адолесценција и полнолетност. Платената работа за девојките особено претставува можност за да излезат од традиционалните улоги како сопруги и оние што се грижат за домот, и им овозможува да развијат идентитети надвор од оние на сопруга или дете. Понатаму, средствата за независен живот често е важен елемент во моќта за преговарање на жената во бракот и во одлуките за раѓање (Mensch et al., 1999). Историски, дискурсот што ротирал околу младите и вработувањето се фокусираше врз прашања околу детскиот труд. Од почетокот на 1900-те, меѓународната заедница се согласила на серија конвенции со кои се ограничува детскиот труд. Во 1973 година, меѓународните спогодби утврдиле минимална возраст за работа што треба да бидат истата возраст кога се завршува минималното задолжително образование (во повеќето земји, возраст на околу 15 години), а на младите помлади од 18 години не треба да им се дозволи да работат во сектори што го загрозуваат нивното здравје, безбедност или морал. Дополнително на овие конвенции, УНИЦЕФ и Меѓународната организација на трудот изготвила дополнителни регулативи за да ги заштитат младите на работното место, со цврст став во однос на „најлошите форми на детски труд“, со посебно внимание на заштита на девојчињата. Додека сите овие мерки се со добра намера, тие имаат и штетни несакани ефекти. Зголеменото регулирање доведе до тоа многу сектори да не се обидуваат да ангажираат млади кои сакаат или на кои им е потребна работа. Како последица на тоа, работните места што младите успеваат да ги најдат се најчесто надвор од законот, што ја зголемува веројатноста за изложеност на опасни ситуации на работното место што ги компромитираат нивните права и добросостојба.

Работилница 18:

Што да правам кога сум лут/-а?

ЦЕЛ:

Да им се помогне на учесниците да размислат како да препознаат кога се лути и како да ја изразат лутината на конструктивен, ненасилен начин

МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за флипчарт, обична хартија, селотејп, пенкала/моливи и примероци од Листот со материјали (по еден примерок за секој учесник)

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни.

ПОСТАПКА:

1. Започнете ја активноста со краток вовед во темата, на пример: Многу адолесценти ги мешаат лутината и насилството, мислејќи дека се една иста работа. Треба да се нагласи дека лутината е чувство, природно и нормално чувство што секое човечко суштество го чувствува во одреден дел од животот. Насилството е начин на изразување на лутината, односно е форма на однесување што може да изразува лутина. Но има и многу други работи со кои може да ја изразите лутината на подобри и попозитивни начини од насилството. Ако научиме да ја изразиме нашата лутина кога ќе ја почувствуваме, тоа може да биде подобро отколку да држиме сè внатре во нас. Многупати кога дозволуваме нашата лутина да се насобере, ние избувнуваме.
2. Објаснете ѝ на групата дека целта на активноста е да се дискутира како лицата изразуваат лутина.
3. Поделете ги копиите од Лист со материјали 18. Прочитајте го секое прашање и замолете ги учесниците засебно да ги одговорат прашањата, при што за секое прашање ќе им дадете две или три минути време да го одговорат. За групите со низок степен на писменост, може да им ги прочитате прашањата на глас и учесниците во парови да разговараат или да нацртаат слики.
4. По завршувањето со вежбата, поделете ја групата во подгрупи од 4 или 5 учесници. За групната работа оставете им време од 20 минути.
5. Додека учесниците се сè уште во мали групи, на секоја група поделете ѝ лист за флипчарт и кажете им да направат листа за:
 - › Негативни начини на реакција при лутина
 - › Позитивни начини на реакција при лутина

6. Оставете им на групите 15 минути да ја напишат листата и потоа побарајте од секоја група да ги презентира своите одговори.
7. Многу е веројатно „позитивните начини“ што учесниците ќе ги предложат како „да се дише длабоко“, „да се брои до 10“ и да се „користат зборови што ги изразуваме без да навредуваме“.

Важно е да се нагласи дека „да се дише длабоко“ не значи да се излезе надвор, да се влезе во автомобил (ако случајот е таков), и да се вози со голема брзина, а со тоа да се изложува на ризик, или да се оди во бар и да се пијат прекумерни количини алкохол. Ако овие две тактики не се во ниту една од листите, тогаш објаснете ѝ ги на групата. Накратко: Да се дише длабоко едноставно значи повлекување од ситуација на конфликт или лутина, оддалечување од лицето кон кое чувствувате лутина. Може да броите до 10, да дишете длабоко, малку да прошетате или да вршите некоја друга физичка активност, додека се обидуваат да се смириат. Генерално, важно е лицето што е луто да им објасни на другите дека тој

ќе се обиде да дише длабоко затоа што се чувствува лут, односно нешто како: „Преку глава ми е и ми треба да дишам длабоко. Ми треба да прошетам за да не станам насилен и да почнам да викам. Кога ќе се смирам, ќе разговараме за работиве.“

Другиот пример за тактика на справување со лутината е да се обидете да се изразите без тоа да ги навредува другите. Ова вклучува објаснување зошто сте вознемирени и како се надевате дека ќе се реши ситуацијата без притоа никого да не навредите. Дајте ѝ пример на групата: ако вашата девојка задоцни на состанок, вие би можеле да реагирате со викање: „Кучка си, секогаш истото, јас стојам тука, те чекам“

ИЛИ би можеле да кажете дека сте вознемирени без да сте навредливи со тоа што ќе кажете, на пример, „Види, лут сум ти затоа што доцниш. Следен пат, ако мислиш дека нема да дојдеш навреме, само кажи ми – јави ми се на мобилен, а не да ме оставиш да чекам.“

8. Користете ги овие прашања за дискусија

НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР: Ако дозволува времето, поканете ги учесниците да направат игра со улоги или да се потсетат на друг пример за ситуации или фрази што ја доловуваат разликата меѓу викање/користење навредливи зборови и користење ненавредливи зборови.

Искористете ги прашањата за дискусија.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Генерално, дали е тешко за мажите да ја изразат својата лутина без да користат насилство? Зошто?
2. А жените и начинот на којшто тие ја изразуваат лутината? Дали има разлика?
3. Кои се нашите примери на кои се угледуваме кога учиме како да ги изразиме емоциите, вклучително и лутината?
4. Многу често знаеме како да избегнеме судир или кавга без да користиме насилство, но не го правиме тоа. Зошто?
5. Дали е можно да се „дише длабоко“ за да се намалат конфликтите? Како функционира тоа?
6. Дали е возможно „да користиме зборови без да навредуваме“? Дали имате искуство со користењето на оваа стратегија? Како функционираше тоа?
7. Што научивте од оваа активност? Како можете да го искористите ова во вашите животи и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Лутината е нормална емоција што сите ја чувствуваат во одреден момент во животот. Сепак, проблемот е што некои луѓе може да ги помешаат лутината и насилството мислејќи дека тие се иста работа; може да помислат дека насилството е прифатлив начин за изразување лутина.

Сепак, има други начини за изразување на лутината, попродуктивни и попозитивни начини од насилството. Наместо гневот да се зголемува во нас, најдобрата опција би било да научиме како да го контролираме.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

Тема за размислување: Што правам кога сум лут/-а?

1. Размислете за неодамнешна ситуација кога сте биле лути. Што се случило? Накратко објаснете ја ситуацијата (една или две реченици):
2. Сега размислете за овој инцидент, обидете се да запомните што сте мислеле и што сте чувствувале. Обидете се тука да наведете едно или две чувства.
3. Многу често кога се чувствуваме лути, реагираме со насилство. Ова може да се случи дури и пред да сфатиме дека сме лути. Некои луѓе реагираат веднаш, викаат, фрлаат нешто на подот, удираат нешто или некого. Понекогаш може дури и да станеме депресивни, тивки и затворени во себе. Како сте ја покажале вашата лутина во инцидентот што го наведовте во којшто сте се чувствувале налутено? Како се однесувавте? (Напишете една реченица или неколку зборови за тоа како реагиравте, што направивте или како се однесувавте).

НАСИЛСТВОТО ПРЕСТАНУВА!

Дрога/алкохол и
донесување одлуки

Вовед: ДРОГА

Еден од најголемите митови за дрогата е дека користењето дрога е понов феномен. Дрогите се користеле со векови во различни општествени и религиски контексти. Сепак, нормите за користење дрога значително се промениле. На пример, многу дроги што сега се забранети во минатото биле слободно достапни. Слично, некои дроги што сега либерално се користат во одреден временски период биле забранети, а во некои култури или средини сè уште се забранети. Забраната или либерализацијата на дрогите во различни моменти од историјата биле почесто повеќе предводени од политичката економија отколку од здравствени причини. Всушност, друг голем мит за дрогите е дека само незаконските дроги предизвикуваат здравствени проблеми. Кога луѓето мислат на дрога, тие главно мислат на марихуана, кокаин и крэк, или, со други зборови, на незаконски супстанции. Сепак, дрога може да се најде во медицински креденци, фрижидери, барови, супермаркети, на забави, во форма на пијалак (алкохол, кафе, кока-кола, итн.), цигари и лекови на рецепт. Овие супстанции што се законски и се дел од нашите секојдневни животи исто така може да предизвикаат здравствени проблеми кога се користат несоодветно или во големи количини.

Дефиниции за дрога

Дрогата може да се дефинира како секоја супстанција што може да предизвика промени во функционирањето на живите организми, независно дали е психолошка или бихевиорална. Постојат различни категории на дроги. Психоактивните дроги може да го променат расположението на лицето, перцепциите, чувствата и однесувањето, во зависност од видот на дрогата, конзумираната количина, физичките и психолошките карактеристики на корисникот и контекстот и очекувањата од конзумирањето. Психоактивните дроги може да се класификуваат во три групи, во зависност од нивниот ефект врз мозочната активност. Дрогите што ја намалуваат мозочната активност се нарекуваат депресиви. Тие вклучуваат алкохол, лекови за спиење и некои инхаланти. Дрогите што ја забрзуваат активноста на одредени делови од мозокот се нарекуваат стимуланти. Меѓу нив се вклучуваат лековите за контрола на апетитот, кокаинот и кофеинот. Исто така има и дроги што можат да го променат начинот на којшто се восприема реалноста. Тие се нарекуваат халуциногени или психоделични дроги и вклучуваат екстази, ЛСД и ТХЦ (активната состојка на марихуаната).

Дрогите исто така може да се класификуваат според нивниот правен статус, односно, дали се законски (легални) или незаконски (нелегални). Дрогите што се дозволени за производство и комерцијализација се легални дроги. На пример, алкохолот и тутунот во повеќето средини се сметаат за легални дроги, иако често има возрастна граница во однос на нивната продажба и консумација. Нелегалните дроги, од друга страна, се оние чие производство и/или употреба е забранета со закон. Кокаинот, марихуаната, екстазите и хероинот во многу земји се сметаат за незаконски. Како што е наведено погоре, критериумите што се

применуваат за да се утврди дали некоја дрога треба да е законска или незаконска често одат подалеку од здравствените аспекти. Всушност, во некои случаи штетните ефекти на дрогата врз здравјето или недостигот од нив не се поврзуваат со тоа дали дрогата е законска или незаконска. На пример, тутунот е легализиран во форма на цигари и пури, и покрај доказите дека предизвикуваат значителна штета. Канабис сатива, или марихуаната, е забранета во поголемиот дел земји и покрај нејзините важни медицински (на пр., лекување пациенти со хронични заболувања) и индустриски (на пр., производство на хартија и текстил) примени.

Друг систем за класификација на дрогите, врз основа на потеклото, ги дели дрогите на природни дроги, полусинтетички дроги и синтетички дроги (односно синтетици). Како што кажува и името, природните дроги доаѓаат директно од растенијата (на пр., кокаин, марихуана). Полусинтетичките дроги се произведени во лаборатории со користење растителни состојки (на пр., хероин). Синтетиците, познати и како дроги за забава, се произведуваат во лаборатории од неприродни, произведени состојки (на пр., кристал мет).

Дрога, задоволство и превенција

Поединците од секоја возраст, општествено-економска класа, култура и ниво на образование користат различни дроги од различни причини. Општествените норми за тоа како мажите и жените треба да изгледаат или да се однесуваат често лежи во основата на нивната консумација на дрога, вклучително и видовите што се користат.

На пример, жените може да одлучат да користат лекови за слабеење како одговор на „култот за совршено женско тело“, што се унапредува и се зајакнува во списанијата за жени и, генерално, во медиумите (Narro, 2006). Некои мажи, од друга страна, користат стероиди што им помагаат да добијат мускулна маса или „набилдан“ изглед, што вообичаено се поврзува со „машкоста“.

Постои општ страв дека ако зборуваме за дрогата, особено со адолесцентите и младите, ќе ја поттикнеме нивната љубопитност да ја користат. Сепак, младите веќе секојдневно се изложени на пораки за алкохол и други дроги и овие пораки обично не ги земаат

предвид или ги занемаруваат негативните ефекти од користењето дрога. На пример, лицата што пијат алкохол во филмовите, ТВ-сериите и во рекламите често се прикажани како софистицирани, популарни и здрави. Од друга страна, исто така постои верување дека ако младите се информирани за дрогите и негативните последици од нивната употреба, тие ќе го избегнат нивното користење. Сепак, се покажало дека ниту молкот, ниту само информациите за ова прашање не се доволни за да го спречат користењето или злоупотребата на дрогите. Потребни се превентивни активности што им помагаат на младите луѓе да ги препознаат и да ги надминат емотивните, семејните и општествените конфликти и да пронајдат начини да уживаат во животот без користење супстанции. Дрогите се често непосреден извор на задоволство или опуштање, независно дали е емотивно или физичко, и затоа не е реално да се очекува сите да одлучат или да можат целосно да се воздржат од нивната употреба.

Напорите на образованието треба да вклучуваат дискусии за намалувањето на штетата поврзана со употребата на дрога. На пример, совети за пиење многу вода при консумација на алкохол, да не се вози ако е некој пијан и секогаш да се користат игли за една употреба кога се вбригуваат дроги се стратегиите што можат да ги намалат негативните последици од користењето дрога. На крај, превенцијата и едукативната работа поврзани со дрогата бараат пристап без предрасуди, со којшто младите и другите може да се чувствуваат слободно да ги споделуваат своите мислења и искуства. Исто така, може да биде од корист и доколку во дебатите за слободата на избор на користењето дрога и последиците од користењето дрога се вклучат и превентивните активности што не се однесуваат само на поединците, туку и на партнерите, семејството и заедниците (на пр., насилство во заедницата поврзано со трговија на дрога, сообраќајни несреќи поврзани со користењето дрога). На пошироко ниво, неопходно е да постојат заложби за здрави алтернативи на употребата на дрога во кои може да се ужива, вклучително и слободно време и можности за работа што може да ги зајакнат младите да го креираат и да го унапредуваат својот здрав начин на живот и развој.

Работилница 19:

Што е дрога?

**ЦЕЛ:**

Да се разговара за различните видови дрога и како општеството, а особено младите луѓе ги гледаат и ги користат

**МАТЕРИЈАЛИ:**

Листови за флипчарт, селотејп и маркери

**ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:**

90 минути

**БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:**

Кога поддржувате дискусија, важно е за оваа тема отворено да разговарате. Самите момчиња и девојчиња несомнено ќе имаат критики за дволичните ставови на некои возрасни и на многу политики и закони поврзани со користењето супстанции.

Постапка:

1. Пред сесијата, на посебниот лист за флипчарт напишете го секое од следниве прашања:
 - > Што прво ви текнува кога ќе го слушнете зборот „дрога“?
 - > Кој користи дрога?
 - > Кои се некои од примерите за дрога и каде се достапни?
 - > Кои се ризиците поврзани со користењето дрога?
2. Четирите листа хартија ставете ги во различни делови од просторијата.
3. На почетокот од сесијата поделете ги учесниците во четири групи.
4. На секоја група доделете ѝ едно од четирите прашања. Објаснете ѝ на секоја група дека има 10 минути да поразговара за прашањето и да ги напише одговорите на листот за флипчарт. За групите со низок степен на писменост, прочитајте ги прашањата на глас и оставете ги да ги дискутираат меѓу себе.
5. По 10 минути, кажете им на групите да се поместат во насока на стрелките на часовникот. Дајте им уште 10 минути да разговараат за новото прашање и напишете ги нивните одговори.
6. Групите се ротираат додека сите групи да ги продискутираат и да дадат одговор на сите четири прашања.
7. Прочитајте ги на глас и дајте краток преглед на она што е напишано на листовите за флипчарт. Ако групите не ги запишале своите одговори, замолете ги да споделат со групата што разговарале.
8. Користете ги прашањата за да ја поттикнете дискусијата за различните видови дроги и различните видови употреба кај младите луѓе.

Прашања за дискусија

1. Дали сите групи имаат исти идеи за тоа што е дрога, кој ја користи и за ризиците поврзани со нејзиното користење? (со групите разгледајте ја содржината на Листот со материјали)
2. Дали луѓето во вашата заедница имаат лесен пристап до алкохол и до цигари? Дали се забранети за малолетници, т.е. за лица на возраст под 18 години? Дали законите се спроведуваат?
3. Дали луѓето имаат лесен пристап до други видови дрога?
4. Што мислите, кој одредува дали користењето дрога е легално (законско) или забрането (незаконско)?
5. Дали рекламите за цигари и алкохол се дозволени во весниците, списанијата или на телевизија? Како овие реклами се обидуваат да ја промовираат употребата на овие супстанции? Што мислите за ова?
6. Како рекламите во медиумите ги претставуваат жените што ги користат нивните производи? Како рекламите во медиумите ги претставуваат мажите што ги користат нивните производи? Дали сметате дека ваквите претстави се точни? Како тоа влијае врз ставовите на жените и на мажите за цигарите и алкохолот?
7. Дали онаму каде што живеете има кампањи што се обидуваат да ја намалат употребата на дрога? Што мислите за овие кампањи?
8. Какви активности може да преземете за да се осигурите дека луѓето во вашата заедница имаат точни информации за последиците од користењето дрога?
9. Како нашите врсници влијаат врз нашите ставови за дрогата?
10. Колку често нашите врсници нè поттикнуваат да користиме одредени супстанции?
11. Дали општествените норми поттикнуваат користење одредени дроги или супстанции?
12. Дали може да кажеме дека некои момчиња сметаат дека користењето одредени супстанции ќе ги направи „супериорни мажи“ во однос на оние што се противат на користењето дрога?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Дрогата е присутна во животите на повеќето жени и мажи. Постојат многу различни видови дрога, некои легални, некои нелегални, некои почесто користени од мажи, некои почесто користени од жени, итн. Важно е да се размислува за различните лични и општествени притисоци што можат да доведат

до тоа девојчињата и момчињата да користат различни видови дрога и да бидат свесни за последиците од дрогата врз индивидуалните животи, врски и заедници. Во следната активност подетално ќе зборуваме за некои од овие последици.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

Што е дрога? ⁴²

Дрогата може да се дефинира како супстанција што може да предизвика промени во функционирањето на живите организми, независно дали е психолошка или бихевиорална. Има посебна категорија дроги наречени психоактивни или психотропни дроги. Овие дроги го менуваат расположението, перцепциите, чувствата и однесувањето на корисникот врз основа на видот и количината консумирана дрога, физичките и психолошките карактеристики на корисникот, моментот и контекстот на користење и очекувањата што лицето ги има за дрогата. Во зависност од нивното влијание врз мозочната активност, психоактивните или психотропните дроги може да се поделат во три групи:

а) Депресиви: ја намалуваат мозочната активност, што доведува до малаксаност и незаинтересираност. Примери се алкохолот, лековите за спиење и инхалантите.

б) Стимуланти: ја зголемуваат мозочната активност, предизвикуваат будност и внимание. Пример се лекови за контрола на апетитот, кокаинот и кофеинот.

в) Халуциногени: ја менуваат мозочната активност со тоа што го менуваат восприемањето на реалноста, времето, просторот и визуелните и звучните стимулации. Примери се екстази и ЛСД.

ДЕПРЕСАНТИ	ПРЕДИЗВИКАНО ЧУВСТВО	ЕФЕКТИ ШТО МОЖАТ ДА СЕ ПРЕДИЗВИКААТ
ЛЕКОВИ ЗА СМИРУВАЊЕ	Го намалуваат стресот и вознемиреноста, ги олабавуваат мускулите и предизвикуваат сон	Во големи дози може да предизвикаат пад на крвниот притисок; во комбинација со алкохол може да доведат до кома; во бременост го зголемуваат ризикот од оштетување на фетусот. Тие доведуваат до толеранција, па се јавува потреба од зголемување на дозата.
РАСТВОРИ ИЛИ ИНХАЛАНТИ (ЛЕПАК, ДЕТЕРГЕНТИ, БЕНЗЕН, ТЕЧЕН КОРЕКТОР)	Еуфорија, халуцинации и возбуда	Лошење, пад на крвниот притисок; постојана употреба може да ги уништи неврните и да предизвика лезија во слезината, бубрезите, црниот дроб или периферните нерви
СИРУП ЗА КАШЛАЊЕ И КАПКИ СО КОДЕИН ИЛИ ЗИПЕПРОН	Намалување на болка, чувство на добросостојба, сонливост, чувство на лебдење	Пад на крвниот притисок и на температурата; ризик од кома; конвулзии, создава толеранција, па потребно е зголемување на дозата; при одвикнување, зависниците се соочуваат со грчеви и несоница.
СЕДАТИВИ	Намалување на стресот, смиреност и опуштање	Со алкохол предизвикуваат пад на крвниот притисок и на дишењето, што може да доведе до смрт. Создава толеранција, поради што е потребно зголемување на дозата, зависност.
ОПИУМ, МОРФИУМ, ХЕРОИН	Поспаност, намалување на болка, состојба на хибернација, изолација од реалноста, чувство на сонување додека си буден, халуцинација	Зависност; намален срцев ритам и дишење што може да предизвика смрт; колективна употреба на шприцови што доведува до ширење СИДА; тешко откажување
АЛКОХОЛ	Еуфорија, слободен говор, чувство на анестезија	Благо треперење и мачнина, повраќање, потење, главоболка, вртоглавица, грчеви, агресивност и тенденција за самоубиство

42 — приспособено од: кампањата бела панделка, сет за образование и акција Торонто, Канада. За повеќе информации, посетете ја страницата; http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/ Extraido e adaptado de CEBRID – Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas. Depto de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo.

СТИМУЛАНТИ	ПРЕДИЗВИКАНО ЧУВСТВО	ЕФЕКТИ ШТО МОЖАТ ДА СЕ ПРЕДИЗВИКААТ
АМФЕТАМИНИ	Отпорност на сон и умор, тахикардија, чувство на „запаленост“, многу енергија	Тахикардија и зголемен крвен притисок; проширени зеници, опасност за возачите, висока доза може да предизвика делузивно растројство и параноја
КОКАИН	Чувство на моќ, чувство дека светот е поубав, еуфорија, загуба на апетитот, на сон и на умор	Голема доза предизвикува зголемена температура, конвулзии и сериозна тахикардија што може да доведе до срцев удар.
КРЕК	Чувство на моќ, чувство дека светот е поубав, еуфорија, загуба на апетит, на сон и на умор	Голема доза предизвикува зголемена температура, конвулзии и сериозна тахикардија што може да доведе до срцев удар. Предизвикува силна физичка зависност и висока стапка на смртност.
ТУТУН (ЦИГАРИ)	Го намалува стресот, чувство на смиреност и опуштање	Го намалува апетитот, може да доведе до хронична состојба на слабокрвност. Ги влошува болестите како бронзит и може да ја попречи сексуалната изведба. Кај бремени жени предизвикува ризик од спонтан абортус. Се поврзува со 30 % од сите видови рак.
КОФЕИН	Отпорност на сон и умор.	Прекумерна количина може да предизвика стомачни проблеми и несоница

ХАЛУЦИНОГЕНИ	ПРЕДИЗВИКАНО ЧУВСТВО	ЕФЕКТИ ШТО МОЖАТ ДА СЕ ПРЕДИЗВИКААТ
МАРИХУАНА	Смиреност, опушеност, желба за смеење	Непосредна загуба на сеќавањето; некои луѓе може да имаат халуцинации; постојано користење може да влијае врз белите дробови и врз создавањето (привремено) сперматозоиди.
ЛСД	Халуцинации, изместена перцепција, наплив на чувства (се чини дека звукот добива форма)	Состојба на вознемиреност и паника; делириум, конвулзии; ризик од зависност.
Антихолинергиски агенси (растенија како лилјан и некои лекови)	Халуцинации	Пад на крвниот притисок и на температурата; ризик од кома; конвулзии; создава толеранција, поради што е потребно зголемување на дозата; зависност кога не се користи
СЕДАТИВИ	Чувство на опуштање, на смиреност.	Лоши филмови; тахикардија, проширување на зениците; констипација и зголемена температура што може да доведе до конвулзии.
ЕКСТАЗИ (МДМА)	Сонливост, намалување на болка, состојба на хибернација, изолирање од реалноста, чувство на сонување при будност	Лоши филмови; состојба на вознемиреност и паника; конвулзии; ризик од зависност

Работилница 20:

Дрогата во нашите животи и заедници

ЦЕЛ:

Да се разговара за различните ситуации во кои мажите и жените можат да користат дрога и за последиците од користењето дрога врз нивните животи и врски.

МАТЕРИЈАЛИ:

Копии од Лист со материјали А

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Разгледајте ги студиите на случај од Листот со материјали 20А и направете ги потребните приспособувања потребни за локалниот контекст. Ако овие студии на случај не се применливи, треба да направите нови што се порелевантни за реалноста и за искуствата на учесниците. Ако е возможно, поканете стручно лице или некој друг што има познавање од областа на дрогите да учествува во оваа сесија.

Постапка:

1. Поделете ги учесниците во четири мали групи. Поделете им копии од Листот со материјали 20А со различна студија на случај за секоја група. Објаснете ѝ на секоја група дека треба да разговара и да ја анализира студијата на случај и да смисли можен крај. За групите со низок степен на писменост, случките може да ги прочитате на глас.
2. Оставете им на групите 10 минути да разговараат за студиите на случај.
3. Замолете ги групите да ги презентираат студиите на случај и крајот што го смислиле. Овие презентации можат да се направат во форма на приказна или скеч. Групите, во своите презентации, треба да ги опфатат следниве прашања:
 - › Дали е ситуацијата реална? Зошто да или зошто не?
 - › Кои фактори влијаеле врз одлуката на ликот да користи дрога?
 - › Кои се некои можни последици со кои ликот може да се соочи? (види Лист со материјали Б)
 - › Кои други опции ги имал тој/таа (освен да користи дрога)?
4. По презентацијата на студиите на случај, користете ги прашањата подолу да ја поттикнете дискусијата за различните контексти во кои младите луѓе користат дрога и за последиците од тоа.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА

1. Кои се најчестите причини поради кои мажите користат дрога? Дали овие причини се разликуваат од најчестите причини поради кои жените користат дрога? На кој начин се разликуваат?
2. Дали има различни степени или нивоа на кои поединецот може да користи дрога? Кои се овие различни степени? (види Лист со материјали 20B)
3. Кои се културолошките норми во однос на употребата на алкохол во вашата заедница/земја?
4. Какво влијание има алкохолот и другите супстанции врз донесувањето одлуки и однесувањето во врска со сексот? (види Лист со материјали 20B)
5. Како може пиенето алкохол или користењето други супстанции да направат неког поранлив кон непланирана бременост и СПИ, вклучително ХИВ/СИДА?
6. Како употребата на дрога влијае врз врските? Врз семејствата? Врз заедниците?
7. Што може да преземете ако вашиот пријател користи алкохол или други супстанции? (Смислувајте идеи со учесниците; користете го Листот со материјали Г за да ги надополните нивните идеи).
8. Како може да направиме други форми на забава и социјална активност во кои алкохолот и другите супстанции нема да бидат најважни?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Тешко е да се генерализираат мотивите што водат лицето да користи дрога. Секое лице има свои мотиви, коишто понекогаш дури и на самото лице не му се јасни. Вообичаено тоа е збир од повеќе фактори, а не само еден фактор што го тера поединецот да користи дрога. Некои примери вклучуваат љубопитност, притисок од врсниците, желба да се заборават проблемите, обид за надминување на срамежливоста или несигурноста, незадоволството од сопствениот физички изглед, итн. Момчињата почесто користат алкохол од девојчињата. Тие може да веруваат дека користењето алкохол им помага да ја докажат својата машкост или им помага да

се вклопат во машките врснички групи. Мора да се доведат во прашање нормите во однос на користењето на алкохолот и да се размисли како вие и другите можете да создадете форми за уживање во слободното време и на забава што нема да ротираат околу алкохол/дрога. Важно е семејството, пријателите и врсниците да дадат поддршка, без да обвинуваат или осудуваат, за да им помогнат на поединците да размислат за штетните последици од користењето дрога, да ги препознаат здравите алтернативи и како барањето професионална помош може да помогне.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ А:

СТУДИИ НА СЛУЧАЈ ЗА КОРИСТЕЊЕ ДРОГА

Студија на случај #1

Дамир е тивко момче кое сака да се дружи со другарите и да игра фудбал. Една недела, некои другари го поканиле во бар на пијалак. Кога тој стасал таму, се почувствувал многу срамежливо и несигурно и тоа им го кажал на пријателите, коишто го задевале и го терале да пие. На крајот, за кратко време, тој испил четири шишиња пиво.

Студија на случај #2

Иван обожавал фудбал и тој бил поканет да учествува во организирано првенство меѓу училишта, за што напорно тренирал. Со надеж да се подобри, тој одлучил да земе стероиди што некој негов пријател ги купил и ги донел во спортската сала.

Студија на случај #3

Сара и Филип излегувале неколку месеци. На роденденот на Филип, Сара организирала забава што била изненадување за него. Таа ги поканила сите нивни пријатели, па дури и договорила нејзиниот постар брат да купи пиво за забавата. Филип навистина бил многу изненаден и и тој и Сара многу пиеле и играле на забавата. Таа вечер имале секс без кондом.

Студија на случај #4

Новогодишна ноќ. Сите се забавуваат и пијат по малку. Некој донел екстази. Адна, како и повеќето од нејзините пријатели на забавата, си мисли: „Зошто да не ја подигнеме атмосферата со едно екстази? Едно сигурно нема да штети, нели?“

Студија на случај #5

Круно има лош ден на училиште. Добил лоши оценки по физика и по литература. Одлучува да се опушти во паркот со пријателите. Еден од неговите пријатели има трева (марихуана). Круно одлучува да земе малку трева и самиот да види дали навистина помага во опуштањето, како што велат.

Студија на случај #6

Петок навечер, група пријатели одат во диско и таму среќаваат некои девојки што им се допаѓаат. Забавата е супер, музиката одлична, а и девојките се тука. Дарко гледа како некои од нив земаат таблети и сфаќа дека се екстази. Една од девојките, Матија, се приближува и му нуди една. Дарко одбива, но Матија настојува: „Пробај, ќе ти помогне да се опуштиш и да уживаш! Биди маж, не се плаши!“ Дарко зема една таблетата и ја голта.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б:

ЕФЕКТИ ОД РАЗЛИЧНИ СУПСТАНЦИИ АЛКОХОЛ

Во мали дози, алкохолот може да предизвика чувство на опуштање, смиреност, добросостојба, а понекогаш дури и блага еуфорија. Кога се внесува во големи количини, може да предизвика недостиг од моторна координација, ментална конфузија, несоница и побавни рефлексии. Овие ефекти можат да доведат до тоа поединецот да почне да се однесува високоризично, вклучително да има незаштитен секс, да вози под дејство на алкохол и/или да практикува насилство. Кога алкохолот често се консумира, постои зголемен ризик од оштетување на црниот дроб, на мозокот и други хронични проблеми.

Еден пијалак може да биде пријатен на средба, забава или дружење со пријателите. Секоја од следниве количини се сметаат за еден пијалак⁴³: *една лименка пиво* (300 ml), *една чаша вино* (120 ml) *или една мала чашка жесток пијалак* (36 ml). Два пијалаци на ден за мажи и еден пијалак на ден за жени и за постари луѓе, генерално, не се сметаат за штетни. Сепак, за некои луѓе дури и мали количини алкохол може да бидат екстремно штетни. Генерално, жените имаат помала толеранција на алкохол од мажите, делумно поради тоа што тие имаат повисок сооднос на масти и понизок сооднос на вода во телото од мажите. Затоа, жената ќе има повисоко количество алкохол во крвта од маж со иста тежина што пие исто количество алкохол. Дополнително, жените имаат пониски нивоа на ензимот што го разградува алкохолот во желудникот, па тие апсорбираат поголема концентрација алкохол од мажите.

Жена која пие алкохол во текот на бременоста го ризикува здравјето на нејзиното неродено дете. Алкохолот слободно минува низ плацентата со што создава ниво во фетусот речиси идентично како она во мајката.

Бебињата чии мајки често или обилно пијат во текот на бременоста може да се родат со сериозни проблеми, како што е мала тежина, физички деформитети, срцеви недостатоци, деформитети на зглобовите и екстремитетите и ментални проблеми.

ЛЕКОВИ НА РЕЦЕПТ

Целта на лекот е да лекува болести, да ја намалува болката или страдањето и да ја унапредува добросостојбата. Сепак, ако се користи од луѓе што немаат потреба или во високи или несоодветни дози, лекот може да биде штетен по здравјето.

На пример, амфетамините често несоодветно се употребуваат, и тоа може, меѓу другото, да доведе до проблеми со срцето, параноја или конвулзии. Поради тоа што амфетамините се стимуланти, а со тоа ја зголемуваат кондицијата и физичката енергија, студентите обично ги користат за да можат да останат будни цела ноќ. Дополнително на тоа, различните перцепции за убавината често водат до тоа жените да го загорзат своето здравје со тоа што ќе земаат амфетамини за да загубат тежина, со цел да го постигнат „совршеното“ тело.

Апчињата за смирување предизвикуваат забавена функција на мозокот/нервниот систем. Тие често се користат за да се третира анксиозност и некои нарушувања на сонот. Како што телото се навикнува на апчиња за смирување, првичните ефекти можат да се намалат, а корисникот може да развие толеранција и зависност од супстанцијата. Кога се комбинираат со други дроги, како што се алкохол, апчињата за смирување може да имаат појаки несакани ефекти, како што е респираторна депресија или срцев удар.

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

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б:

МАРИХУАНА

Марихуаната е една од најчесто користените нелегални дроги. Најчестите ефекти од марихуаната се чувство на добросостојба и опуштање. Понекогаш корисниците може да станат многу зборлести, нервозни или да халуцинираат. Иако младо лице што експериментира со оваа дрога може да не стане зависно, дури и најнезлонамерното експериментирање може да има штетни ефекти по здравјето, како што се проблеми со сеќавањето, со јасното размислување, со координацијата и со зголемен срцев ритам, или да доведе до проблеми со законот онаму каде што оваа супстанција е нелегална. Долгорочните корисници што пушат марихуана имаат зголемена веројатност да развијат респираторно заболување, како што е постојана кашлица или рак на белите дробови. Корисниците може исто така да страдаат од нарушувања на личноста, како што се депресија или анксиозност. Дрогата ги носи најголемите ризици во времето на нејзиното консумирање затоа што корисникот може да го загуби капацитетот да извршува активности како што е возењето автомобил или мотор.

КОКАИН

Истражувањата покажуваат дека кокаинот се користи многу помалку од другите дроги, како што се алкохолот и тутунот. Користењето кокаин може да доведе до зависност и може да влијае врз менталните и врз физичките функции. Менталните ефекти вклучуваат еуфорија, императивност, визуелни и сетилни халуцинација и чувство дека некој ве следи. Некои физички ефекти се абнормално висок срцев ритам, конвулзии и морници. Кокаинот е особено штетен кога се користи со алкохол. Кокаинот исто така го потиснува апетитот, што води до тоа некои жени да го користат за да загубат тежина или за да не се здебелат.

Кокаинот може да предизвика штета на телото во време на употребата, како и по неа. Некои корисници пријавуваат зголемена сексуална стимулација на почетокот од користењето. Сепак, редовното користење може да ја намали сексуалната желба и да предизвика импотенција.

Кокаинот може да се шмрка или да се вбригува. Кога се вбригува, постои дополнителен ризик од пренос од болести како што се ХИВ/СИДА или хепатит Б и Ц.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б:

СТЕРОИДИ

Стероидите најчесто се користат за да се забрза градењето мускулна маса. Обично се земаат орално (во форма на таблета) или се вбризгуваат, и стероидите се вештачки верзии на тестостерон, хормон што природно се создава во телото. Во некои случаи, луѓето користат стероиди што не се наменети за човечка употреба. На пример, има извештаи на млади луѓе кои внесуваат стероиди наменети за ветеринарна употреба, со цел повторно брзо да ја зголемат својата мускулна маса.

Стероидите имаат различни физички ефекти. Можат да ја намалат функцијата на имунолошкиот систем кој претставува одбранбен механизам на организмот од бактерии. Тие можат исто така да го оштетат црниот дроб, да предизвикаат рак и да ја променат нормалната хормонална функција (на пр., прекин на менструацијата кај жените, да влијаат врз хипоталамусот и репродуктивните органи). Тие дури може да предизвикаат смрт. Стероидите може да имаат и емоционални ефекти, како што се депресија или раздразливост.

Стероидите можат да имаат и ефекти посебни за секој пол. За жените, тие вклучуваат изменет менструален циклус, стекнување подлабок глас, намалување на големината на градите, прекумерен раст на влакна и промени во расположението, вклучително агресивност и лутина. Честите ефекти кај мажите вклучуваат развој на гради, намалена сексуална функција, неплодност и атрофија на тестисите.

Како и кај која било дрога што се вбризгува, заедничкото користење игли за вбризгување стероиди може да доведе до пренесување на ХИВ/СИДА, хепатит Б и Ц, итн.

ТУТУН⁴⁴

Тутунот, со производи целосно или делумно направени од лист на тутун како суровина, може да се пуши, да се лиже, да се џвака и да се шмрка. Сите форми на тутун содржат високозависна психоактивна состојка – никотин. Користењето тутун е еден од главните ризик-фактори поради бројни хронични болести, вклучувајќи го ракот, заболувањето на белите дробови и кардиоваскуларно заболување. Во моментот тој е причина за смртта на еден од десет возрастни во светот (односно околу 5 милиони смртни случаи секоја година). И покрај оваа реалност, тој често се користи во светот, и покрај бројни земји што имаат законодавство што го ограничува рекламирањето тутун, што уредува кој може да купи и да користи производи од тутун и назначува каде луѓето смеат да пушат.

44 — Извор: Светска здравствена организација website www.who.int

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ В:

ВИДОВИ КОРИСНИЦИ НА СУПСТАНЦИИ

Обединетите нации разликуваат четири видови корисници на супстанции:

Експерименталист – се ограничува на експериментирање со една или повеќе супстанции од различни причини (на пр., љубопитност, желба за нови искуства, притисок од врсниците, популарност). Во повеќето случаи, контактот со супстанцијата не продолжува по првичното експериментирање.

Повремен корисник – повремено користи една или повеќе супстанции ако е околината поволна за тоа и ако е супстанцијата достапна. Нема зависност или прекин на емотивните, професионалните или општествените врски.

Чест корисник – често користи супстанции. Во неговите/нејзините односи веќе може да се забележат знаци на оддалечување. Дури и кога е така, тој/таа сè уште е функционален/на во општеството, иако на несигурен начин. Тој/таа може да е под ризик од зависност.

Зависен или „дисфункционален“ корисник – речиси исклучиво живее само за и со користење на супстанцијата. Како последица, прекинати се сите општествени врски, што предизвикува изолација и маргинализација.

КОРИСТЕЊЕТО СУПСТАНЦИИ И СЕКСУАЛНОТО ОДНЕСУВАЊЕ

Многу луѓе веруваат дека одредени супстанции може да ја подобрат сексуалната изведба или задоволство. Во реалноста, ефектот од користењето супстанции зависи од едно лице до друго, според многу фактори, вклучително и биолошки разлики (на пр., метаболизам), според зачестеноста на употребата, средината, културата и психолошките аспекти. Многу често, позитивните ефекти што се создаваат со употребата на супстанциите во текот на сексуалниот однос повеќе се поврзуваат со она што луѓето веруваат дека ќе се случи отколку со нивните фармаколошки својства. На пример, спротивно на она што веруваат многу луѓе, алкохолот може првично да направи луѓето да се чувствуваат помалку исплашени, како што рекол и познатиот драматург, Вилијам Шекспир: „Алкохолот ги поттикнува желбите, но става крај на изведбата“. Тоа значи дека пиењето може да ја спречи ерекцијата. На истиот начин марихуаната го намалува создавањето на машиот хормон тестостерон и може привремено да доведе до намалување

на создавањето сперма. Кокаинот ја намалува желбата и возбудата со оглед на тоа дека корисниците се позаинтересирани да ја користат супстанцијата отколку да имаат секс. Понатаму, кога луѓето користат дрога, потешко е да се воспостави комуникација и преговори во текот на сексуалните односи, со оглед на тоа дека тие што користат често се позагрижени за сопствените непосредни сетила отколку за сетилата на нивниот партнер или можните ризици од непланирана бременост, СПИ или ХИВ/СИДА. Според различните истражувања, некој под влијание на каква било супстанција е со помала веројатност да може да користи кондом поради намалувањето на расудувањето и рефлексите. Исто така, важно е да се запомни дека дури и ретката или повремена употреба на алкохол или супстанции може да претставува ризик за поединците, со оглед на тоа дека е потребен само еден случај на премногу алкохол и незаштитен секс за да дојде до непланирана бременост и/или СПИ/ХИВ/СИДА.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Г:

КАКО ДА МУ ПОМОГНЕТЕ НА ПРИЈАТЕЛ ШТО ИМА ПРОБЛЕМ СО АЛКОХОЛОТ ИЛИ СО УПОТРЕБА НА СУПСТАНЦИИ

- › Бидете до нив. Не вртете им го грбот.
- › Слушајте ги.
- › Не критикувајте ги в лице или зад грб кога зборувате со други луѓе.
- › Предложете што може да направат, но не бидете нападни. Тие ќе мора самите да си ги донесат своите одлуки.
- › Ако сакаат, понудете им да одите со нив да побараат помош од агенција за дрога, од лекар или советник.
- › Охрабрете ги да имаат позитивен став за себе.
- › Охрабрете ги да се чувствуваат дека можат да направат нешто во врска со своите проблеми.
- › Охрабрете ги да побараат терапија за својот проблем. Понудете им помош да разгледаат клиници или центри.

Има возрасни од доверба со кои лицето може да зборува за да добие помош и поддршка доколку има проблем со алкохол или со дрога. Во продолжение следат некои такви примери:

- › Наставници во училиште, училиштен педагог или училиштен психолог или советник
- › Лекар, медицинска сестра или советник
- › Религиски водач
- › Локален младински водач
- › Локални НВО
- › Родител, тетка, чичко или баба или дедо

Работилница 21:

Задоволства и ризици⁴⁵

ЦЕЛ:

Да се размисли за ризиците поврзани со некои работи што ни создаваат задоволство и да се разговара за стратегиите за намалување на тие ризици

МАТЕРИЈАЛИ:

Списанија и весници, ножици, лепило, пенкало/моливи и листови за флипчарт

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Дискусијата за оваа активност се фокусира врз ризиците поврзани со користењето дрога. Сепак, прашањата можат лесно да се приспособат за дискусија за ризиците и заштитните фактори поврзани со други работи, вклучително и со сексот.

Постапка:

1. Поделете ги учесниците во две или три помали групи.
2. На секоја група дајте ѝ лист за 'флипчарт' табла и објаснете дека треба да направат колаж од работите што им создаваат задоволство. Кажете им дека може да го направат тоа со пишување, цртање и/или лепење слики исечени од списанијата и весниците.
3. Дајте им 15 минути за да ги направат овие колажи.
4. На секоја група поделете ѝ уште еден лист за флипчарт и речете им да го поделат во три колони. Речете им колоните да ги именуваат на следниов начин: **ризизи/штети, задоволства, заштитни фактори**. Во колоната за задоволства, групите треба да напишат до пет работи што им создаваат задоволство. Во колоната за ризици/штети, групите треба да ги опишат ризиците/штетите поврзани со тие задоволства. Во колоната за заштитни фактори, групите треба да ги запишат заштитните фактори, односно работите што можат да ги направат за да се осигурат дека она што им создава задоволство нема да предизвика штета или ќе ја минимизира штетата. Погледнете го Листот со материјали 21А за пример како да ја организираат и да ја пополнат табелата. За групите со низок степен на писменост, учесниците може да користат цртежи/колажи за да ги препознаат ризиците/штетите и заштитните фактори поврзани со задоволствата што ги идентификувале.
5. Оставете им на групите 20 минути за да ја пополнат табелата.
6. Од секоја група побарајте да го презентира својот колаж и табела.
7. Користете ги прашањата подолу за да ја поттикнете дискусијата за задоволствата и за намалувањето на ризикот/штетата.

44 — Приспособено од *Andando se faz um caminho manual*, by Ana Sudária de Lemos Serra in *ECOS: Adolescência e Drogas*, São Paulo, 1999.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА

1. Зошто е важно да се размислува за ризиците/штетите поврзани со оние работи што ни создаваат задоволство?
2. Зошто е важно да се размислува за заштитните фактори поврзани со оние работи што ни создаваат задоволство?
3. Каков е односот меѓу дрогата и задоволството?
4. Каков е односот меѓу дрогата и ризиците/штетата?
5. Каков е односот меѓу дрогата и заштитните фактори?
6. Што мислат луѓето за ризиците или за заштитните фактори поврзани со дадените задоволства? Зошто ТРЕБА да размислуваат за нив?
7. Дали некои луѓе прават работи поради вклучените ризици? (Поврзување со претходните дискусии за тоа дека ризикот е работа што често се поврзува со машкоста; момчињата може да направат некои работи што се сметаат за ризични за да докажат дека се „вистински“ мажи.)
8. Дали сте слушнале за намалување на штетата? Што сте слушнале? (Објаснете дека намалувањето на штетата вклучува донесување стратегии за да се намали штетата поврзана со конкретно однесување. За повеќе информации, видете го Листот со материјали 21Б).
9. Кои информации и каква поддршка сметате дека им се потребни на младите луѓе за да можат да го намалат ризикот во своите животи?
10. Како ги вклучувате другите млади луѓе во вашата заедница да размислуваат за намалување на ризикот?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Многу одлуки во нашите животи доаѓаат од задоволствата и ризиците. Во однос на дрогите, може да донесете одлука да пиете или да не пиете алкохол. Одлуката да пиете или да пушите може да донесе непосредни задоволства, но исто така вклучува и ризици. На пример, алкохолот може да го намали вашето резонирање и моќ, со што го зголемува ризикот од несреќи и повреди и вашата ранливост на

насилство и инфекции со СПИ/ХИВ/СИДА, додека долгорочната непрекината употреба може да води до други сериозни здравствени проблеми. Додека може да биде нереално да размислуваме дека младите луѓе ќе престанат да користат дрога, важно е да бидеме свесни за ризиците поврзани со користењето дрога и да се чувствуваме способни да ја минимизираме штетата што дрогата може да ја има врз нашиот живот и врски.

Лист со материјали А:

Пример на табела со задоволства и поврзани ризици и штети и заштитни фактори

Во продолжение следи пример за тоа како групите треба да ги организираат своите табели. Примерот исто така вклучува опис на ризиците/штетите и заштитните фактори поврзани со некои вообичаени задоволства. Ако е од помош, фасилитаторот може да ги сподели со учесниците пред тие да ги направат своите табели.

РИЗИЦИ/ШТЕТИ	ЗАДОВОЛСТВА	ЗАШТИТНИ ФАКТОРИ
<p>Прекумерна тежина и здравствени проблеми поради премногу блага и нездрава храна</p> <p>Болест од немиење храна што е валкана или од јадење храна со истечен рок</p>	Јадење	<p>Мијте ја храната добро;</p> <p>Јадете урамнотежено;</p> <p>Добро чувајте ја храната;</p> <p>Проверете го рокот на траење</p>
<p>Возење под дејство на алкохол;</p> <p>Повреда при несреќа;</p> <p>Брзо возење;</p> <p>Дел од сообраќајна несреќа;</p>	Возење автомобил	<p>Не пијте алкохол пред да возите;</p> <p>Користете безбедносен појас;</p> <p>Почитувајте ги сообраќајните прописи</p>
<p>Пушење премногу цигари;</p> <p>Непријатен здив;</p> <p>Облека што непријатно мириса;</p> <p>Проблеми со белите дробови;</p>	Пушење	<p>Пушете помалку цигари; Престанете да пушите</p>

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ В:

ШТО Е НАМАЛУВАЊЕ НА ШТЕТАТА?⁴⁶

Намалување на штетата е филозофија/ движење на јавното здравје што се појави како одговор на потребата за прагматични и поприспособливи стратегии за намалување на ризикот од пренесување ХИВ кај корисниците на дрога со вбригување. Во суштина, намалувањето на штетата има за цел да биде прогресивна алтернатива на забраната на одредени потенцијално опасни избори за начинот на живот. Клучната идеја за намалувањето на штетата е признавање дека некои луѓе ќе се однесуваат ризично, како што е незаштитен секс, проституција и користење дрога. Затоа, главната цел на намалувањето на штетата е да се ублажи потенцијалната опасност и здравствените ризици поврзани со ризичните однесувања. Поединците, како што се корисниците на дрога, треба да се прифатат „какви што се во моментот“, со цел да им се помогне да ги намалат ризиците за себе и за другите. Понатаму, наместо да се користат пејоративни изрази за да се етикетираат луѓето што се вклучуваат во високоризично сексуално однесување или однесување што вклучува дрога, намалувањето на ризикот го пренесува фокусот врз однесувањето на поединецот и врз последиците од него. На пример, наместо да се зборува за „користење дрога“, се зборува за „штетното влијание од користењето дрога“ или наместо етикетање некој како „наркоман“, тој се нарекува „корисник“.

Друга цел за намалувањето на штетата е да се намали штетата поврзана со, или предизвикана од, законските околности во кои се изложува таквото однесување (на пр., забрана на одредени дејства или супстанции може да помогне во создавањето црн пазар во којшто цвета нелегалната трговија). Иницијативите за намалување на штетата варираат од широкоприфатени идеи, како што се кампањи за одговорно возење, до поконтроверзни иницијативи, како што е делењето кондоми во училишта, програми за размена на игли или места за побезбедно

вбригување за интравенозни корисници на дрога, легализација на дрога или програми за третирање хероин.

Некои конкретни примери вклучуваат:

Размена на шприцови и слични програми

Користењето хероин и некои други нелегални дроги може да вклучуваат хиподермични шприцеви, главно поради високите цени, ограничениот квалитет, а со тоа и ограничена достапност како мерка за штедење. Во некои области (особено во многу делови од САД), тие се достапни само со рецепт. Ако е достапноста ограничена, корисниците на хероин и на други дроги често ги делат шприцевите и повеќепати ги користат. Како резултат на тоа, инфекцијата на еден корисник (како што е ХИВ или Хепатит Ц) може да се рашири на други корисници преку повторна употреба на шприцеви заразени со инфицирана крв, а повторната употреба на нестерилизиран шприц од еден корисник исто така носи значителен ризик од инфекција.

Начелата за намалување на штетата предлагаат начелата да бидат лесно достапни (односно без рецепт). Онаму каде што шприцевите се обезбедени во доволен број, стапките на ХИВ се многу помали на места каде што е понудата ограничена. Поборниците за намалување на штетата велат дека корисниците треба бесплатно да бидат снабдувани со шприцеви во клиниките воспоставени за оваа цел, односно преку програмите за размена.

Возење под дејство на алкохол и програми поврзани со алкохол

Има значителна медиумска покриеност за информирање на корисниците за опасностите од возењето под дејство на алкохол. Повеќето корисници на алкохол сега се свесни за овие опасности. Техниките за безбедно возење како што се „назначени возачи“ и бесплатни програми за такси го намалуваат бројот на сообраќајни несреќи со пијани возачи.

46 — Текст преземен од “Harm reduction: Pragmatic strategies for managing high-risk behaviors” edited by G. Alan Marlatt, 1998.

Многу градови имаат програми за слободен превоз до дома во текот на празниците, поврзани со користење поголеми количини алкохол, а некои барови и клубови на видливо пијани посетители ќе им понудат.

Места за подобро вбризување

„Простории за безбедно вбризување“ се законски уредени, надгледувани капацитети, дизајнирани да намалат проблемите со здравјето и со јавниот ред поврзани со нелегалното вбризување дрога. Собите за безбедно вбризување нудат стерилна опрема за вбризување, информации за дрогата и здравствената грижа, упати за лечење и пристап до медицински персонал. Некои нудат советување, хигиенски и други услуги за користење за лицата што постојано патуваат и за сиромашни лица.

Повеќето проблеми забрануваат продажба и купување нелегални дроги. Многу бараат лична карта. Дополнително на тоа, некои го забрануваат пристапот на локалните жители и применуваат други критериуми за прием.

Евалуациите на просториите за безбедно вбризување се обично дека тие се успешни во намалувањето на ризиците и штетите поврзани со вбризувањето, вклучително и со оштетувањето на вените, предозирањето и пренесувањето болести. Тие, исто така, се

успешни во намалувањето на проблемите со јавниот ред и мир што се поврзуваат со користењето нелегални дроги, вклучително и несоодветно одлагање на шприцевите и користење нелегална дрога во јавност.

Програми за безбеден секс

Многу училишта, на тинејџерите и на помладите ученици, од кои некои се сексуално активни, сега им нудат образование за безбеден секс. Ако се земе предвид премисата дека некои, ако не и повеќето, адолесценти ќе имаат секс, поддржувачите на пристапот за намалување на штетата го поддржуваат сексуалното образование и ја нагласуваат потребата од заштитни средства како што се кондомите и денталната брана, за да се намали несаканата бременост и пренесувањето на СПИ.

Овој пристап е спротивен на идеологијата за образование за апстиненција од секс, според која зборувањето со децата за секс може повеќе да ги поттикне да имаат сексуални односи. Поддржувачите на пристапот за безбеден секс сметаат дека ова е прилично поделотворно во спречувањето тинејџерска бременост и СПИ отколку програмите за апстиненција. Сепак, конзервативните луѓе не се согласуваат со овие тврдења.

Намалување на штетата:

- › е алтернатива за моралните/кривичните модели и за моделите на заболувања од користењето дрога и од зависност;
- › ја признава апстиненцијата како идеален исход, но ги прифаќа и алтернативите што ја намалуваат штетата;
- › се јавуваат примарно како пристап „од долу кон горе“ врз основа на залагањето за зависноста, отколку како политика од „горе кон долу“ што ја промовираат носителите на политики
- › унапредува пристап со низок праг кон услуги како алтернатива на традиционалните пристапи со висок праг; и
- › се заснова врз принципот на сочувствителен прагматизам наспроти морален идеализам.

Работилница 22:

Да зборуваме за алкохол и алкохолизам



Цел:

Да се разгледаат различните митови поврзани со алкохолот и алкохолизмот



МАТЕРИЈАЛИ:

Топче, листови за 'флипчарт' табла, маркери и парчиња картон со напишани фрази



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Однапред да се подготват фразите на парче картон напишани со големи, читливи букви. Фразите што треба да ги напишете на картончињата се:

- > Алкохолот не е дрога
- > Имањето висока толеранција на алкохол значи дека лицето нема да стане алкохоличар
- > Мешањето пијалаци тера на пиење
- > Пивото не тера на пиење
- > Алкохолот стимулира секс
- > Алкохолизмот е болест што ги погодува постарите возрасни лица
- > Алкохоличари се оние што пијат секој ден
- > Пиењето кафе или миењето на лицето со студена вода ги намалува ефектите од алкохолот
- > Алкохолот е добар за спријателување со луѓе
- > Забавите не се забави без алкохол

ПОСТАПКА:

1. Замовете ги учесниците да ви помогнат да ја наместите училницата во форма на работилница. Ставете ги клупите до сидовите во училницата, доколку е можно, а искористете ги столчињата за да направите круг во средината на просторијата. Кажете им на учесниците да седнат во кругот. Во центарот ставете ги картончињата во форма на круг, така што секој ќе може да си земе по едно кога ќе му/и дојде ред.
2. Објаснете дека секој учесник ќе ја прочита реченицата и ќе каже дали се согласува или не се согласува и ќе објасни зошто. Другите учесници ќе можат да го искажат своето мислење во текот на дискусијата.
3. Фрлете го топчето кон едно лице во групата и замовете го да ја започне активноста со тоа што ќе извлече едно картонче. Забележете ги нивните мислења на листот за флипчарт, прашајте дали другите учесници се согласуваат или не се согласуваат и зошто, а потоа прочитајте го соодветниот одговор на митот (видете „Одговори на честите митови за консумацијата на алкохол“). Прашајте дали има некои други коментари.

4. По дискусијата, лицето што ја прочитало првата реченица го фрла топчето на друго лице во групата, итн., додека не се разговара за сите тврдења.

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Важно е да се размисли за овие идеи и митови за консумацијата на алкохол што речиси сите сме ги сретнале, а можеби и некогаш сме верувале во нив.

ОДГОВОРИ НА ЧЕСТИТЕ МИТОВИ ЗА КОНСУМАЦИЈА НА АЛКОХОЛ

Алкохолот не е дрога.	Алкохолот е дрога во смисла на тоа дека тој го менува функционирањето на организмот, особено централниот нервен систем, од којшто зависат мислите, емоциите и однесувањето. Исто така, може да предизвика зависност.
Имањето висока толеранција на алкохол значи дека лицето нема да стане алкохоличар	Вистината е апсолутно спротивна; високата толеранција значи дека мозокот станува навикнат на дрогата.
Мешањето пијалаци тера на пиење	Она што навистина нè тера да пиеме е количината алкохол и брзината на пиењето.
Пивото не тера на пиење	Кога станува збор за пивото, апсорпцијата на алкохол преку желудникот е малку побавна, но, во зависност од испиената количина, тоа предизвикува пијанство.
Алкохолот стимулира секс	На почетокот, алкохолот може да ги намали пречките и им помага на луѓето да станат подружељубиви, но со оглед на тоа дека алкохолот има депресивен ефект врз нервниот систем, на крајот ги намалува овие чувства и може да го спречи сексуалниот однос. Консумацијата алкохол е една од најчестите причини за еректилна дисфункција (импотентност).
Алкохолизмот е болест што ги погодува постарите возрастни лица	Мнозинството луѓе зависни од алкохол се млади работоспособни мажи.
Алкохоличари се оние што пијат секој ден	Поголемиот дел од луѓето зависни од алкохол, во почетна или во одмината фаза од процесот, главно пијат за викенди, и потоа продолжуваат со своите секојдневни обврски во училиште или на работа, но со зголемена тешкотија
Пиењето кафе или миењето на лицето со студена вода ги намалува ефектите од алкохолот	Единствената работа што навистина ја намалува пијаноста е постепено елиминирање алкохол од организмот, што значи принуда за работа на црниот дроб, за што е потребно време
Алкохолот е добар за спријателување со луѓе	Во реалноста, алкохолот создава близина при пиењето заедно, но вистинските пријателства се многу повеќе од тоа
Забавите не се забави без алкохол	Медиумите често се обидуваат да нè убедат дека на забавите е потребен алкохол, дека алкохолот мора да биде во центарот на секое општествено случување. Но дали е ова вистина? Кој ја прави забавата или случувањето, алкохолот или луѓето?

Работилница 23:

Донесување одлуки и (зло)употреба на супстанции

Цел:

Да се размисли за врсничкиот притисок и за донесувањето одлуки во врска со користењето супстанции и да се разбере концептот на зависност

МАТЕРИЈАЛИ:

Примероци од Лист со материјали (по еден за секој учесник), лист за 'флипчарт' табла и маркери

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни

ПОСТАПКА:

Дел 1

1. На секој учесник дајте му примерок од Листот со материјали 23 и оставете пет минути да го пополни. За групите со низок степен на писменост, прочитајте ги прашањата на глас и оставете да ги дискутираат во парови.
2. Поканете ги учесниците меѓусебно да ги споделат своите одговори. Ако е групата голема, можете да ги поделите учесниците во помали подгрупи за да ги споделат своите одговори.
3. Откако учесниците ќе ги споделат своите одговори, искористете ги прашањата подолу за да ја поттикнете дискусијата.
 - › Дали врсничкиот притисок е голем фактор за тоа зошто мажите користат супстанции?
 - › Дали жените исто така се соочуваат со врснички притисок за користење супстанции?
 - › На кои начини врсничкиот притисок е сличен? Како е различен?
 - › Како влијае алкохолот врз сексот и одлуките за сексот? Дали помага/одмага?
 - › Кои други одлуки или однесувања можат да бидат предизвикани од алкохол или од друга дрога (на пр., возење, работа, врски, насилство)?
 - › Како може да се прекине врсничкиот притисок со којшто некои мажи може да се соочуваат во однос на консумирањето супстанции?

Дел 2

1. Заедно со учесниците давајте идеи за значењето на физичката и психолошката зависност. Да се објасни дека физичката зависност не се однесува само на користењето супстанции, туку исто така и на други форми на однесувањето, како што се јадење одредени видови храна (на пр., брза храна, чоколади), гледање телевизација, играње видеоигри, итн. Продолжете да давате идеи со учесниците за работи, супстанции и активности од кои луѓето можат да станат физички или психички зависни.
2. Побарајте од учесниците да препознаат кои од споменатите работи, супстанции и активности момчињата и девојчињата најчесто развиваат физичка и психичка зависност. Побарајте од нив да се обидат да ги идентификуваат разликите меѓу момчињата и девојчињата и да размислат за тие разлики.
3. Поделете ги учесниците во групи од тројца или четворица. Кажете им да изберат една од споменатите работи од кои момчињата/жените може да станат физички или психички зависни и да разговараат за причините зошто може да се случи тоа.
4. Побарајте секоја група да ги претстави главните точки од разговорот и поканете ги другите групи да дадат коментари.
5. Користете ги прашањата подолу за да зборувате за физичката и психичката зависност.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА

1. Кои се најчестите причини поради кои младите луѓе стануваат физички и психички зависни од нешто?
2. Како психичката или физичката зависност влијае врз поединецот? Како влијае врз неговиот или нејзиниот однос со другите?
3. Која е врска меѓу достапноста на супстанциите и ризикот од злоупотреба и зависност?
4. Дали има разлика меѓу мажите и жените?
5. Кои се можните предности на физичката и психичката зависност?
6. Што научивте од оваа вежба? Како можете да го примените ова во вашите животи и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Во многу средини, често е мажите и жените да користат супстанции (односно алкохол) како дел од нивните социјални интеракции и дружење. Важно е поединците да знаат како да воспостават граници во однос на користењето супстанции и како да ги почитуваат границите на другите. На пример, некои стратегии за одговорно пиење вклучуваат пиење во мали количини и да не се меша алкохолот со други супстанции. Исто така, потребно е да се создадат други форми на забава без алкохол или други супстанции што ќе бидат најважни и да не се врши притисок врз оние што не сакаат да конзумираат супстанции. Да се биде свесен за вознемиреноста и тензиите во секојдневниот живот помага во развојот на различни стратегии за канализирање

на позитивното однесување и избегнување однесување што може да доведе до физичка или психичка зависност. Физичката или психичката зависност понекогаш произлегува од тоа што не може да се изнајде излез и/или решение на одреден проблем. Сепак, зависноста придонесува само да се одложи пронаоѓањето на решение. Зависноста често се поврзува со емоционалните проблеми што почнуваат да создаваат празнина во нашите животи, што води до зголемена незаинтересираност, недостиг од мотивација и/ли смислата на самиот живот. Сепак, важно е да научите дека дури и кога се чувствувате навистина лошо, секогаш може да се направи нешто и никогаш не е предочна да побарате помош.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

ИНДИВИДУАЛЕН ПРАШАЛНИК: ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ	ДА	НЕ
<p>1. Дали би се чувствувале непријатно на забава или на собир со пријателите ако тие ви понудат пијалак (со алкохол), а вие одлучите да одбиете? Кратко објаснете:</p>		
<p>2. Замислете дека сте на забава или случување каде што служат алкохол и вие пиете, но еден од пријателите не сака да пие. Дали би го гледале пријателот како натрапник, чудак или 'бубалица'? Кратко објаснете!</p>		
<p>3. Дали пред другите пријатели би ја бранеле одлуката на пријателот да не пие? Да претпоставиме дека сте решиле да го/ја одбраните, што мислите дека би помислиле другите пријатели? Кратко објаснете.</p>		
<p>4. Дали верувате дека за да се биде прифатен во група, мора да го правите она што го сакаат другите од групата? Кратко објаснете.</p>		
<p>5. Дали сметате дека е возможно лицето да има убав социјален живот без да консумира алкохолни пијалаци? Кратко објаснете.</p>		
<p>6. Дали може лице да се чувствува добро за себе дури и без пиење? Објаснете кратко.</p>		
<p>7. Дали маж/жена може да се чувствува прифатен/-а без пиење? Објаснете кратко.</p>		

Сексуалност и заштита на сексуалното и репродуктивното здравје и права

Сексуално и репродуктивно
здравје

ПРЕГЛЕД

Додека полот се утврдува според биолошки фактори, нашите ставови и однесувања во однос на сексуалноста и репродуктивното здравје (СРЗ) се во голема мера под влијание на сложена група неболошки фактори, вклучувајќи ги, меѓу другото, културата, родовите норми и општествено-економските услови. На пример, во повеќето средини во светот, мажите се учат да се поврзуваат со „машкоста“ со тоа што повеќе знаат и имаат повеќе искуство со сексуалните прашања. Како резултат на тоа, многу мажи веруваат дека не можат да изразат сомнежи за своето тело, сексуалност или за репродуктивното здравје. Кога гледаме одблизу, сфаќаме дека спротивно на митовите, луѓето од сите возрасти често немаат основно познавање на своите тела, сексуалност и репродуктивни прашања. Понатаму, во поголемиот дел од светот, има неколку програми за сексуално образование и за репродуктивно здравје наменети за адолесценти, а уште помалку за конкретните прашања и потреби на младите луѓе. Во овој дел ќе разгледаме некои од главните прашања поврзани со момчињата, сексуалноста и репродуктивното здравје.

Што е репродуктивно здравје?

Дефиницијата за репродуктивно здравје потекнува од дефиницијата на СЗО за здравјето како целосна добросостојба, физичка, ментална и општествена, а не само отсуство од немоќ или болест. „Репродуктивното здравје се однесува на репродуктивните процеси, функции и системот во сите фази од животот. Оттука, репродуктивното здравје укажува дека луѓето можат да имаат одговорен, задоволувачки и безбеден сексуален живот и дека тие имаат способност да се размножуваат и слобода да одлучат дали, кога и колку често ќе го прават тоа. Тоа го вклучува правото на мажот и на жената да бидат информирани и да имаат пристап до безбедни, ефективни, прифатливи и пристапни методи за регулација на плодноста што тие ќе ги изберат и правото на пристап до соодветни здравствени услуги што ќе им овозможат на жените безбедно да ја истраат бременоста и раѓањето и ќе им дадат можност на паровите да добијат здраво дете⁴⁷.“

47 — http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/. Последно проследено на: 9/02/2011.

Што е сексуалност и како е таа поврзана со родот?

Сексуалноста е израз на она што сме ние како човечки суштества и ги вклучува сите чувства, мислења и однесувања да се биде маж или жена, да се биде привлечен, да се биде вљубен, како и да се биде во врска што вклучува интимност и физичка сексуална активност. Понекогаш сексуалноста е клучна компонента во структурирањето на родовиот идентитет на мажите и жените и е директно поврзана со тоа што одредено општество го смета за „еротично“ и прифатливо. Сите култури го пропишуваат она што се нарекува „родови сценарија“ и за мажите и за жените. Овие сценарија се вообичаено прифатени начини на кои се очекува да се одвива сексуалната активност на мажите и на жените. Секако, поединците може да се придржуваат или да отстапуваат од овие сценарија, но во различните општества гледаме некои заеднички шеми и начини на кои тие можат да влијаат врз однесувањето во реалноста.

Мажите и родот

Во повеќето култури, сексуалните сценарија за мажите и за жените укажуваат дека машката сексуалност е, или би требало да биде, импулсивна и дека не може да се контролира, и дека, биолошки, мажите имаат посилен сексуален нагон од жените. Истражувањата од различните средини, на пример, укажуваат дека возраста на мажите кога почнуваат со сексуалноста е помала од онаа на жените и дека тие имаат повеќе сексуални партнери, во и надвор од бракот¹⁶. Многу сексуални сценарија исто така укажуваат дека мажите треба ги споделат сексуалните подвизи со машките врсници, додека притоа од нив ја кријат сексуалната неадекватност. Речиси во сите култури, да ве гледаат како „вистински маж“ значи дека мора да имате хетеросексуални односи (што често се сметаат како ритуал за да се стане маж) и да ја докажат својата плодност со тоа што ќе имаат деца.

Многу мажи и жени се воспитани да веруваат дека овие сексуални сценарија се неоспорни вистини и дека се дел од природата или биолошки. Сепак, овие модели и шеми на однесување на мажите и сексуалноста во голема мера се резултат на тоа како мажите и момчињата се воспитани, а не како се биолошки програмирани. Истражувачите покажале како одреден модел на машкост, доминантен во западните општества, бара мажите да се оддалечуваат од сè што гледаат како женско и постојано да ја докажуваат својата „машкост“ во друштво на други мажи¹⁷. Всушност, покажувањето на сопствената мажественост или капацитетот да имате и да одржувате сексуални односи со многу жени (во кои се важи само пенетративниот секс) во многу средини се клучни аспекти на социјализацијата на момчињата.

48 — Гери Баркер, „Што е со момчињата?: преглед на литература за здравјето и развојот на адолесцентите момчиња“. Светска здравствена организација, 2000 година.

49 — V. J. SEIDLER, (уред.) *Мажи, секс и врски*. (Рутлеџ: Лондон и Њујорк, 1992 година).

Сепак, овие доминантни сексуални сценарија се извор на сомнеж и вознемиреност кај многу момчиња кои се константни загрижени за нормалноста на нивните тела и за нивната сексуална изведба. На пример, момчињата често се учат дека големината на нивниот пенис е важна, и затоа големината на пенисот е извор на загриженост кај многу момчиња и мажи. А поради тоа што за повеќето момчиња и млади мажи сексот е нешто што се сведува на големина и изведба, мастурбацијата и ејакулацијата (понекогаш во групи) често се повеќе социјално прифатени отколку за жени и девојчињата.

Момчињата генерално минуваат низ пубертет на возраст од 10 до 13 години, кога хормоналните промени ги придвижуваат физичките промени, вклучително и создавањето сперма. Повеќето момчиња во овој период ги искусуваат првите „влажни соништа“ во текот на ноќта. Овие промени и сексуални енергии се природен дел од животот, но истовремено носат и збунетост и несигурност. Момчињата генерално не се поттикнуваат да забораваат за промените во пубертетот¹⁸. Во некои случаи, момчињата може да добијат повеќе информации за телата на жените отколку за сопствените. Кога ги обесхрабруваме момчињата да зборуваат за своите тела и за сексуалното здравје уште на рана возраст, тогаш може и придонесуваме за започнување на доживотните тешкотии кај мажите кога станува збор за зборувањето за сексот.

Невиноста и губењето на невиноста во светот сè уште често имаат различно значење за момчињата и за девојчињата. Додека во многу култури девојчињата мора да размислуваат за можните негативни перцепции од врсниците и од општеството за нивното прво сексуално искуство, за многу, ако не и за повеќето момчиња, сексуалното деби се гледа како извор на престиж и влијание во врсничките групи.

За многу мажи, зборувањето за секс со членовите на семејството, со наставниците, со здравствените работници и со врсниците, кога и ако се случи, обично се поврзува со разговори за сексуалните подвизи или за притисок од врсниците да се покаже сексуалната умешност. Барањето информации или покажувањето несигурност или загриженост, генерално, не се одвиваат јавно. И покрај сè, според популарните норми, „вистински маж“ нема несигурност за сексот, ниту пак зборува за сексот, освен ако не зборува за своите освојувања.

Загриженоста за машкоста и за покажувањето на сопствениот капацитет за сексуално освојување често води до тоа мажите во сексуалните односи повеќе да бараат квантитет отколку квалитет. Да се биде „пастув“, или „женкар“ или „да се легне некоја“ секогаш кога може или барем да направи врсниците да веруваат дека ги прави тие работи е начин на којшто многу момчиња го добиваат својот статус кај врсниците. Сè уште е често многу момчиња да зборуваат за интимната врска како можност да „се легне нешто“, а не како можност за емоционално поврзување. Понатаму, момчињата може да се чувствуваат под притисок „да пријдат први“, односно да преземат иницијатива и потоа да се фалат (или да измислуваат приказни) за своите трофеи.

50 — Лундгрин, Р. „Истражувачки протоколи за проучување на сексуалното и репродуктивното здравје на машките адолесценти и млади луѓе во Латинска Америка“. (Вашингтон, ДК: Одделение за промоција и заштита на здравјето, Програма за семејно здравје и население, Панамериканска здравствена организација, 1999 година).

Зошто треба со момчињата да зборуваме за сексуалноста?

Со оглед на тоа дека повеќето момчиња немаат простор да зборуваат за својата несигурност и за прашања за сексуалноста, треба да им обезбедиме можности за тие да разговараат и да размислуваат за оваа тема. И покрај безбројните дискусии за сексуалното образование во последните години, идејата дека машката сексуалност не може да се контролира и дека машкиот сексуален нагон е посилен од оној на жените се сè уште чести дури и кај некои едукатори и здравствени работници. Накратко, физичката и емоционалната цена на одредени крути норми и очекувања за сексуалноста и однесувањето на мажите не се секогаш јасни и има неколку места и можности каде што момчињата можат да ја изразат својата несигурност или фрустрации, дури и да ги споделат ситуациите на физичко или симболичко насилство на кое се подложени. Ова ги вклучува навредите и исмејувањето дека некои момчиња ги трпат ако се сметаат за различни, особено ако се геј или ги привлекува истиот пол.

Дополнително на тоа, повеќето момчиња никогаш не размислувале за тоа како родот и родовата социјализација влијае врз нивните животи. Некои однесувања на мажите се сметаат за правилни, дури и очекувани во општеството, а всушност можат да бидат штетни и да ги направат момчињата ранливи. На пример, прекумерното пиење, наводно како начин на којшто момчињата собираат храброст да му пријдат на сексуалниот партнер, прави многу момчиња да бидат ранливи на насилство или присила и/или ги става под ризик по здравјето.

Жени, род и нивното тело

Иако секоја жена има право да донесува засебни одлуки за своето тело, перцепцијата што ја има за своето тело и моќта што ја има да ги донесува одлуките за тоа често ја дефинираат крутите општествено-културни норми. Општеството особено игра клучна улога

во развојот на сликата на женското тело, што да покрие, што да покаже, што да допре, што се смета за одвратно или свето, начинот на којшто седи или ги поставила нозете, сето ова е под влијание од културните норми, а во поголемиот дел од времето е различно кај мажите и кај жените.

Во многу средини, на пример, има строги санкции врз жените што се обидуваат да ги спознаат своите тела, да го допираат или да го покажуваат своето тело, или да донесат одлуки за својата сексуалност. Многу жени, уште од млада возраст, се научени да чувствуваат непријатност или вина за своите тела и сексуалност, често преку општествено-културните норми како „Жените треба да си ги држат нозете затворени, а патентот закопчан!“, „Менструацијата е валкана!“, „Задоволството е грев!“, „Жените без деца не се вистински жени!“ Овие и другите норми што им забрануваат на девојчињата и на жените да ги допираат и да ги спознаат своите тела оневозможуваат жените понатаму да носат основни одлуки за тоа каде и со кого ќе имаат сексуални односи, ако и кога ќе останат бремени и користењето кондоми и контрацептивни методи.

За некои жени, допирот на партнерот, наместо да се поврзува со задоволство, или допирот од лекарот, наместо да се поврзува со грижа, може да предизвика срам и неудобност. Понатаму, во многу култури женското тело е подложено на желбите на мажот, како тоа дека мажот е оној што се очекува да одлучи кога и како парот ќе има сексуални односи, а на мажот дури и му се дава право да ја злоставува жената ако таа не ги исполнува неговите желби.

Жените и сексуалноста

Односот на жените со нивното тело директно влијае врз начинот на којшто тие ја перципираат и ја изразуваат својата сексуалност. Сексуалноста не е само биолошки феномен, таа исто така има културолошки и физиолошки

елементи и различни поединци, во различни фази од животот различно ја искусуваат. За да се искуси сексуалноста не е неопходно да се има однос со друго лице. Сексуалноста и задоволството можат да се искушат на многу начини, вклучително физички, емоционално, духовно и интелектуално. Сексуалноста исто така може да биде извор на енергија и инспирација за различни активности и искуства.

Општествено-културните норми за телото и за сексуалноста често се многу различни за мажите и жените. Во многу општества, машката сексуалност се перципира како импулсивна и неконтролирана. Имањето многу сексуални односи пред бракот се гледа како ритуал на премин кај мажите. Спротивно на тоа, од жените се очекува да мирни и да ги ограничуваат своите сексуални желби. Овие општествени норми можат да предизвикаат несигурност и загриженост за нашите тела и однесување и да го попречат слободното и здраво изразување на сексуалноста. Друг пример за спротивни општествено-културни норми за мажите и жените што можат да влијаат врз изразувањето на сексуалноста се поврзани со мастурбацијата, исто така позната и како самостимулација или самозадоволување. Општествените норми обично го сметаат ова однесување дозволиво само за мажите, а вообичаено го ограничуваат и го осудуваат кај жените. Можноста да ги допираме нашите тела и да научиме за нивните деликатности, желби, задоволства и болки е важен начин за спознавање на нашите тела и изразување и поголемо уживање во сексуалноста.

Во различни делови од животот сексуалноста различно се манифестира. Адолесценцијата особено е време на физичка и психолошка трансформација и интензивирање на желбата. Исто така, тоа е фаза на самооткривање и самоприфаќање, кога девојчињата учат како да донесат одлуки и да ги остварат своите желби. Загриженоста за телесната тежина и за изгледот стануваат позначајни во текот на адолесценцијата, особено кога тие се повеќе поврзани со естетиката, а не со здравјето. Затоа, од клучна важност е да се поттикнат девојчињата да размислуваат за тоа како медиумите ги оформуваат однесувањата и стандардите поврзани со убавината и,

повратно, како тие самите ги перципираат своите тела и сексуалност. Важно е жените да се чувствуваат способни да ги препознаат и да ги одбијат негативните пораки за нивните тела. Спортските и други физички активности може да им помогнат на девојчињата да стекнат чувство на автономија и поголема мобилност и да се чувствуваат поудобно во своите тела (Green, 2004). Кога сме физички активни, можеме да започнеме да го цениме она што може да го направи нашето тело, наместо да се фокусираме само врз неговата форма и изглед. Може да биде тешко да се занемарат стандардите за убавина и перфекција што ги гледаме во медиумите, но сепак, да се воспостават односи со луѓето од различни етнички, расни, возрасни групи, со различни големини, способности и сексуална ориентација засновани врз почит, може да помогне да ги промениме нашите ограничени сфаќања за убавината и за телото и повеќе да ја цениме разноликоста.

А што со сексуалната ориентација?

Несомнено е дека епидемијата на СИДА, што директно ги засега мажите што имаат секс со мажи, но и мажите што се дефинираат себеси како хетеросексуалци, доведе до зголемена видливост на прашањето за хомоеротизмот и важноста тоа да се земе предвид во работата на момчињата. Всушност, истражувањата од областа на сидата ја покажува тешкотијата за цврсто дефинирање и класификување на лицата во категории на сексуална ориентација (на пр., хомосексуалци, бисексуалци, транссексуалци и хетеросексуалци). Многу мажи имаат секс со мажи и се однесуваат на начини што се сметаат за хомосексуални, додека истовремено се во хетеросексуални врски (односно, без да се сметаат себеси за „геј“, тие имаат секс со други мажи). Овие примери ни помагаат да видиме дека сексуалноста и сексуалниот идентитет се флуидни и динамични и дека нашите претпоставки треба постојано да се стават под знак прашалник. Прифаќањето на разноликоста и отвореноста кон сексуалноста на човекот се основни критериуми за некој кој работи со млади.

Во некои, но очигледно не во сите земји, сексуалната разноликост значително го загуби својот неприфатен статус и стана законска.

51—Ц.Ф. Касепес, „La reconfiguración del universo sex- Cultura sex y salud сексуалниот entre los jóvenes de Lima a vuelta de milenio“. (Универзидад Перуана Каветано, Хередита/РЕДРЕС, Лима, 2000) ; види исто така Паркер, Ричард. *Corpos, prazeres e paixoes*. Сао Паоло, бестселер, 1991 година.

Во многу средини, хомоеротичните врски на мажите и на жените се препознаваат во рамките на контекстот на општествена и културна промена. Ова произлезе од гласните поборници од општествените движења (на пр., феминисти, геј и лезбејки), што поттикна јавни дебати за индивидуалната слобода, за сексуалните и репродуктивните права и за човековите права⁵¹. Различни земји, меѓу кои Данска, Шведска, Норвешка, Франција, Холандија и САД, донесоа закони и политики што ги гарантираат важните права на хомосексуалните партнери како што се, меѓу другото, наследувањето, социјалното осигурување, заедничките даночни пријави и заедничкото здравствено осигурување.

Секако, менувањето на општествените и културните норми е бавен процес. Факт е дека хомоеротичните и бисексуалните практики меѓу момчињата сè уште се многу помалку прифатени во општеството отколку репродуктивните хетеросексуални односи. Во многу средини, нетолеранцијата за привлечноста кон истиот пол е таква што момчињата што имале сексуални искуства со истиот пол или се самоидентификуваат како геј или бисексуални момчиња се предмет на дискриминација, исклученост, а понекогаш и насилство. Хомофобичните верувања и навреди често се користат како начин да ги натераат хетеросексуалните момчиња да „бидат послушни“.

Нарекувањето на некој млад маж „геј“ или „педер“ во поголемиот дел од светот, на пример, се гледа како критика на неговото однесување и намалување на неговиот статус во општеството.

Крутоста на родовата социјализација и нетолерантноста кон сексуалната разновидност значи дека е неопходно да им се покаже на момчињата дека тие се сексуален предмет. Тие ги наследиле правата и се „способни да развијат свесни и договорени односи, наместо да го прифаќаат тоа како нешто морално: да развиваат и да договараат врски со семејни вредности, како и врски со врсничките групи и пријатели: да ја истражуваат (или да не ја истражуваат) својата сексуалност независно од иницијативата на партнерот; да можат и да имаат право да кажат не и притоа да

бидат почитувани; да можат да преговараат за сексуалните практики и за задоволството тие да бидат со согласност и прифатливи за партнерот; да можат да преговараат побезбеден и заштитен секс и да знаат како и да имаат пристап до материјални услови за да имаат репродуктивен и сексуален избор⁵².“

Како е машката сексуалност поврзана со плодноста и со репродукцијата?

Во социјализацијата на момчињата и мажите репродукцијата не се смета за толку важна како сексуалноста. Дobar пример за тоа е важноста што се придава на менархата, првата менструација, наспроти на семенархата, првата ејакулација кај мажите. Постои општ недостиг од комуникација меѓу мајките и ќерките за трансформацијата на телата на жените и нивната плодност. Но молкот е уште поголем меѓу татковците и нивните синови кога станува збор за семенархата. Искуството на семенархата може да предизвика многу различни реакции кај момчињата, од изненадување и збунетост до љубопитност и задоволство. Некои момчиња не знаат што е семена течност и мислат дека е урина. Важно е момчињата да добијат насоки во пубертетот за да можат да се чувствуваат сигурно во справувањето со промените на телото и да ги гледаат своите тела како способни за репродукција. Дури и по семенархата, многу момчиња се соочуваат со својата сексуалност како плодноста да не постои. Ова значи дека едукаторите мора да работат со момчињата за тие да сфатат дека плодноста и репродукцијата се работи што ги засегаат и ги вклучуваат и мажите и жените. На пример, мажите треба да бидат свесни дека повеќето момчиња се плодни со секој сексуален однос, а некои дури и пред да дојде до семенарха. Со тоа што ќе ги научите момчињата за нивните тела и за митовите ќе им помогнете подобро да ги разберат сопствените желби, како и своите одговорности во однос на репродукцијата.

52 — Вера, Паива. *Fazendo arte com a camisinha*. (Сао Паоло: Сумус, 2000).

А што кога станува збор за адолесцентна бременост?

Во последно време, адолесцентната бременост е широкораспространета тема за разговор, а зголемениот број раѓања кај девојчињата во некои земји го вклучи алармот. Додека некои истражувачи ги нагласиле биолошките ризици од младешка бременост (на пр. помала тежина на бебето, повисоки стапки на компликации, итн.), основната загриженост е генерално општествена. Идејата за ризикот поврзан со адолесцентната бременост ја отсликува широкораспространетата непријатност за сексуалноста кај младите луѓе и, како последица на тоа, адолесцентното татковство и мајчинство.

Понатаму, иако раната бременост често се гледа како „неуспех“ или како проблем, ако се слушне гласот на самите млади луѓе, понекогаш тоа укажува на спротивното. Квалитативното истражување на младите луѓе во многу земји покажало дека многу адолесцентни мајки и татковци го гледаат родителството како начин да стекнат статус (односно со тоа што ќе станат родители, тие веќе се признаени како возрасни). За некои млади луѓе, да се има дете е да се организира нивниот живот и нивните идентитети и да се посветат кон нешто (или некого) освен кон самите себе. Секако, некои млади луѓе не сакаат да ја гледаат бременоста како товар, многу семејства на адолесцентни родители со ниски примања се соочуваат со одговорноста да се грижат дополнително и за децата на своите деца. А во многу средини со ниски примања, родителите или родителите на мајката често ги обесхрабруваат или ги игнорираат адолесцентните татковци или не сакаат да одржуваат контакт со децата чии татковци се тие, или поради недостигот од финансиски средства не го поддржуваат детето, што може воопшто да не ги вклучува во грижата за него.

Во главно, да се има дете на рана возраст за најголемиот дел млади родители претставува предизвик имајќи во предвид дека во исто време го завршуваат и своето образование како и да најдат работа. Сепак, истражувањето укажува на важноста од подлабоко размислување за прашањето. Овие проблеми веќе се обработени во деловите за татковството и давањето грижа. Накратко, укажуваме на тоа дека здравствените едукатори треба да се обидат да ја третираат адолесцентната бременост на внимателен и сочувствителен начин, обидувајќи се да избегнат дискриминаторни ставови и едноставни гледишта што обично ротираат околу овој проблем и да промовираат позитивно вклучување на младите татковци во грижата за детето.

53 - Арлин Т. Геронимус, „Тинејџерско раѓање и социјален и репродуктивен недостаток: Еволуција на сложени прашања и пропаѓање на едноставните одговори“ Семејни односи 54 – Маргарет Арила-Силва. „Masculinidades egenero: discursos sobre responsabilidade na reprodução“ (магистерска дисертација, Pontiffcia Universidade Catolica/PUC, 1999) 117

РАМКА 1: ПОКАЗАТЕЛИ ЗА СМРТНОСТ, ОБРАЗОВАНИЕ И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ

	Индикатори за смртност			Едукативни показатели				Индикатори за репродуктивно здравје			
	Смртност на доенчиња вкупно по 1.000 новороденчиња	Оčekувааниот животен век машки/женски	Стапки на мајчинска смртност	Стапка на запишување во основно училиште машки/женски	Дел од упис на деца 5-то одделение	Стапка на упис во средно училиште машки/женски	Неписмен процент (15 години) машко/женско	број на раѓања на 100 жени на возраст од 15-29 години	употреба на контра-цепција	модерна контра-цепција	Проценти возраст на преваленца на ХИВ (%) (15-49) машки / женски
ЈУЖНА ЕВРОПА (13)	7	75.5 / 81.9						12	68	46	
АЛБАНИЈА	24	71.3 / 77.0	55	105 / 102		81 / 81	1 / 2	16	75	8	
БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА	13	71.7 / 77.1	31				2 / 9	23	48	16	
ХРВАТСКА	7	71.8 / 78.8	8	97 / 96		89 / 91	1 / 3	15			
ГРЦИЈА	6	75.8 / 81.1	9	101 / 101	100 / 100	98 / 97	6 / 12	9			0.3 / 0.1
ИТАЛИЈА	5	77.2 / 83.3	5	102 / 101	96 / 97	100 / 99		7	60	39	0.7 / 0.3
МАКЕДОНИЈА	15	71.6 / 76.6	23	96 / 97		86 / 84	2 / 6	24			
ПОРТУГАЛИЈА	5	74.2 / 80.8	5	118 / 112		108 / 118		19	66	33	0.7 / 0.2
СРБИЈА И МОНТЕНЕГРО	12	71.3 / 76.0	11	98 / 98		88 / 89	1 / 6	24	58	33	0.3 / 0.1
СЛОВЕНИЈА	5	73.0 / 80.3	17	108 / 107		110 / 109	0 / 0	6	74	59	
ШПАНИЈА	4	76.2 / 83.5	4	109 / 107		114 / 121		10	81	67	1.0 / 0.3

Дали абортусот е прашање што ги вклучува мажите?

Индуцираниот абортус е легален во сите земји на Балканот. Сепак, во поголемиот дел од нив, се гледа како прашање што ги засега само жените. Исто како што фактот дека бременоста се случува во женското тело им дозволува на многу мажи да веруваат дека тие можат да ја избегнат одговорноста за бременоста, многу мажи веруваат и дека немаат улога во одлуката дали да се абортира. Сепак, дури и кога мажите би сакале да учествуваат во донесувањето на одлуката поврзана со абортусот, дали тие можат да го сторат тоа? Многу мажи може да веруваат дека нивната работа е да ја убедат партнерката да не абортира и може навистина да влијаат врз одлуката на жената да продолжи со бременоста или да абортира. Сепак, најчесто, жените се оние што го имаат последниот збор во врска со абортусот. Всушност, со оглед на тоа дека жените го носат најголемиот товар и целиот физички ризик во бременоста, при раѓањето и абортусот, тие треба да бидат и оние што ќе ја донесат одлуката за преземањето на ваквите ризици. Мажите, во секој случај, ја делат одговорноста за бременоста на нивните партнерки и важно е тие да бидат вклучени во поддршката на одлуката на жените.

Дали треба да зборуваме за сексуалните и репродуктивните права на младите луѓе?

Сексуалните и репродуктивните права се универзални човекови права, засновани врз наследена слобода, достоинство и еднаквост за сите човечки суштества. Имањето сексуален живот е фундаментално право, и од таа причина треба да се смета за основно човеково право. Сепак, во повеќето дискусии за сексуалното и репродуктивното право, мажите ретко се споменуваат како иматели на овие права. Постои реална потреба за дијалог и за размислување за важноста и релевантноста од унапредувањето на сексуалните и репродуктивните права на младите луѓе. Треба да се земат предвид одредени прашања, главно дали е можно да се бранат сексуалните и репродуктивните права на мажите без да се „натурализира“ или да се легитимизира традиционално привилегираниот статус на мажите и да се „поткопаат“ правата на жените на кои во историјата им биле негирани нивните сексуални и репродуктивни права? На пример, како можеме да ги усогласиме правото на младата жена да не биде мајка и правото на младиот маж да биде татко, и обратно? Дискусиите за овие прашања треба да ги вклучуваат и жените и мажите, и да бидат вкоренети во разбирањето за природата на односните човекови права.

Конечно, треба да нагласиме дека репродуктивните права често се фокусираат само врз пристапот до контрацепција или само врз плодноста, односно врз бројот деца што секоја жена ги има или сака да ги има. Во овој контекст, упатувањето кон репродуктивните права на младите луѓе генерално има секундарна важност, со што се минимизира важноста на сексуалноста и на основните односи на мој во репродукцијата. И покрај зголемениот опсег од нејасни политики и општествени практики во врска со репродукцијата, нема јасен одговор од страна на младите/возрасните мажи и жени поактивно да учествуваат во репродуктивните процеси.

Понатаму, постои силен отпор од страна на здравствените и образовните работници, истражувачи и активисти репродукцијата да ја поврзуваат со младите луѓе. За да се создаде поголема свесност во областа на сексуалните и репродуктивните права, потребно е ангажирање на самите млади луѓе, како и на родителите, наставниците, здравствените едукатори и здравствените работници. Пред сè, потребна е концептуална рамка за да се разбере значењето на репродукцијата и вклучувањето на младите луѓе во неа, како и верување дека младите луѓе имаат потенцијал за промена кон попозитивно вклучување во репродуктивното и сексуалното здравје.

РАМКА 2: Краток преглед на сексуалните и репродуктивните права

За да се осигуриме дека секое лице развива здрава сексуалност, следниве сексуални и репродуктивни права треба да се признаат, да се унапредат, да се почитуваат и да се бранат:

ПРАВО НА СЕКСУАЛНА СЛОБОДА – Сексуалната слобода се однесува на можноста на поединците да го изразат својот сексуален потенцијал. Сепак, ова ги исклучува сите форми на присила, експлоатација и злоупотреба во кое било време или во која било ситуација во животот. Ова ја вклучува ослободеноста од сите форми на дискриминација, независно од полот, родот, сексуалната ориентација, возраста, расата, општествената класа, религијата или менталната и физичката способност.

ПРАВО НА СЕКСУАЛНА АВТОНОМИЈА, СЕКСУАЛЕН ИНТЕГРИТЕТ И БЕЗБЕДНОСТ НА СЕКСУАЛНОТО ТЕЛО – Правото на лицето да носи автономни одлуки за својот сексуален живот во контекст на личната или општествената етика. Ова исто така ја вклучува контролата и задоволството на нашите тела, ослободеноста од мачење, осакатување и каков било вид насилство.

ПРАВО НА СЕКСУАЛНА ПРИВАТНОСТ – Правото на индивидуално донесување одлуки и однесување во однос на интимноста, под услов да не навлегува во сексуалните права на другите.

ПРАВО НА СЕКСУАЛНО ЗАДОВОЛСТВО – есексуалното задоволство, вклучувајќи го самоеротизмот, е извор на физичка, психолошка и духовна добросостојба.

ПРАВО НА СЕКСУАЛНО ИЗРАЗУВАЊЕ – Сексуалното изразување е повеќе од еротско задоволство или сексуален чин. Секој поединец има право да ја изразува сексуалноста преку комуникација, допирање, емоции и љубов.

ПРАВО НА СЛОБОДНО СЕКСУАЛНО ЗДРУЖУВАЊЕ – Правото да стапи или да не стапи во брак, правото на развод и правото да воспоставува други видови одговорни сексуални или интимни заедници.

ПРАВО НА СЛОБОДЕН И ОДГОВОРЕН РЕПРОДУКТИВЕН – Правото да се одлучи дали да се имаат или да се немаат деца, колку, кога, и правото на пристап до контрацептивни методи.

РАМКА

2.

Репродуктивните права, пак, „се однесуваат на правата што подразбираат целосен пристап до информации за сексуалноста на мажите и жените и тоа дека тие носат одлуки за репродукцијата, како и за пристапот до

информации за својата сексуалност, плодност и за своето здравје и неопходните извори, за тие да можат да направат ефективен избор во врска со репродуктивниот циклус и со зајакнувањето на својата безбедност⁵⁵.“

ПАЗИ СЕКС И АСТРА МЛАДИНА

ПАЗИ СЕКС – www.pazisex.net е образовен онлајн портал наменет за адолесценти, на којшто тие ќе можат да научат за сексуалното и репродуктивното здравје.

АСТРА Младина е мрежа на застапници на сексуалното и репродуктивното здравје и права кај младите (SRHR) во ЈИЕ и во Балканскиот Регион, што се однесува на статусот на SRHR на младите во „Младински глас“. „Младински глас“ е извештај од истражување во кое подробно се разгледува знаењето на младите луѓе и ставовите за SRHR во нивните земји. Земјите учеснички ги вклучуваат Ерменија, Бугарија, Хрватска, Кипар, Грузија, Литванија, Македонија, Полска, Србија, Црна Гора и Словачка.

РАМКА

3.

Каква е улогата на здравствените услуги во унапредувањето на СРЗ кај младите луѓе⁵⁷

Давањето здравствени услуги погодни за младите е важен аспект од унапредувањето на пристапот и користењето на информации за СРЗ, услуги и поддршка од страна на младите луѓе. За жал, во светот има недостиг од услуги погодни за младите, особено на оние поврзани со сексуалното и репродуктивното здравје. Во некои средини, каде што сексуалноста на младите и репродуктивното здравје се табу-теми, законите и политиките може да ги ограничат младите луѓе во пристапот до сексуални и репродуктивни здравствени услуги. Доколку се достапни овие услуги, тие често бараат присуство или дозвола од родител или старател, со што се забрануваат или се ограничуваат можностите за младите да пристапат до доверливи услуги. Услугите

што ја вклучуваат родовата перспектива, односно разбирањето како родовите улоги и динамиката на моќта ги оформува ставовите и однесувањата поврзани со сексуалното и репродуктивното здравје на момчињата и девојчињата, се дури и поретки од услугите за млади. И момчињата и девојчињата имаат посебни потреби во однос на своето здравје и развој, поради начините на коишто се воспитуваат.

Како што се зборуваше и претходно, младиот маж може да се чувствува под притисок да се вклучи во одредено ризично однесување, вклучително користење супстанции или незаштитен секс, за да се докаже како „вистински маж“. Понатаму, барањето помош

56 – Марија Бетанија Авила, *Direitos Reprodutivos: Uma Invencao Das Mulheres Reconhecendo A Cidadania*. (Рецифе: SosCorpo, 1993)

57 – Делови од овој текст се преземени Рикардо, Ц., Баркер, Г., Насименто, М. и Сегундо, М. (2007) Ангажирање млади мажи во превенцијата на ХИВ: Алатник за акција Њујорк: UNF

или услуга може да се гледа како „немашки“, или како знак на слабост. Во многу средини момчињата бараат здравствени услуги само во итни случаи, или кога треба да добијат кондоми⁵⁸. Многу претпочитаат да побараат помош или информација меѓу врсниците или во аптека, наместо да побараат формални здравствени услуги. Тие исто така може да одбиваат да користат здравствени услуги затоа што тие установи ги гледаат како места само за жени и деца и/или поради тоа што не очекуваат персоналот да биде сензитивен на

нивните потреби. Всушност, овие перцепции често се поткрепени со чекалните и услугите што главно се однесуваат на жени, со персонал кој не е свесен или обучен за прашања поврзани со СРЗ конкретно за мажи. Во овој контекст, унапредувањето на здравствените услуги погодни за момчињата бара двостран пристап: да се направат здравствените услуги поодговорни и попривлечни за момчињата и, преку работа со момчињата, да се поттикнат што повеќе да бараат здравствени услуги.

КРАТКИ ЗАБЕЛЕШКИ

- › Треба да им покажеме на младите луѓе дека има различни начини „да се биде маж“ и „да се биде жена“.
- › Треба да им покажеме на младите луѓе дека навистина има разлики меѓу мажите и жените и дека ние сме ги создале повеќето од овие разлики. Важно е младите луѓе да гледаат како овие разлики создадени од општеството може да имаат клучно влијание врз секојдневниот живот, што води до дискриминација и зголемување на родовата нееднаквост.
- › Сексуалноста треба да се земе со целото нејзино значење. Таа, покрај сè, е многу повеќе од „ерекција“ и „да се легне со неког“.
- › Додека работиме со младите луѓе, треба да ги разгледуваме и другите димензии и начини на изразување на човечката сексуалност.
- › Треба да им покажеме на младите луѓе зошто е позитивно и важно да го познаваат сопственото тело, дека репродуктивното здравје не е само прашање за жените и дека сексуалните права не се само нешто за коешто се грижат геј луѓето и бисексуалците.
- › Најпосле, кога ги вклучуваме момчињата во дискусии за сексуалните и репродуктивните права, треба да се повикуваме и да ги поврзуваме овие конкретни права со човековите права како целина.

58 — Пирсон, „Машка употреба на услуги за сексуално здравје“ Весник за семејно планирање и репродуктивност Здравствена заштита 29 (2003): 190-199.

Работилница 24:

Грижа за себе: МАЖИТЕ, ЖЕНИТЕ, РОДОТ И ЗДРАВЈЕТО ЛУЃЕ ⁵⁸



ЦЕЛ:

Да се унапреди свесноста за поврзаноста меѓу тоа како момчињата/жени се воспитани и здравствените ризици со кои се соочуваат



МАТЕРИЈАЛИ:

Мали ливчиња хартија, листови за флипчарт, маркери и примероци од Лист со материјали А и Лист со материјали Б



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Листот со материјали Б вклучува статистички примери за мажите и за жените и различните здравствени исходи. Може да биде од корист за фасилитаторот да ги надополни овие статистички податоци со локални и/или национални податоци за да им помогне на учесниците подобро да разберат некои од здравствените ризици со кои се соочуваат луѓето во нивната заедница.

Постапка:

1. Пред сесиите, секое прашање од Листот со материјали А напишете го на мало ливче хартија. За групите со низок степен на писменост, прочитајте ги прашањата на глас.
2. Поделете ги учесниците во две до три мали групи и поделете им ги прашањата.
3. На секоја група објаснете ѝ дека на секое прашање има три можни одговори: мажи, жени или и двете. Кажете им да разговараат за секое прашање што ќе го добијат и да се обидат да смислат одговор како група.
4. Оставете им 20 минути на групите да разговараат за прашањата и за нивните одговори.
5. Напишете ги прашањата на лист за флипчарт и потоа на глас прочитајте го секое прашање. Прашајте каков е одговорот на групите и запишете го на хартијата за флипчарт.
6. Разгледајте ги одговорите на групата и побарајте да ви ги образложат своите одговори.

7. Откако групите ќе ги претстават своите одговори, објаснете дека точниот одговор на секое прашање е „мажите“. Засебно разгледајте го секое прашање и покажете им некои од статистичките податоци што се вклучени во Листот со материјали 24Б.
8. Користете ги следниве прашања за да ја поттикнете дискусијата:
 - › Дали знаете дека мажите се повеќе изложени на ризик од овој здравствен проблем?
 - › Зошто мислите дека е тоа точно?
 - › Дали е можно мажите да го избегнуваат овој здравствен проблем? Како? (Поттикнете ги учесниците да размислат за однесувањето и за начинот на живот поврзан со здравствениот проблем и како може тој да се спречи или да се промени.

ПРОЦЕДУРАЛНА ЗАБЕЛЕШКА: Иако одговорите на прашањата се најчесто „мажите“, во некои средини одговорот на некои од прашањата би можел да биде „жените“ или и двете. Ако случајот е таков, фасилитаторот треба да ја фокусира дискусијата врз фактот дека одговорот на повеќето прашања е „мажите“.

9. Откога ќе поразговарате за засебните прашања, искористете ги прашањата подолу за да ја завршите сесијата.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали ги гледате овие шеми на ризик кај младите во вашата заедница?
2. Кои други здравствени проблеми сметате дека се поголем ризик за мажите отколку за жените?
3. На која возраст мажите се под најголем ризик за некои од овие проблеми?
4. Зошто мажите се соочуваат со овие здравствени ризици? Каква е врската меѓу овие ризици и начинот на којшто се воспитуваат младите?
5. Како се гледате себе во врска со овие ризици? Што може да направите да ги намалите овие ризици во вашите животи? А во животите на другите мажи?
6. Како личниот недостиг од загриженост на мажот за неговото здравје негативно влијае врз здравјето на неговиот партнер (девојка/жена)?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Поголемиот број причини за смрт кај мажите се поврзуваат со самодеструктивниот начин на живот што го водат многу мажи. Во светот, мажите се под притисок да се однесуваат на одреден начин. На пример, мажите често повеќе преземаат ризици, имаат повеќе партнери и се поагресивни и понасилни во своите интеракции со другите, а сето ова ги става нив и нивните партнери под ризик. Како момчиња, важно е да се критични за својот начин на живот и за ризиците што ги носи тоа. Може дури и сте биле воспитани да се потпирате само на себе, да не се грижите за здравјето и/или да не барате помош кога сте под стрес. Но, способноста да се зборува за својот проблем и да се побара поддршка се важни начини за да се заштитите од различни негативни здравствени исходи, како што

се користењето супстанции, небезбедното сексуално однесување и насилството. Преку критичкото размислување за овие норми, може да научите дека здравјето не е само прашање за жените, туку исто така и за мажите, и да научите како подобро да се грижите за себе.

Ризичното однесување на мажите и на момчињата поинаку влијае врз здравјето на другите женски партнери. Мажот кој не користи заштита и е склон кон промискуитетно однесување ја доведува својата девојка или сопруга во ситуација каде што има поголем ризик за неа да се зарази со една или повеќе СПИ. Дополнително, несаканата/непланираната бременост е честа последица од некористењето контрацепција.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ А:

РОДОТ И ЗДРАВЈЕТО – ПРАШАЊА

На секое од следниве прашања, одговорете со: „мажите“, „жените“ или „двете“.

1. Кој има пократок животен век?
2. Кој е поверојатно да умре од убиство?
3. Кој е поверојатно да умре во сообраќајна несреќа?
4. Кој е поверојатно да умре од самоубиство?
5. Кој е поверојатно да консумира повеќе алкохол и да се опијанува?
6. Кој е поверојатно да умре од предозирање (прекумерно користење супстанции)?
7. Кој е поверојатно да има сексуално преносливи инфекции (СПИ)?
8. Кој е поверојатно да има повеќе сексуални партнери и повеќе незаштитен секс?
9. Кој е поверојатно да не побара здравствени услуги?

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б:**РОДОТ И ЗДРАВЈЕТО – ОДГОВОРИ****Кој има пократок животен век?**

- › На глобално ниво, животниот век на мажите е 65 години, а на жените е 69 години⁶⁰.
- › Во Босна, животниот век на мажите е 66 години, а на жените е 72 години⁶¹.
- › Во Хрватска, животниот век на мажите е 72,9 години, а на жените е 79,6 години⁶².
- › Во Србија, животниот век на мажите е 72 години, а на жените е 77 години⁶³.
- › Во Црна Гора, животниот век на мажите е 73 години, а на жените е 77 години⁶⁴.

Кој е поверојатно да умре од убиство?

- › На глобално ниво, животниот век на мажите е 65 години, а на жените е 69 години⁶⁵.
- › Во Босна, животниот век на мажите е 66 години, а на жените е 72 години⁶⁶.
- › Во Хрватска, животниот век на мажите е 72,9 години, а на жените е 79,6 години⁶⁷.
- › Во Србија, животниот век на мажите е 72 години, а на жените е 77 години⁶⁸.
- › Во Црна Гора, животниот век на мажите е 73 години, а на жените е 77 години⁶⁹.

Кој е поверојатно да умре во сообраќајна несреќа?

- › На глобално ниво, 28 на секои 100.000 мажи и 11 на секои 100.000 жени умираат од

сообраќајна несреќа. Со други зборови, бројот на мажите што загинаваат во сообраќајна несреќа е трипати поголем од оној на жените⁷².

- › Во Хрватска, веројатноста кај мажите за повреда во сообраќајна несреќа е 50% поголема отколку кај жените⁷³.

Кој е поверојатно да умре од самоубиство?

На глобално ниво, мажите вршат самоубиство речиси 4 пати повеќе од жените⁷².

Во Хрватска, мажите вршат самоубиство 3 пати повеќе од жените⁷³.

Во Црна Гора, во 2005 година имало 146 случаи на самоубиство, од кои 75% биле мажи⁷⁴.

Во Босна и Херцеговина, во 2005 година извршиле самоубиство 467 лица, од кои 332 мажи и 135 жени.⁷⁵

Кој е поверојатно да консумира повеќе алкохол и да се опијанува?

- › На глобално ниво, мажите повеќе пијат од жените. Во Хрватска, според истражување на ЕСПАД од 1999 година, вкупната стапка на прекумерно пиење била 12%, од кои 15% за мажи и 7% за жени. Прекумерно пиење се дефинира како консумирање пет или повеќе пијалаци последователно трипати или повеќе во последните 30 дена⁷⁷.

60—Табеларни податоци за населението. Биро за население, 2006

61— Агенција за статистика на Босна и Херцеговина

62— Централно биро за статистика на Република Хрватска 2011

63— <http://unstats.un.org/> UN Statistics division

64— <http://unstats.un.org/> UN Statistics division

65—Светски извештај на СЗО за насилство и здравје, 2002

66— <http://data.un.org/>, 2006

67— Централно биро за статистика на Република Црна Гора 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— Светски извештај на СЗО за насилство и здравје, 2002

71— Централно биро за статистика на Република Хрватска, 2011 Suicidologi. Arg. 7, no. 2

72— Bertolote JM and Fleischmann A. 2002. "A Global Perspective in the Epidemiology of Suicide".

73— Централно биро за статистика на Република Хрватска 2011

74— Сектор за кривични истраги, Република Црна Гора

75— Агенција за статистика на Босна и Херцеговина

76 — Глобален статусен извештај на СЗО за алкохол и други дроги, 2004

77 —Хибел Б и сор. Извештајот ESPAD од 1999 година. Истражување на европските училишта за алкохол и други дроги: Алкохол и друга употреба на дроги меѓу учениците во 30 европски земји. Стокхолм, Совет на Европа, 2000 г.

78 — Институт за ментално здравје, Република Србија

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б:

- › Во Србија, 45% од младите на возраст од 13 до 17 години пијат алкохол⁷⁸.
- › Истражување со примерок од 3964 млади покажува дека 77,6% од учениците кои експериментирале со дроги биле во средно училиште, а повеќето од нив биле втора година (30,6%)⁷⁹.

Кој е поверојатно да умре од предозирање (прекумерно користење супстанции)?

- › На глобално ниво, меѓу момчињата на возраст од 15 до 19, мажите е поверојатно да умрат од нарушувања од употреба на алкохол отколку жените .
- › Во Хрватска, истражување кај младите покажува дека 21% од момчињата и 18% од девојчињата користеле алкохол во последните 30 дена⁸¹.

Кој има повеќе СПИ?

- › На глобално ниво, мажите имаат повисок број случаи на гонореја и сифилис, а жените имаат поголем број случаи на трихомонијаза и кламидија⁸².
- › Во Хрватска, има поголем број случаи гонореја кај мажите и поголем број случаи на кламидија и ХПВ кај жените⁸³.

Кој има повеќе сексуални партнери и повеќе незаштитен секс?

- › Глобално, мажите пријавуваат повеќе врски од жените, освен во некои индустријализирани земји⁸⁴.

Кој е поверојатно да не побара здравствени услуги?

- › На глобално ниво, мажите помалку и поретко бараат здравствени услуги од жените⁸⁵.

79 — Институт за јавно здравје на Црна Гора

80 — Извештај за глобалниот статус на СЗО за алкохолот, 2004 година

81 — www.hzjz.hr

82 — СЗО Глобална преваленца и инциденца на избрани излечиви сексуално преносливи инфекции, 2001 година

83 — www.plivazdrvlje.hr, пристапено на 10 ноември 2015 г.

84 — Wellings, K. et al. 2006. „Сексуалното однесување во контекст: глобална перспектива. Лансет, том 368, број 9548, страници 1706-1728

85 — Адис, М и Махалик, Ј. 2003. „Мажи, машкост и контексти на барање помош“. американски Психолог, јануари 2003 година

Работилница 25: Здравјето на момчињата

Цел:

Да се дискутира како родовите норми влијаат врз најчестите здравствени проблеми на момчињата и да се направи преглед на основните хигиенски практики.

МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за флипчарт, мали ливчиња хартија, селотејп, маркери и лист со материјали.

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Ако е можно, може да е интересно оваа активност да биде проследена со посета во локалната здравствена установа, каде што момчињата ќе се сретнат и ќе разговараат со здравствените работници.

ПОСТАПКА:

1. На секој учесник дајте му мало ливче хартија и кажете му да напише (тивоко и засебно) две типични карактеристики поврзани со тоа да се биде маж (по една на секое ливче). Кажете им да ги чуваат овие ливчиња за подоцна во вежбата.
2. Залепете две или три листови за флипчарт и побарајте еден доброволец да биде модел за цртање на скицата на телото.
3. Откога ќе се нацрта скицата, побарајте од нив да го пополнат цртежот со детали за да биде млад маж, дајте му лице, облечете го, дајте му личност. На пример, што сака да прави во слободно време или што прави за време на викенд? Сите треба да учествуваат во вежбата со цртање. Кажете им на учесниците да му дадат име на младиот маж што го нацртале.
4. Следно, нацртајте друга скица на тело на два или три листа за флипчарт. Побарајте доброволец да ги нацрта гениталиите на телото. Ако учесниците се премногу срамежливи да го направат тоа, фасилитаторот може да нацрта.
5. Кога се готови и двата цртежи, на секој учесник дајте му две мали ливчиња хартија и кажете му да нацрта два вообичаени здравствени проблеми/потреби со кои се соочуваат мажите (по еден на секое ливче хартија).
6. Кога ќе завршат со пишување, побарајте од секој учесник на глас да ги прочита здравствените проблеми/потреби и да ги залепи на делот од телото каде што се јавуваат тие здравствени проблеми. Не е важно ако некои проблеми се повторуваат.
7. Следно побарајте од учесниците на глас да ги прочитаат карактеристиките и значењето на тоа што напишале на почетокот за

тоа што значи да се биде маж. Откако ќе ги прочитаат карактеристиките, секој учесник треба да залепи ливче хартија на телото до здравствениот проблем/потреба поврзана со таа карактеристика. Потсетете ги на претходната активност и на дискусијата што ја имаа за воспитувањето и за здравствените ризици со кои се соочуваат мажите. На пример, машките карактеристики да се имаат премногу сексуални партнери може да се залепат до делот каде што се бедрата за да се означи поврзаноста со ризикот од СПИ.

8. Обидете се да видите дали учесниците препознаваат алкохолизам, насилство, самоубиство, ХИВ/СИДА и користење супстанции како здравствени проблеми. Ако не е споменато, прашајте дали мажите можат да се соочат со овие проблеми во заедницата.
9. Користете ги прашањата подолу за да ја поттикнете дискусијата.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Какви здравствени проблеми/потреби имаат мажите?
2. Кои се причините за овие здравствени проблеми? Кои се последиците од овие здравствени проблеми?

3. Дали има поврзаност меѓу потребите за здравјето на мажите и карактеристиките што се идентификуваа за да се биде маж?
4. Како улогата на мажот во семејството или во заедницата влијае врз здравјето?
5. Дали мажите и жените на ист начин се грижат за своите тела и здравје? Како момчињата се грижат за своето здравје?
6. Што прават мажите кога се болни или настилати? Дали обично бараат помош веднаш кога ќе се разболат или чекаат? Што прават жените кога ќе се разболат или настилат?
7. Што е хигиена? Каква лична хигиена треба да практикуваат мажите? Каква лична хигиена треба да практикуваат жените? (Погледнете го Листот со материјали 25).
8. Каде можат момчињата во вашата заедница да се обратат да постават прашања за нивното здравје или да побараат услуги во случај на здравствен проблем?
9. Што можете да направите во животот за да се грижите повеќе за вашето здравје? Што можеме ние да направиме за да ги охрабриме останатите момчињата да се грижат за себе?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Како што се разговараше во оваа и во претходните сесии, постои јасна врска меѓу тоа како мажите се воспитуваат и дали и како се грижат за нивното здравје. Многу мажи, за да ја покажат својата машкост, не се грижат за своето здравје и може веруваат дека грижата за телото или преголемата загриженост за здравјето се карактеристики на жените.

Ваквите ставови и однесувања се учат од мала возраст и влијаат врз здравјето на мажите во текот на целиот нивен живот. Затоа, важно е момчињата да ја научат важноста за грижата за себе, вклучително и основните хигиенски практики. Тоа има позитивни придобивки и за мажите и за нивните партнери, за што ќе се дискутира понатаму во следните активности.

ДОБРИ ХИГИЕНСКИ ПРАКТИКИ ЗА МЛАДИТЕ

Миење на телото

Миењето на телото ѝ помага на личноста да остане чиста, да избегне инфекции и да не се разболи. Еднаш или двапати во денот мијте се со сапун и вода. Мијте ги рацете пред или по јадењето. Мијте ги рацете по одењето во тоалет за да спречите пренесување бактерии и инфекции. Лицето мијте го со сапун и вода барем двапати во денот затоа што тоа може да помогне во спречувањето појава на акни или да ги ублажи.

Убав мирис

Користете дезодоранс, бебешка пудра или највообичаениот производ во вашата култура за да мирисате убаво под пазувите. Внимавајте кога избирате одредени дезодоранси, спрејови или стикови; дури и познатите брендови може да содржат штетни состојки што може да имаат негативно влијание врз вашето тело.

Коса

Редовно мијте ја косата со шампон и одржувајте ја чиста. Тоа нека биде секој ден, секои два или три дена или еднаш во неделата. Ако сакате избричете се, но не сите мажи и жени се бричат. На многу места, тоа зависи од културата и од сопствениот избор.

Заби и уста

Користете го она што вообичаено се користи во вашата култура за да ги исчистите забите двапати во денот, вклучително секоја вечер пред спиење. Миењето на забите помага во избегнувањето кариес, расипани заби, заболувања на непцето и лош здив. Користењето паста за заби со флуорид исто така може да помогне во зајакнувањето на вашите заби.

Долна облека

Секој ден носете чиста долна облека за да спречите инфекција и да ја одржувате чиста гениталната регија.

Генитална регија

За сите мажи важно е секој ден да го мијат и чистат penisот и регијата околу анусот. Секој ден со сапун и вода мијте го скротумот, просторот меѓу скротумот и бедрата, меѓу задникот и анусот. За необрежаните мажи, важно е да се повлече кожичката и внимателно измијте го овој дел. Обрежувањето само по себе не е нехигиенско, но необрежаните мажи немаат потреба од дополнителна грижа во хигиената.

86 — Преземено од Е. Кнебел (2003) Институт „Моето тело што се менува: свесност за плодноста кај младите“ за репродуктивно здравје и семејно здравје International

Работилница 26:

Машки тела

**Цел:**

Да се зголеми свесноста и познавањето на машкиот репродуктивен систем и гениталиите.

**МАТЕРИЈАЛИ:**

Мали ливчиња хартија, пенкала/моливи, копии од листовите со материјали за сите учесници.

**ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:**

45 минути (Оваа активност често поттикнува многу прашања меѓу учесниците и може да биде корисно да одвоите две сесии за соодветно да ја обработите темата.)

**БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:**

Важно е фасилитаторот да се запознае со темата пред сесијата или да покани некој кој има искуство со работа со младите на оваа тема. Фасилитаторот исто така треба да го утврди нивото на подробности соодветно за групата. За некои од учесниците, оваа сесија ќе служи како краток преглед. Сепак, многу од информациите може да бидат нови за младите учесници. Иако многумина од нив можеби имаат основно познавање од анатомијата и физиологијата, досега сепак немале можност да постават конкретни прашања. Ако информациите се премногу едноставни за некои учесници, поттикнете ги да ги споделат фактите со другите кои се помалку запознаени со материјалот. Важно е да се има на ум дека некои учесници може да не се чувствуваат пријатно да поставуваат прашања за телата и гениталиите на мажите. Ако е така, може да биде од помош да им кажете да ги запишат прашањата на мали ливчиња хартија што потоа може да се соберат, да се прочитаат на глас и да се дискутираат. Во текот на активността и дискусијата, фасилитаторот исто така треба да се обиде да направи отворена и пријатна атмосфера.

Листот со материјали Г содржи список на веб-страници и извори што можат да дадат информации за деталите поврзани со репродуктивниот систем и здравје на мажите. Се препорачува фасилитаторот да додаде релевантни локални веб-страници и извори и да им достави примероци од списокот на учесниците.

ПОСТАПКА

1. Пред сесијата, на мали ливчиња напишете ги следниве зборови: семевод, пенис, мочен канал, семеник, тестис, скротум, простата, семено ќесе, мочен меур. На истите ливчиња, наведете опис на секој од овие зборови, како што е претставено во Листот со материјали 26А.
2. На почетокот од сесијата, поделете ги учесниците во две групи. Дајте им на двете групи примерок од Листот со материјали 26А и малите ливчиња со имињата и описите за машкиот репродуктивен систем.
3. На секоја група објаснете ѝ дека тие ќе мора да ги прочитаат зборовите и описите што ги добиле и да ги означат со различните делови од цртежот од машкиот и женскиот репродуктивен систем и гениталии.
4. Оставете им на групите 10 минути да разговараат и да ги означат цртежите.
5. Кажете им на групите да ги презентираат своите слики и да ги објаснат одговорите. Додека групата ја презентира сликата, кажете им на другите учесници да поставуваат прашања или да коригираат.
6. Поделете им ги на учесниците примероците од Листот со материјали 26Б и заедно со нив разгледајте ја содржината. Дури и ако учесниците самите не ги постават овие прашања, важно е тие да ги имаат овие информации.
7. Завршете ја дискусијата со долунаведените прашања.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Кои генитални органи беа најтешки за препознавање? Зошто?
2. Дали мислите дека е важно момчињата да го знаат името и функцијата на машките генитални органи? Зошто?
3. Дали сметате дека е важно момчињата да го знаат името и функцијата на женските генитални органи? Зошто?
4. Дали сметате дека младите луѓе генерално имаат информации за овие теми? Зошто да или зошто не?
5. Што можете да направите да се осигурите дека младите луѓе во вашата заедница имаат поточни информации за овие теми?

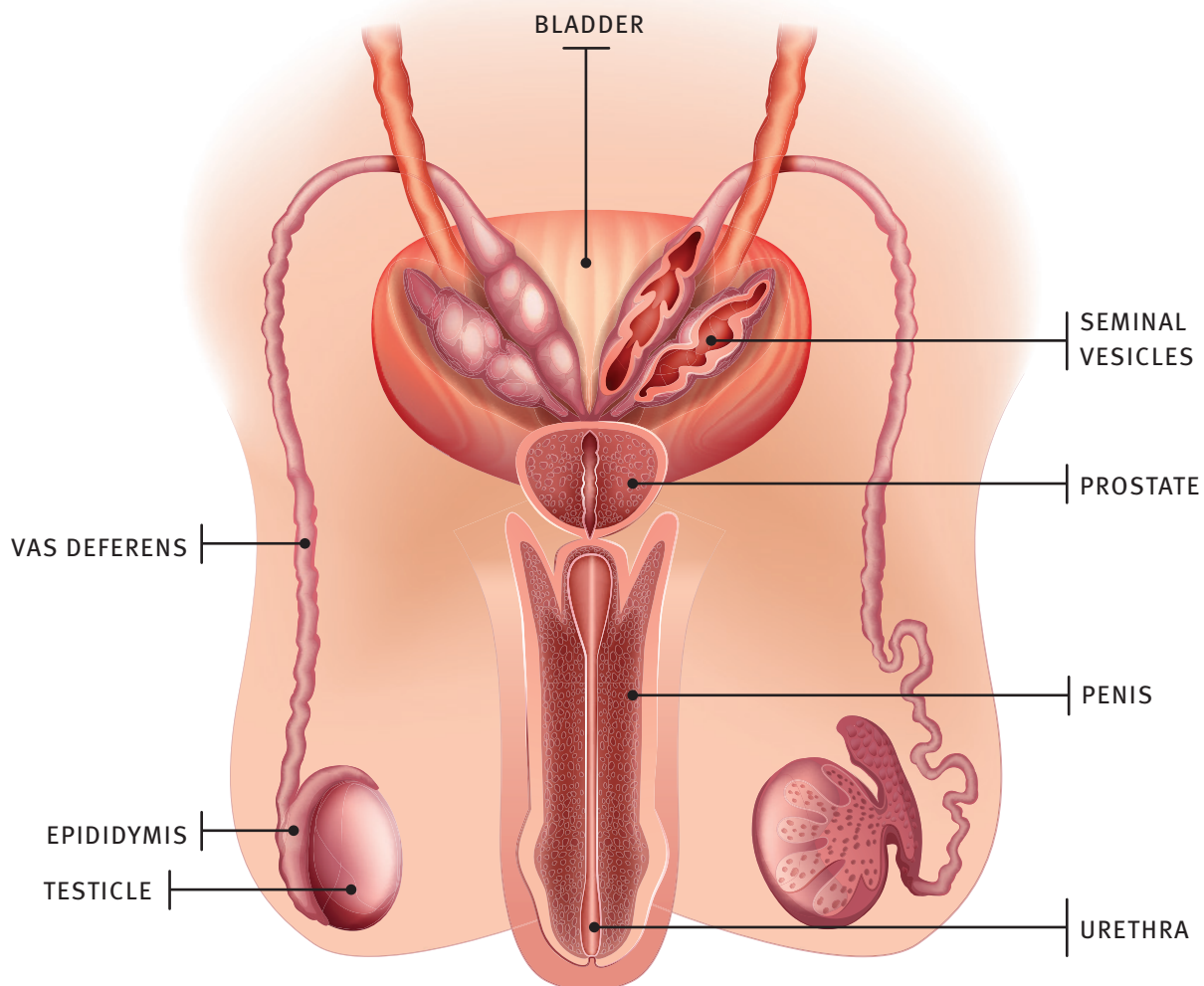
ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Многу мажи и жени не ги познаваат многу своите тела, ниту сметаат дека е неопходно да се посвети време на оваа тема. Како што ќе продолжите да разговарате во другите работилници, овој недостиг од познавање на сопственото тело и неговото функционирање

обично имаат несакани ефекти врз хигиената и здравјето. Исто така, важно е да имате информации за репродуктивниот систем на спротивниот пол, за да можете да бидете повеќе вклучени во дискусиите и во одлуките за планирање на семејството и за слични работи.

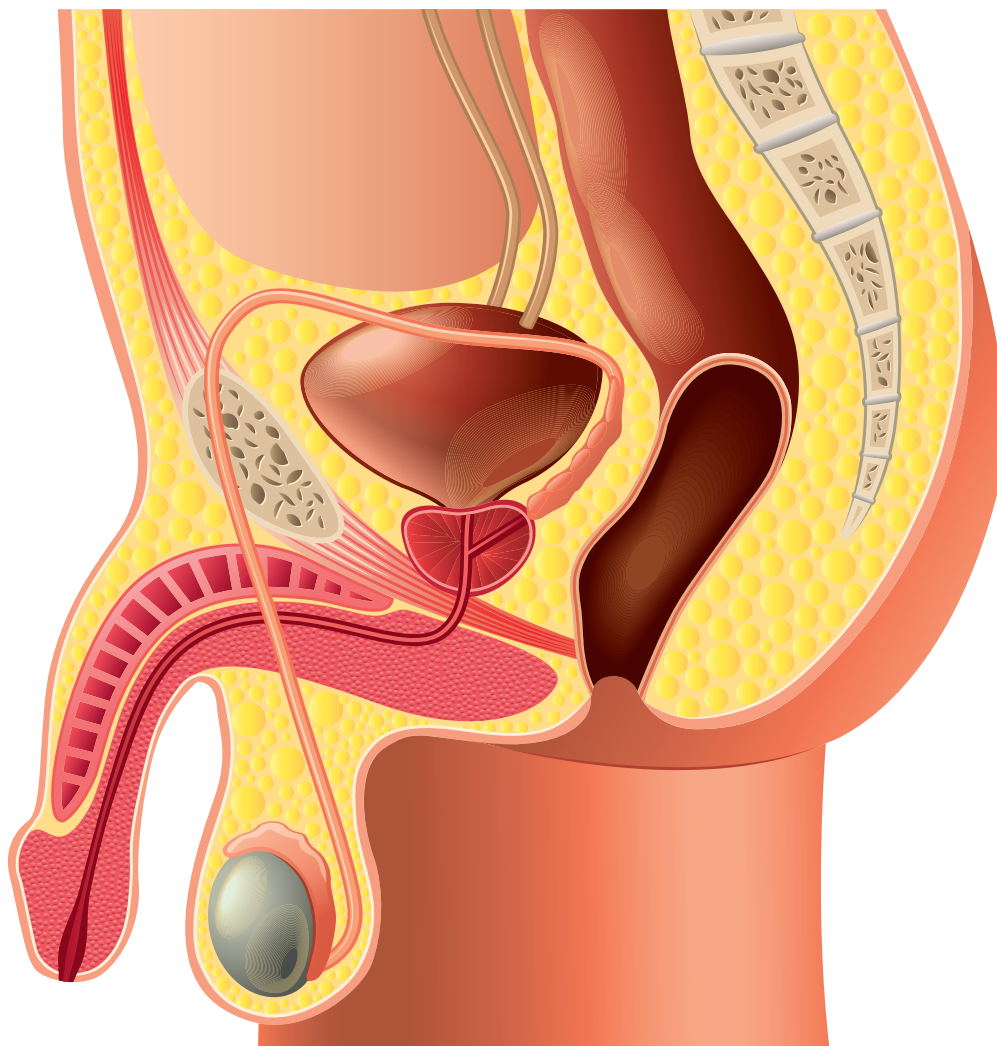
ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ А:

Репродуктивен систем и гениталии кај мажите



1. Мочен меур
2. Семено ќесе
3. Семевод
4. Пенис
5. Мочен канал
6. Семеник
7. Тестис
8. Скротум
9. Простата

Репродуктивен систем и гениталии кај мажите



Од пубертетот, сперматозоидите постојано се создаваат во тестисите што се наоѓаат во скротумот. Како што созреваат тие, сперматозоидите се движат во семеникот, каде што остануваат околу две недели да созреат. Потоа го напуштаат семеникот и одат во семеводите. Овие цевчиња минуваат низ семеното кесе и простатата, што ослободува течности што се мешаат со сперматозоидите за да се создаде сперма. При ејакулацијата, оваа сперма патува низ penisот и преку мочниот канал, истиот преку којшто се движи урината, излегува од телото.

87 — Дел од текстот е приспособен од Институтот за репродуктивно здравје, Family Health International and E. Knebel (2003) “My Changing Body: Fertility Awareness for Young People”

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

Ејакулација: Силно ослободување сперма од пенисот.

Семеник: Орган во којшто спермата созрева по нејзиното создавање во тестисите.

Пенис: Надворешен цевчест машки орган што излегува од телото и служи за уринирање или за сексуална стимулација. Големината на пенисот е различна кај различни мажи. Во поголемиот дел од времето, тој е мек и собран. При сексуална возбуда, сунѓерестото ткиво на пенисот се полни со крв и пенисот се зголемува и се стврдува, процес што се нарекува ерекција. Во сексуалниот акт, при голема стимулација, пенисот ослободува течност наречена сперма, што содржи сперматозоиди. Ејакулацијата на спермата создава интензивно чувство на задоволство, наречено оргазам.

Препуциум или кожичка на пенисот: Кожа што ја покрива главата на пенисот. Кога пенисот ќе се стврдне, препуциумот се повлекува наназад, со што ја открива „главата“ на пенисот. Состојбата при која ова не се случува се нарекува фимоза, што може да предизвика болка при сексуалниот однос и да ја спречи личната хигиена. Фимозата лесно се коригира со хируршка интервенција со локална анестезија. Во некои култури или земји, или во некои семејства, кожичката од пенисот кај момчињата се отстранува во постапка што се нарекува обрежување. Кога кожичката не се отстранува, важно е делот под неа секојдневно да се чисти.

Простата: Жлезда што создава ретка течност како млеко што ѝ овозможува на спермата да плива и да стане дел од семето.

Скротум: Кесе од кожа зад пенисот во кое се наоѓаат тестисите. Неговиот изглед варира во зависност од состојбата на контракција и релаксација на мускулатурата. На ладно време, на пример, станува постегнат и згужван, а на топло време, станува помазен и поиздолжен.

Семе: Течност што излегува од пенисот на мажот при ејакулација.

Семени ќеси: Мали жлезди што создаваат густа, леплива течност што ѝ дава енергија на спермата.

Сперма: Машка полова клетка.

Патот на сперматозоидот: Сперматозоидот патува од тестисите до семеникот, каде што останува околу 14 дена да созрее. Оттаму, сперматозоидот патува во семеводите, што го носат сперматозоидот кон мочниот канал. Во тој момент, семените ќесиња создаваат хранлива течност што им дава енергија на сперматозоидите. Простатата исто така создава течност што им помага на сперматозоидите да пливаат. Мешавината на сперматозоиди и двете течности се нарекува сперма. При сексуална возбуда, Кауперовата жлезда во мочниот канал излучува безбојна течност. Оваа течност, позната како преејакулат или претсемена течност, делува како лубрикант за спермата и го обложува мочниот канал. При сексуална возбуда, може да дојде до исфрлање, ејакулација на спермата. Малата количина исфрлена сперма (една или две мали лажички) може да содржи до 400 милиони сперматозоиди.

Тестиси: Машки репродуктивни жлезди што се наоѓаат во скротумот и создаваат сперматозоиди. Тестостеронот е еден од хормоните што се создава и е одговорен за секундарните машки карактеристики, како што се тенот на кожата, влакната на лицето, тонот на гласот и мускулите. Тестисите имаат форма на две јајца и за да се почувствуваат, мора да се напипа скротумот. Тие се наоѓаат надвор од телото затоа што сперматозоидите можат да се создаваат само на температура пониска од нормалната телесна температура. Скротумот обично е опуштен и подалеку од телото кога е топло, а се собира кон телото кога е ладно со цел да се одржува совршена температура за создавање сперматозоиди. Левиот тестис обично виси пониско од десниот. Самопроверката на тестисите еднаш месечно е важна за здравјето. Движете ги тестисите меѓу прстите. Доколку забележите грутка, оток или болка, веднаш обратете се кај лекар за испитување.

Мочен канал: Канал низ којшто се движи урината од мочниот меур (местото каде што се собира урината во телото) до уринарниот отвор. Кај мажите и спермата се движи низ уринарниот канал.

Уринарен отвор: Место од кое мажот уринира.

Семеводи: Долги, тенки цевки што ја носат спермата од семеникот.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б:⁸⁸**Чести прашања за репродуктивниот систем и гениталиите на мажите****П. Што е мастурбација?**

О. Мастурбацијата е триење, галење или на друг начин стимулирање на сексуалните органи – пенис, вагина и гради, за да се добие задоволство или да се изразат сексуални чувства. И мажите и жените можат да изразат сексуални чувства или да доживеат сексуално задоволство преку мастурбација. Нема научни докази дека мастурбацијата предизвикува штета на телото или на умот. Мастурбацијата е медицински проблем само кога не му овозможува на лицето нормално да функционира или кога се прави во јавност. Сепак, има многу религиски и културни бариери за мастурбацијата. Одлуката дали да се мастурбира или не е лична.

П. Дали може спермата и урината истовремено да се исфрлат од телото?

О. Некои момчиња се загрижени за ова затоа што истиот канал го користат и урината и спермата. Валкулата во основата на мочниот канал оневозможува урината и спермата истовремено да се движат низ овој канал.

П. Колкава е правилната големина на пенисот?

О. Просечната должина на пенисот при ерекција е меѓу 11 и 18 центиметри. Нема стандардна големина, форма или должина на пенисот. Некои се дебели и кратки. Други тенки и долги. Нема вистина во идејата дека поголем пенис е подобар пенис.

П. Дали е нормално едниот тестис да виси подолу од другиот?

О. Да. Тестисите кај повеќето мажи не се поставени на иста висина.

П. Дали е проблем ако е пенисот малку искривен?

О. Нормално е момчето или мажот да има искривен пенис. Тој се исправува во текот на ерекцијата.

П. Што се оние испакнатини на главата на пенисот?

О. Тие испакнатини се жлезди што создаваат белуздава кремаста супстанција. Оваа супстанција ѝ помага на кожичката на пенисот непречено да се лизга врз жлездите. Сепак, ако се акумулира под кожичката, може да предизвика лош мирис или инфекција. Важно е делот под кожичката постојано да е многу чист.

П. Како се спречува ерекција во јавност?

О. Тоа е нормално. Иако може да помислите дека е срамно, обидете се да се сетите дека повеќето луѓе нема ни да ја забележат ерекцијата ако вие не го привлечете вниманието.

П. Дали влажните соништа или ејакулацијата прави момчето да ги загуби сите сперматозоиди?

О. Не. Телото на мажите постојано произведува сперматозоиди во текот на животот.

88 — Преземено од Институт за репродуктивно здравје, Family Health International и E. Knebel (2003) „Моето тело што се менува: свесност за плодноста кај младите луѓе“

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Г:

За повеќе информации на оваа тема, посетете ги следниве веб-страници:

1. <http://pazisex.net/>
2. <http://www.youngmeninitiative.net>
3. www.xy.com.ba
4. <http://www.pm.rs.ba/>
5. <https://www.facebook.com/NGOYouthPower/>
6. www.sezamweb.net
7. <http://www.who.int>
8. <http://www.zdravlje.nshc.org.rs>
9. www.iwannaknow.org
10. www.status-m.hr
11. <http://www.ippf.org>

Работилница 27: Телата на жените



Цел:

Да се зголеми свесноста и познавањето на женскиот репродуктивен систем и гениталии



МАТЕРИЈАЛИ:

Листови, пенкала/моливи и примероци од листовите со материјали ЗА-Г



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Дури и по дискусијата, учесниците може да не се чувствуваат пријатно да поставуваат прашања за телата и гениталиите на жените. Во ваков случај, може да биде од помош ако им кажете да ги запишат прашањата на мали ливчиња што ќе ги соберете и ќе ги прочитате на глас за дискусија.

ПОСТАПКА:

1. Направете интерактивна презентација за анатомијата и физиологијата на женскиот репродуктивен систем. Можете сами да ја нацртате на флипчарт или да користите копии или цртежи.
2. Заедно со учесниците, именувајте ги различните делови од репродуктивниот систем и зборувајте како функционира секој од нив. Темите за хигиената на интимните делови, невиноста, менструалните циклуси, задоволството и оргазмите треба да се вклучат во објаснувањето на анатомијата.
3. Прашајте ги учесниците дали имаат некои дополнителни прашања.
4. „Таа првпат на гинеколог“ – кажете им на учесниците удобно да седнат и да ги затворат очите. Кажете им приказна за тоа како изгледа посетата на гинеколог. Може да го користите Листот со материјали Г како идеја за приказна, доколку е тоа потребно. Ако ваквиот крај на работилницата не е соодветен за мешани групи, фасилитаторот треба барем да ја објасни важноста од посетата на гинеколог.

НЕЗАДОЛЖИТЕЛНО: Поделете ги учесниците во групи и дајте им празни слики од репродуктивниот систем на мажите и на жените и кажете им да ги напишат имињата на различните делови.

5. Водете ја дискусијата со помош на прашањата подолу.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Кој генитален орган мислите дека најтешко се препознава?
2. Дали сметате дека е важно за девојчињата и момчињата да го знаат името и функцијата на гениталните органи? Зошто?
3. Дали сметате дека е важно младите луѓе да го знаат името и функцијата на гениталните органи на спротивниот пол? Зошто?
4. Како може ова знаење (или незнаење) да влијае врз сексуалното задоволство?
5. Кои други информации за телата на мажите и жените се важни?
6. Дали младите луѓе генерално имаат информации за овие теми? Зошто да или зошто не?
7. Каде може да ги добијат тие информации?
8. Каква е улогата на гинекологот?
9. А мажите? Каде одат тие ако имаат проблем или им треба совет?
10. Што може да направите да се осигурите дека младите луѓе во вашата заедница имаат поточни информации за овие теми?

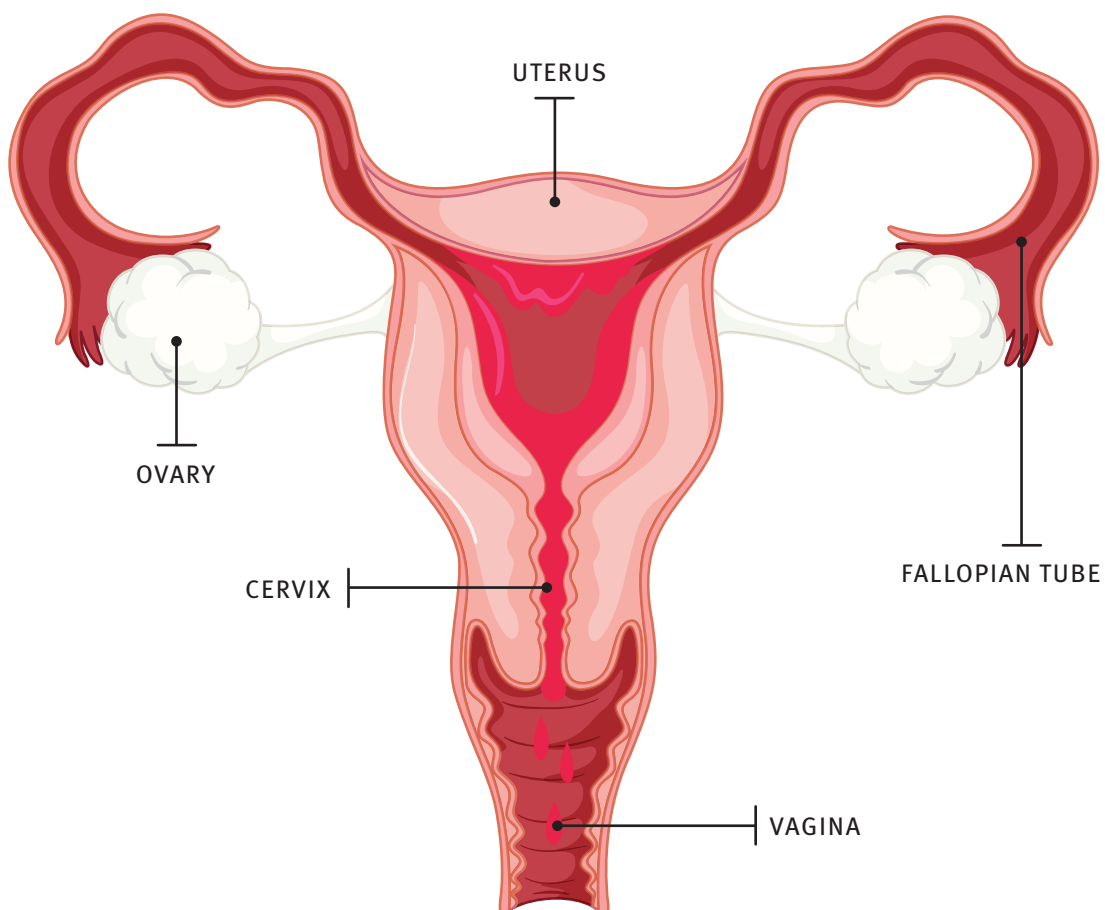
ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Како девојчиња, имате право да имате исполнет сексуален живот, што вклучува и целосно спознавање на вашите тела. Треба да имате информации за непланирана бременост

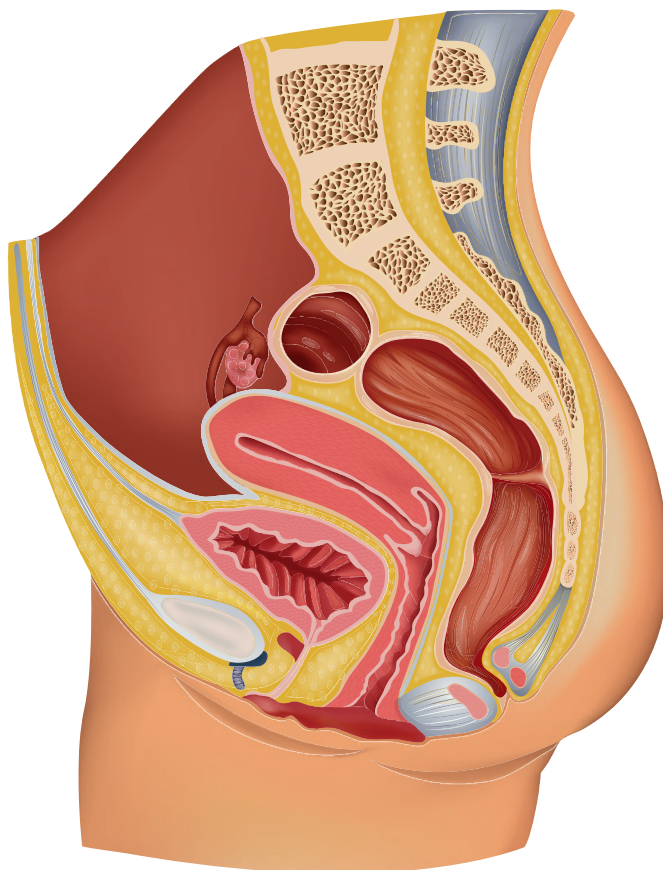
и СПИ и да го знаете вашето сексуално или репродуктивно здравје, а неговото одржување е важно за да може да имате деца.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ ЗА:

Женски репродуктивен систем – внатрешни гениталии



1. Јајник
2. Јајцеводи
3. Матка
4. Грло на матката
5. Вагина



Секоја жена се раѓа со илјадници јајце-клетки во своите јајници. Јајце-клетките се толку мали што не можат да се видат со голо око. Кога девојчето влегува во пубертет, секој месец мала јајце-клетка созрева во еден од јајниците и патува кон јајцеводот кон матката. Ова ослободување на јајце-клетката во јајникот се нарекува овулација. Матката се подготвува за пристигнувањето на јајце-клетката со тоа што развива дебела и мека обвивка како перница. Ако девојката имала секс во последните неколку дена пред овулацијата, додека да пристигне јајце-клетката во јајцеводот, може да има сперма што чека да се соедини со јајце-клетката. Ако јајце-клетката што пристигнува се обединува со спермата (процес наречен оплодување), јајце-клетката патува до матката и се прикачува на обвивката на матката, останува таму наредните девет месеци и станува бебе. Ако јајце-клетката не се оплоди, тогаш матката нема потреба од таа дебела обвивка што е создадена да ја заштити јајце-клетката. Ја исфрла обвивката заедно со малку крв, телесни течности и неоплодената јајце-клетка. Сето ова тече низ грлото на матката и потоа излегува надвор низ вагината. Ова течење крв се нарекува „циклус“ или менструација.

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

Грло на матката: Долен дел од матката што се протега до вагината.

Јајцеводи: Канали што ја носат јајце-клетката од јајниците до матката.

Оплодување: Соединување на јајце-клетката со спермата.

Менструација: Месечно испуштање крв и ткиво од обвивката на матката.

Јајници: Две жлезди што содржат илјадници незрели јајце-клетки.

Овулација: Периодично ослободување на зрела јајце-клетка од јајникот.

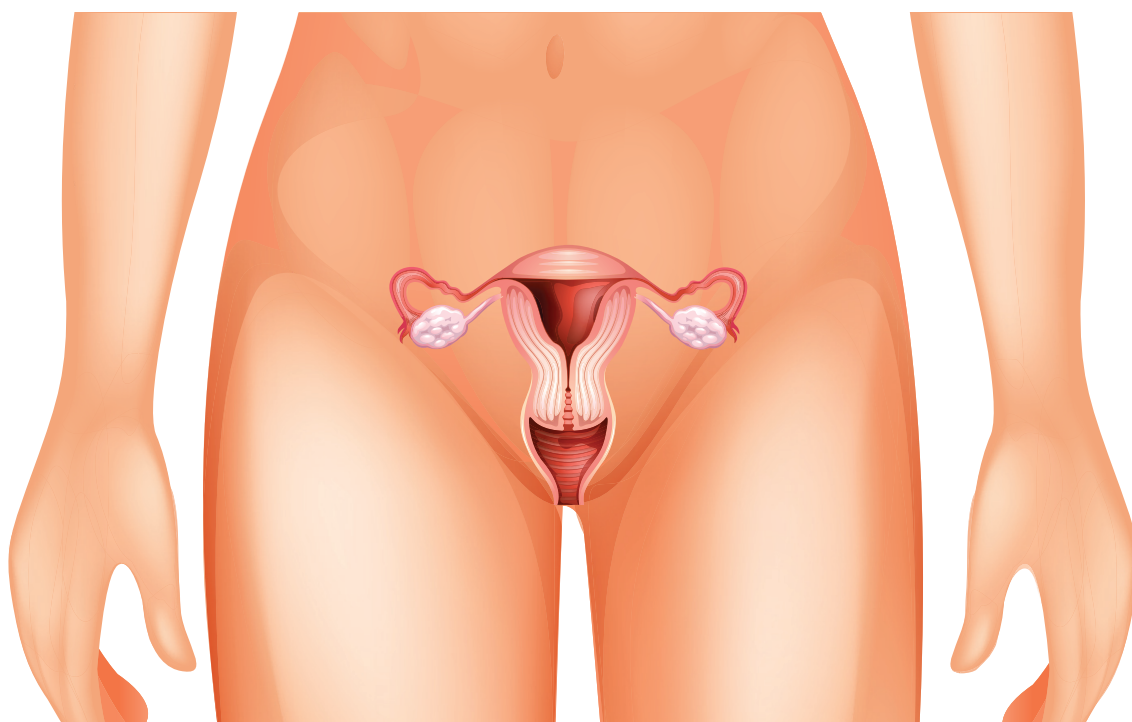
Излачување: Процес со којшто жлездите ослободуваат одредени материјали во крвотокот или надвор од телото.

Матка: Мал, шуплив, мускулист женски орган каде што фетусот се чува и се храни од времето на имплантација до раѓањето.

Вагина: Канал што го сочинува преминот од матката до надворешноста од телото.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ ЗБ:

Женски репродуктивен систем – надворешни гениталии



1. Големи вагинални усни
2. Мали вагинални усни
3. Отвор на вагината
4. Клиторис
5. Уринарен отвор
6. Анус

Гениталиите вклучуваат две групи заоблени слоеви кожа: надворешни вагинални усни (или надворешни усни) и внатрешни вагинални усни (внатрешни усни). Усните го покриваат вагиналниот отвор. Внатрешните и надворешните усни се спојуваат во пубичниот дел. Близу горниот дел на усните, во слоевите, има мало цилиндрично тело што се нарекува клиторис. Клиторисот е составен од исто ткиво како и главата на penisот кај мажите и е многу чувствителен, и е одговорен за сексуалното задоволство кај жените. Неговата стимулација може да доведе до тоа жената да почувствува интензивно чувство на задоволство наречено оргазам. Уринарниот канал е краток канал што ја носи урината од мочниот меур и ја изнесува надвор од телото. Урината го напушта женското тело преку уринарен отвор. Вагината е местото од кое жената ја исфрла менструацијата и исто така може да биде извор на задоволство за жената. Уринарниот отвор и вагиналниот отвор го сочинуваат делот познат како вестибул. Заедно, надворешните генитални органи на жената се нарекуваат вулва.

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ

Клиторис: Мал орган во горниот дел од усните што е чувствителен на стимулација.

Labia majora (надворешни вагинални усни): Два набори на кожа (по еден од секоја страна од вагиналниот отвор) што ги покриваат и ги штитат гениталните структури, вклучително и вестибулот.

Labia minora (внатрешни вагинални усни): Два набори од кожа меѓу надворешните усни што се протегаат од клиторисот на секоја страна од уринарниот и вагиналниот отвор.

Уринарен канал: Краток канал што ја носи урината од мочниот меур (местото каде што се собира урината во телото) надвор од телото.

Уринарен отвор: Место од кое жената уринира.

Вагинален отвор: Отвор од вагината од каде што менструалната крв излегува од телото.

Вестибул: Дел од надворешните женски гениталии што ги вклучува вагиналниот и уринарниот отвор.

Вулва: Надворешни генитални органи на жената, што ги вклучуваат надворешните усни, внатрешните усни, клиторисот и вестибулот.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ ЗВ:

Чести прашања за женскиот репродуктивен систем и гениталии

П. Колку треба да биде долг менструалниот циклус?

О. Менструалниот циклус се случува кога здебелената обвивка на матката и крв се исфрлаат преку вагиналниот канал. Циклусите обично траат од три до пет дена, иако должината меѓу два и седум дена се смета за нормална. Кога жената ќе почне да добива менструација, должината и зачестеноста на циклусот може да бидат нередовни. Ова исто така може да се случи и кај повозрасни жени пред менопауза.

П. Свесност за плодност – Кога се плодни жените и мажите?

О. Жени: Кога девојката почнува да има менструални циклуси, тоа значи дека нејзините репродуктивни органи почнале да функционираат и дека таа може да остане бремена ако има сексуален однос. Жената може да остане бремена само одредени денови секој месец. Жената е плодна кога е во овулација. Овулацијата е периодично ослободување на зрели јајце-клетки од јајниците. Ова обично се случува околу средината на менструалниот циклус на жената – околу 14 дена по почетокот на циклусот. Сепак, поради различни фактори, како стрес, болест или начин на исхрана, овулацијата може да се случи во кое било време од менструалниот циклус. Мажи: Со почетокот на првата ејакулација, мажот е плоден секој ден и може да оплодува целиот негов живот.

П. Дали девиците можат да користат тампони?

О. Да. Спротивно на она што мислат некои луѓе, девица е некоја што едноставно немала сексуален однос. Секоја жена може да користи тампон, независно дали е девица. Тампоните се компресиран памук со цилиндрична форма. Тие се ставаат во вагината во текот на менструацијата за да ја апсорбираат крвта што влегува од матката во вагината. Жената не може да ја загуби невиноста со користење тампон.

П. Како жената знае дали има вагинална инфекција?

О. Вагиналните инфекции се многу чести и повеќето жени имаат барем еднаш во животот. Има повеќе можни знаци за вагинална инфекција. Некои од симптомите вклучуваат:

› Иритација на вагината, како што е чешање, осип или болка;

› Исцедок со лош мирис;

› Густ, бел, леплив исцедок (слична конзистентност на младо сирење);

› Зелен, жолт или сивкав исцедок;

› Често уринирање или печење при уринирањето.

Имајте предвид дека жените овие симптоми ќе ги доживеат со различен интензитет. Ако имате некои од овие симптоми или се чувствувате непријатно во пределот на вагината, или не сте сигурни дали имате вагинална инфекција, треба да се консултирате со лекар.

П. Што е клиторис?

О. Клиторисот е мал орган во горниот дел од вагиналните усни. Изграден е од истиот вид ткиво како и главата на penisот. Многу е чувствителен на стимулација.

П. Што е мастурбација?

О. Мастурбацијата се дефинира како триење, галење или на друг начин стимулација на сексуалните органи – penis, клиторис, вагина и/или гради – за задоволство или за да се изразат сексуални чувства. Мастурбацијата е нормална и е една од начините на којшто повеќе ги спознаваме нашите тела. Многу луѓе, мажи и жени, мастурбираат во одреден период од животот. Нема научни докази дека мастурбацијата е штетна за телото или за умот. Одлуката за тоа дали да се мастурбира или не е лична. Некои култури, религии и поединци се противат на мастурбацијата. Ако имате прашања или грижи за мастурбацијата, треба да разговарате со возрасно лице на кое му верувате, како родител, наставник, духовник или лекар.

Лист со материјали зг:

Подготовка за посета на гинеколог

Пред да одите на гинеколог не треба да правите некои посебни подготовки, освен вообичаените хигиенски ритуали. Гинекологот ќе ви постави прашања за циклусите, така што земете го со себе календарот, доколку водите таков, или барем обидете се да запомните кога ви бил последниот циклус.

Обично имате право на избор кој би сакале да биде вашиот гинеколог. Исто така, можете да изберете дали ќе биде маж или жена. Кога ќе влезете во ординацијата на гинекологот, тој/таа прво ќе поразговара со вас. Ќе ви постави неколку прашања што се многу основни, како наведените, чиј редослед не мора да биде како што е овој тука:

- › **Вашите циклуси** – кога првпат добивте циклус, дали се редовни, кога беше последниот, дали се болни, колку долго траат, дали имате некои други проблеми?
- › **Невиност** – Дали сте имале вагинален секс? Ако одговорот е не, но е потребно испитување, тоа испитување може да се изврши внимателно со прст низ анусот, а не вагинално. Ова може да биде непријатно, но не би требало да боли.
- › **Контрацепција/заштита** –ако сте сексуално активни или планирате да бидете, а не сакате да имате деца, може да разговарате кои методи ги користите (или да почнете да ги користите) за контрацепција и за заштита од СПИ
- › **Планирање на семејството** –вашиот гинеколог треба да знае дали планирате да забремените затоа што тој/таа може да ви помогне вие и вашето бебе да сте здрави
- › **Бременост** – ако сте бремени или се сомневате дека може да сте бремени, треба да му го кажете тоа на гинекологот ПРЕД прегледот.

Што се случува во текот на прегледот?

Ќе ве замолат да одите зад параванот (или во посебна соба) да се облечете во долниот дел (освен чорапите), сосе долната облека. Може да ви дадат влечки и/или мантил за да ги облечете. Потоа седнувате на стол кој наликува на маса. Легнувате на едниот крај, ги креватите нозете горе и ги ставате петиците на држачите. Нозете ќе ви бидат широко отворени, а интимните делови ќе ви бидат свртени онаму каде што седи лекарот.

Ќе видите инструменти со различни форми и големини. Лекарот ќе стави ракавици и прво ќе ја провери надворешната генитална регија, па ќе разгледа дали има знаци на инфекција, како што се воспаление, промена на бојата и исцедок.

Бимануелно испитување:

Со ракавици, лекарот ќе ви стави во вагината еден или два прста намачкани со лубрикант. Со другата рака, лекарот ќе ве притиска по долниот дел од абдоменот. Тој или таа ќе провери дали има некакви абнормалности во големината и формата на внатрешните органи. Потоа

некои лекари ќе ви стават прсти во ректумот за да проверат дали има некои абнормалности и да ја проверат состојбата на мускулите што го одвојуваат ректумот од вагината. Лекарот може истовремено да ви стави прст и во вагината за подобро да провери. Важно е да имате предвид дека жените имаат право да се пожалат за време на испитувањето доколку се чувствуваат непријатно. Исто така имаат право и на употреба на стерилизирани ракавици.

Лекарот ќе ви стави спекулум во вагиналниот канал за да ги држи отворени вагиналните сидови; тој/таа ќе избере инструмент што е соодветен за вас, затоа и има толку многу. Инструментите се тука за лекарот да може подобро да пристапи до внатрешните гениталии, што му овозможува визуелно да ја прегледа вагината и грлото на матката. Лекарот ќе разгледа дали има иритација, израскок или абнормален исцедок. Во некои случаи, лекарот ќе користи и чепкалка со памук за да собере примерок од мукусот од грлото на матката. Овој примерок потоа се носи на испитување за присуство на СПИ и инфекции. Ако сакате лекарот да го испита тоа, кажете му на почетокот од прегледот.

Лекарот исто така периодично треба да прави ПАП-тест. Со мала шпатула или четка, лекарот внимателно ќе гребне од грлото на матката за да собере клетки од сидот на грлото на матката. Овие клетки потоа ќе се испитаат за присуство на преканцерогени или канцерогени клетки. Резултатите обично се добиваат за три недели. Жената може да почувствува блага непријатност или крвавење од ПАП-тестот. Откако лекарот ќе земе примерок, ќе го извади спекулумот и ќе провери дали во вагиналниот канал има иритација предизвикана од инструментот.

Лекарот треба да ви ги провери и градите за присуство на грутци и да ви каже како тоа да го правите самите. Не секоја промена или грутка во вашето тело е причина за загриженост, но треба да се провери и ако е канцерогено, колку што побрзо ќе се открие, толку се поголеми шансите за третман без компликации. Редоследот на прегледот може да е различен, но рутински се состои од горенаведените чекори. Прегледот не би требало да боли, но може да е непријатен. Ако сте напнати, мускулите ќе ви се грчат и затоа може да чувствувате болка. Обидете се да легнете и да ги опуштите сите ваши мускули, а прегледот би требало да трае само неколку минути.

Треба да одите на гинеколог ако сте го добиле првиот циклус, ако сте имале сексуални односи, ако се сомневате на бременост, ако планирате да забремените и за да се информирате за контрацепција и СПИ. Исто така, треба да се осигурите дека сте здрави, дека немате СПИ или каква било друга инфекција, како превентивен метод за рак на јајниците, на грлото на матката или на градите. Ако имате акни или други проблеми со кожата, тоа може да се должи на хормонален дисбаланс. Од тие и од други причини, дефинитивно вреди да се отиде на гинеколог!

Работилница 28:

Сакам...не сакам... сакам... не сакам



Цел:

Да се разговара за предизвиците при преговарањето за апстиненција или за секс во интимните врски



МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за флипчарт, маркери и лист со материјали



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Во оваа активност некои момчиња може да треба да играат улога на девојчиња и обратно (девојчињата да треба да играат улога на момчиња). Ова не е секогаш лесно за младите луѓе и треба да се претстави како незадолжително (алтернативна постапка би било да ги вклучите младите луѓе во дебата, а не во игра на улоги, врз основа на претставените сценарија). Во случај на игра на улоги, веројатно е дека некои млади луѓе ќе се смеат во текот на вежбата. Важно е да разберете дека некогаш оваа смеа се должи на непријатно чувство и на неудобност што младите луѓе може да ја почувствуваат додека играат улога на спротивниот пол. За ваквите реакции треба да сте флексибилни и, ако е соодветен моментот, треба да ги потсетите учесниците на дискусиите од активността „Што е она што го нарекуваме род“ и да ги охрабрите да размислат зошто може да реагираат на одреден начин кога гледаат мажи што се ставаат во традиционални женски улоги или карактеристики, или жени што се ставаат во традиционални машки улоги или карактеристики.

Ако времето времето, оваа активност може да се искористи и за групна игра на улоги за преговори за употреба на кондом во интимниот однос, или за други можни прашања, како што се одлуките за бројот на деца што ќе се имаат или како да се трошат парите во домаќинството.

Постапка:

1. Поделете ги учесниците во четири групи и на секоја група дајте ѝ тема за дискусија од долунаведената табела. Две групи ќе ги претставуваат мажите (М1 и М2), а две групи ќе ги претставуваат жените (Ж1 и Ж2).

ГРУПА	ТЕМА ЗА ДИСКУСИЈА
М1	Причини зошто мажите сакаат да имаат секс во интимна врска
М2	Причини зошто мажите не сакаат да имаат секс во интимна врска
Ж1	Причини зошто жените сакаат да имаат секс во интимна врска
Ж2	Причини зошто жените не сакаат да имаат секс во интимна врска

2. Објаснете дека групите (или доброволците од секоја група) ќе бидат во пар за да разговараат за апстиненција и секс. Оставете им на групите 5-10 минути да разговараат и да се подготват за преговорите.
 3. **Први преговори:**
Група М1 (мажите што сакаат да имаат секс) преговараат со Група Ж2 (жени што не сакаат да имаат секс). Кажете им на поединците или на групите да преговараат, замислувајќи дека контекстот е интимна врска каде што мажот сака да има секс, но жената не сака.
 4. **Втори преговори:**
Група М2 (мажи кои не сакаат да имаат секс) преговараат со Група Ж1 (жени што сакаат да имаат секс). Играта на улоги треба да се одвива на истиот начин како и претходно. По преговорите, прашајте ги како се почувствувале и што научиле од оваа вежба.
 5. И во двата случаи фасилитаторите треба на лист за флипчарт да ги запишат најважните аргументи, и оние 'за' и оние 'против'.
 6. Отворете дискусија со поголемата група. Разгледајте ги прашањата за дискусија наведени подолу.
- ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:**
1. На кој начин се овие преговори слични на она што се случува во вистински живот?
 2. Што прави преговарањето со интимниот партнер за апстиненцијата да биде полесна? Што прави да биде потешка?
 3. Што ќе се случи ако преговорите течат во самиот момент на случување, наспроти претходно? Дали е тоа полесно или потешко?
 4. Кои се причините поради кои млада жена би сакала да има секс? Зошто не би сакала да има секс? (Види Лист со материјали 28А).
 5. Кои се причините поради кои млад маж би сакал да има секс? Зошто не би сакал да има секс? (Види Лист со материјали 28А).
 6. Како млад маж реагира ако жената започне секс?
 7. Дали може мажот некогаш да рече 'не' на секс? Зошто да или зошто не?
 8. Дали жената може некогаш да рече 'не' на секс? Зошто да или зошто не?
 9. Дали е фер некој да се притиска да има секс? Зошто да или зошто не?
 10. Како може момчињата и девојчињата да се справат со притисокот од врсниците и партнерите да имаат секс?
 11. Што научивте од оваа вежба? Како може ова да го примените во вашите врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Многу фактори влијаат врз одлуката да се апстинира или да се има секс. Во случај на жените, стравот од губење на партнерот или ниската самодоверба може да ги доведе до тоа да прифатат да имаат секс. Кај мажите одлуката да се има секс може да произлегува од притисокот од врсниците и општеството да ја докажат својата машкост. Понатаму, стилските на комуникација, емоциите, самодовербата

и односите на нееднаква моќ играат улога во тоа дали и како партнерите преговараат за апстиненција или за секс. Важно е да се биде свесен како овие различни фактори влијаат врз вашите желби и одлуки и врз оние на партнерот. Исто така, важно е да запомните дека преговарањето не значи победа по секоја цена, туку изнаоѓање на најдоброто решение и за двете страни.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ⁸⁹

ЗОШТО МОМЧИЊАТА И ДЕВОЈЧИЊАТА ИМААТ СЕКС

- › За да се прекине притисокот од пријателите/партнерите
- › За да се пренесат чувствата на љубов во врската
- › За да се избегне осаменост
- › За да се покаже својата машкост/женскост
- › Да се добие внимание или љубов
- › Да се почувствува задоволство
- › Верувањето дека сите го прават тоа
- › Да се покаже независност од родителите и од другите возрасни лица
- › Да се задржи партнерот
- › Не знаат како да речат „не“
- › Да докажат дека се возрасни
- › Да забременат или да станат родители
- › Од љубопитност
- › Немаат што друго да прават
- › Да добијат пари или подарок
- › Пораките во медиумите прават да изгледа погламурозно
- › Сметаат дека тоа ќе ги излечи од ХИВ или од СИДА

ПРИЧИНИ ЗОШТО МОМЧИЊАТА И ДЕВОЈЧИЊАТА НЕМААТ СЕКС

- › Да почитуваат религиски верувања или лични/семејни вредности
- › За да избегнат непланирана бременост
- › За да избегнат СПИ и ХИВ
- › За да избегнат повреда на својата репутација
- › Да избегнат чувство на вина
- › Се плашат дека ќе бидат повредени
- › Го чекаат вистинскиот партнер
- › Не се подготвени
- › Чекаат до бракот
- › Да не ги разочараат родителите

⁸⁹ — Припособено од: CEDPA „Избери иднина! Прашања и опции за адолесцентни момчиња“ 1998
 Центар за развојни и популациони активности: Вашингтон, Д

Работилница 29: Под ризик сум кога...

Цел:

Да се разговара за ситуациите во кои животите на младите луѓе се ставаат под ризик од СПИ, ХИВ/СИДА и/или непланирана бременост и да се идентификуваат изворите на поддршка за намалување на тие ризици.

МАТЕРИЈАЛИ:

Избор на реченици од листот со материјали напишани на мали ливчиња хартија

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Важно е да се слушаат младите луѓе и да се разберат нивните потреби. Многу млади луѓе се ставаат во ситуации на ризик поради тоа што чувствуваат притисок да одговорат на барањата на општествените и родовите норми. На пример, чувствуваат дека за да бидат „мажи“, тие не можат да ги изразат своите вистински доживувања и чувства.

Исто така, важно е да се има на ум дека во основа на ранливоста на младите се генерално политичките заложби на земјата, или недостигот од нив, за здравјето и образованието на луѓето. Добивањето информации и нивното вклучување во нечиј живот не зависи само од поединците, туку исто така и од факторите, како што се пристапот до образование и до здравствени услуги. Исто така зависи и од тоа дали луѓето имаат моќ да влијаат врз политичките одлуки и способност да ги надминат културните бариери. За младите луѓе да направат позитивна промена во своите животи, клучно е програмите да нудат можности за младите луѓе да научат и да ги практикуваат вештините потребни за да се заштитат себеси. Колку е една земја поповсетена во нудењето квалитетни извори и програми за спречување ХИВ, толку е поголема можноста за зајакнување на младите луѓе да донесат поздрави одлуки и да водат поодговорен живот.

ПОСТАПКА:

1. Започнете ја активноста со тоа што ќе им кажете на младите луѓе да размислат за ситуации во кои можеби се ставиле под ризик од СПИ или ХИВ. На пример, ако лицето не знае дека имањето сексуални односи без кондом го зголемува неговиот ризик за ХИВ, тие се поранливи на зараза со болеста отколку некој кој ја има оваа информација.
2. Кажете им на учесниците да се поделат во мали групи. На секоја група дајте ѝ лист хартија со реченица напишана од листот со материјали. Секоја група треба да има различна реченица. Секоја група може да добие повеќе од една реченица.
3. Секоја група треба да ја прочита својата реченица, да утврди што значи и потоа да одлучи дали се согласува или не се согласува со неа и зошто.

4. Кога ќе завршат, секоја група треба на глас да ја прочита реченицата (или речениците) и да ги сподели своите одговори со целата група.
5. Со учениците разговарајте за следниве прашања.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали мислите дека момчињата се особено ранливи на непланирана бременост, СПИ и ХИВ? Зошто да или зошто не?
2. Дали сметате дека девојчињата се особено ранливи на непланирана бременост, СПИ и ХИВ? Зошто да или зошто не?
3. Во една врска, што ја прави личноста ранлива на заразување со СПИ или ХИВ?
4. Кои културни верувања ги ставаат момчињата под ризик од СПИ и ХИВ? Кои културни верувања ги ставаат девојчињата под ризик од СПИ и ХИВ?
5. Како родовите норми се поврзани со ризикот? (Потсетете ги учесниците на дискусијата за „Однесувај се како маж/Однесувај се како жена“ и како обидувањето да се вклопат во општествените очекувања за тоа што значи да се биде маж или жена (квадратите) може да има негативни последици врз донесувањето на одлуките и на активностите.)
6. Што би можело да му помогне на младиот маж помалку да се изложува на ризик? Што би можело да ѝ помогне на младата жена помалку да се изложува на ризик?
7. Кои се алтернативите на некои од најчестите ризични однесувања на младите луѓе?
8. Каква поддршка може да им биде потребна на момчињата и на девојчињата за да се заштитат од СПИ и ХИВ? Дали овој вид поддршка е достапна во вашата заедница?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Основата на ризичното сексуално однесување кај младите луѓе во голема мера е поврзано со начинот на којшто децата се воспитуваат и се одгледуваат. Како млади поединци, важно е да бидете свесни како родовите норми влијаат

врз вашите секојдневни одлуки и однесувања. Важно е критички да размислувате за одлуките што можат да ги стават под ризик и момчињата и девојчињата.

ЛИНК

Видеото „Си беше еднаш едно момче“ и „Си беше еднаш едно девојче“ може да бидат едноставна алатка да им помогнат на учесниците да ги препознаат врските меѓу тоа како младите луѓе, момчињата и девојчињата, се воспитуваат и различните ризици со кои тие може да се соочат во своите животи и врски.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

ЈАС СУМ ПОД РИЗИК КОГА...⁹⁰

1. Јас сум под ризик кога размислувам дека ништо нема да ми се случи.
2. Јас сум под ризик кога сакам да докажам дека сум мачо/вистинска девојка.
3. Јас сум под ризик кога немам никого на кого можам да сметам за помош кога ми е потребна.
4. Јас сум под ризик кога правам нешто за некому да му се допаднам.
5. Јас сум под ризик кога ќе сторам сè за да имам секс.
6. Јас сум под ризик кога ми е страв да покажам како се чувствувам.
7. Јас сум под ризик кога не размислувам самостојно.
8. Јас сум под ризик кога не се грижам за некој симптом на СПИ.
9. Јас сум под ризик кога не преземам одговорност за моето сексуално однесување.
10. Јас сум под ризик кога сум под влијание на алкохол и дрога.
11. Јас сум под ризик кога имам повеќе сексуални партнери.
12. Јас сум под ризик кога не разговарам со мојот партнер за тоа како да спречам непланирана бременост.
13. Јас сум под ризик кога имам секс со некој кој не бил тестиран за ХИВ/СИДА.
14. Јас сум под ризик кога не користам кондом редовно и точно.

90 — Реченици приспособени од Álbum Seriado Adolescência e Vulnerabilidade. Projeto Trance esta Rede. São Paulo: GTPOS, 1998.

Работилница 30: Адолесцентна бременост

Цел:

Да се промовира поголема свесност за можните последици, импликации и чувства поврзани со станувањето мајка/татко во адолесценција.

МАТЕРИЈАЛИ:

Пенкала/моливи и примероци од листот со материјали

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Често се случува абортусот да се појави како дел од дискусијата за непланирана бременост. Ова може да биде многу жестока и поделена тема и важно е фасилитаторот да не ги наметнува своите вредности или да зазема страни, туку да се фокусира врз контекстот на здравствените и човековите права. Фасилитаторот треба исто така да биде подготвен да се справува со прашања и недоразбирања што учесниците можат да ги имаат за абортусот и да им даде информации за локалната статистика, за законите и за услугите.

Постапка:

1. Не откривајте го насловот на активноста или темата на дискусија.
2. Кажете ѝ на групата дека на глас ќе ја прочитате приказната во три дела (видете Лист со материјали 30). Објаснете дека по секој дел, ќе поставите неколку прашања во врска со секој дел од приказната.
3. По завршувањето на приказната, завршете ја сесијата со дискусија за прашањата подолу.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали младите луѓе во вашата заедница се соочуваат со ситуации слични на онаа на Никола и Јана?
2. Што може да направите за да се намали бројот на непланирани бремености кај младите луѓе во вашата заедница?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Момчињата, во многу случаи, дали од незнаење или од негрижа, не учествуваат во одлуките за бременоста. Самите девојчиња, исто така поради дезинформации или тешкотии при пристапувањето на темата со момчињата (особено ако првпат имаат секс), можат да останат бремени без претходно планирање. Важно е да се размисли како традиционалните родови улоги и односот на мој водат до овие ситуации во кои паровите не зборуваат за контрацепција и доаѓа до непланирана бременост. Често, ако дојде до дискусија, таа се случува во самиот момент кога контрацепцијата може и не е лесно достапна. Понатаму, некои момчиња може да се сомневаат дали се тие

татковците кога партнерките ќе останат бремени. Овој став може да се поврзува со стравот или со одбивањето на веројатната промена во стилот на живот што произлегува од непланираното татковство. Оваа промена е претставена како премин од младост во зрелост и затоа се поврзува со губење на слободата. Исто така, открива недоверба во жените, особено во девојчињата што може да имале повеќе од еден сексуален партнер. Важно е да се запомни дека иако бременоста може да не е најдобрата опција за млад маж или за млада жена, животот продолжува и најдобриот начин е секогаш да побарате поддршка од семејството, врсниците и другите во заедницата.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ А:**ПРИКАЗНАТА ЗА НИКОЛА****Дел 1**

Никола е 17-годишно момче кое живее со своето семејство во Бања Лука. Тој напорно учи на училиште, сака да зборува со пријателите и, секогаш кога може, игра фудбал. Една сабота, кога бил излезен во град со пријателите, Никола ја сретнал Ана, која има 16 години. Тоа било љубов на прв поглед. Тоа попладне тие збурувале со часови. Пред да се разделат, тие се прегрнале и се бакнале. Се договориле за три дена да се сретнат на истото место. Никола бил вљубен! Никогаш претходно не се чувствувал така. Додека си одел дома таа вечер, Никола не можел да престане да мисли на Ана. Тој мислел на неа цели три дена. Никола конечно ја нашол љубовта на својот живот.

› Како мислите дека ќе заврши оваа приказна?

Дел 2

Кога Никола и Ана повторно се сретнале, биле многу среќни. Потоа се гледале речиси секој ден, а кога биле раздвоени, разговарале по телефон. Еден ден, родителите на Никола отишле на посета кај една болна тетка во Белград. Никола помислил дека ова е добра можност да ја покани Ана кај него дома. Којзнае што може да се случи, си помислил тој. Ана пристигнала во договореното време, никогаш поубава! Разговорот брзо преминал во бакнување, а атмосферата сè повеќе се загревала.

- › Кој во оваа приказна би требало да размислува за контрацепција? Ана или Никола?
- › А за превенција од СПИ и ХИВ?
- › Дали мислите дека некој од нив презел какви било мерки на претпазливост? Зошто да или зошто не?
- › Како мислите дека ќе заврши оваа приказна?

Дел 3

Никола и Ана имале сексуален однос, но не користеле никаква заштита. На враќање дома, Ана почнала да се грижи за тоа што штотуку се случило. Можеби не требало да дозволи да се случи. Што ќе помисли нејзиното семејство и пријателите ако дознаат дека таа повеќе не е девица? Никола исто така бил загрижен. Си мислел на тоа што би помислиле неговите родители кога би знаеле дека тој ја донел Ана во нивниот дом. Следните две недели Никола се обидел да ја избегнува Ана. Таа му се јавувала секој ден, но тој секогаш наоѓал оправдание да не зборува со неа. Потоа, еден месец подоцна, Никола добил повик од Ана, која плачела и била многу вознемирена. Ана му кажала на Никола дека е бремена и дека не знае што да прави.

- › Зошто мислите дека имале секс без кондом или друг метод на контрацепција?
- › Како мислите дека се почувствувал Никола кога дознал дека Ана е бремена?
- › Што му минува на младиот маж низ главата кога ќе открие дека неговата девојка е бремена?
- › Што ѝ минува на младата девојка низ главата кога ќе открие дека таа е бремена?
- › Каков избор имаат Никола и Ана?
- › Како детето ќе го промени животот на Никола? Како ќе го промени животот на Ана?
- › Како ќе реагираат родителите на Никола? Како ќе реагираат родителите на Ана?
- › Дали семејствата, врсниците и заедниците реагираат поинаку за младиот маж кој ќе биде татко и за младата жена која ќе биде мајка? Зошто да или зошто не?
- › Како мислите дека ќе заврши оваа приказна?

Сексуалност и заштита на сексуалното и репродуктивното здравје и права

Сексуално преносливи инфекции,
контрацепција и права

СЕКСУАЛНИ И РЕПРОДУКТИВНИ ПРАВА И ЗДРАВЈЕ – ПОВЕЌЕ ЗА ТОА

Да се биде свесен за нашите сексуални и репродуктивни права е важен чекор кон осигурување на нашето сексуално и репродуктивно здравје и кон поправични и посполнети интимни врски. Со други зборови, оние кои сметаат дека имаат право да искушат задоволство со оној што ќе го изберат и кои сметаат дека се способни да го одредат вистинскиот момент за да имаат деца – се поздрави и посреќни во врските, а и генерално, во животот.

Што се сексуални и репродуктивни права?

Сексуалното и репродуктивното здравје не се однесува само на отсуство од болест, туку и на целосна физичка, ментална и општествена добросостојба во сите аспекти на сексуалноста, вклучително и на репродуктивниот систем и на неговата функција. Сексуалното и репродуктивното здравје вклучува да се биде способен за безбеден и задоволителен сексуален живот, слобода за размножување и за одлучување дали, кога и колку пати да се прави тоа, и потребните информации и пристап до ефикасни, безбедни и соодветни методи за планирање на семејството. Иако сексуалните права и репродуктивните права се меѓусебно поврзани, исто така е важно да се препознае како се разликуваат тие. На пример, сексот не секогаш се поврзува со репродукција – луѓето имаат право на сексуално задоволство без никаква намера за репродукција. Понатаму, дискусиите за сексуалните и репродуктивните права често се ограничени на репродукција и безбеден секс, вклучително и на теми како абортус, безбедно татковство и мајчинство и заштита од СПИ и ХИВ/СИДА. Правото на сексуално задоволство ретко се признава или дискутира, како и факторите потребни за реализација на сексуално задоволство што вклучуваат позитивна слика за своето тело; капацитет за односи засновани врз одговорност

и почит; и практикување на добро сексуално здравје, од превенција на СПИ и ХИВ до редовни медицински прегледи.

Истите фактори неопходни за реализација на сексуално задоволство се клучни за други прашања поврзани со сексуалните и репродуктивните права, вклучително спречувањето сексуално насилство, мајчинската смртност и, во некои земји, особено во Африка, осакатувањето на женските гениталии. Меѓу другите фактори, кондомите можат да играат важна улога во осигурување дека и мажите и жените имаат право на здрави сексуални односи што даваат задоволство. Често нарекувани „двојна заштита“, кондомите истовремено штитат од непланирана бременост и од СПИ/ХИВ. Иако кондомите имаат различни значења во различни односи (на пр. парови во брак наспроти парови што не се во врска), важно е тие секогаш да се поврзуваат со дијалог и грижа, и за себе и за партнерот. Поединците имаат право да искусуваат задоволство на различни начини сè додека тоа е во согласност со сите вклучени во односот. Така, почитта кон сексуалната разноликост е клучна за да се гарантира правото на сексуално задоволство. Истополовите односи во одредени средини добиваат повеќе почит отколку во други, но потребен е поголем напредок. Во многу семејства, училишта, работни места и други општествени средини, мажите и жените што се хомосексуалци или бисексуалци трпат омраза, страв и предрасуди. Овие реакции често доаѓаат од недостиг од знаење и разбирање за хомосексуалноста. Унапредувањето на просторот за дискусија и разбирање на хомосексуалноста е клучно за градењето поразновидно и пообединето општество. хомосексуалноста е клучно за градењето поразновидно и пообединето општество.

СЕСУАЛНИ И РЕПРОДУКТИВНИ ПРАВА:

Сексуалните права го вклучуваат правото за сексуалност со задоволство и без вина, срам, страв или присила, независно од граѓанскиот статус, возраст или физичка состојба. Сите луѓе имаат право да ги остварат своите фантазии сè додека не им наштетуваат на другите; да изберат дали ќе бидат сексуално активни; да изберат дали ќе имаат сексуални односи; и да ги изберат практиките што им носат задоволство, сè додека има согласност и од двете страни (кога и двете се возрасни). Сексуалните права, исто така, го вклучуваат правото за изразување на сопствената сексуална ориентација и за избирање на партнерот слободно и без дискриминација. Честите прекршувања на сексуалните права на жените вклучуваат осакатување на гениталиите, сексуално злоставување, злоупотреба и експлоатација.

Репродуктивните права се поврзани со основното право на сите луѓе да одлучат, слободно и одговорно, дали сакаат да имаат деца и, ако сакаат, колку деца и кога сакаат да ги имаат. Овие права го вклучуваат правото на информации и услуги и средства за да донесат одлуки за репродукцијата и за репродуктивното здравје без дискриминација, присила или насилство. Еднаквата поделба на одговорностите меѓу мажите и жените за воспитување на децата исто така е вклучена во овие права, како што е и породилното и родителското отсуство, и заштитата од дискриминација на работното место поради бременост или имање деца.

Движење и конференции:

Потрагата по права

Со општествената трансформација, начинот на којшто се восприема сексуалноста исто така се менува. Движењето на жените и родовата еднаквост помагаат да се посвети поголемо внимание на сексуалните и репродуктивните потребите на жените и на мажите. Пилулите за контрацепција исто така играат важна улога во промената на перцепцијата на женската сексуалност, со што се креираат нови дискусии и дебати во областа на репродуктивното здравје што ротираат околу темите за сексуална слобода, задоволство, желба и сексуално насилство. Се потврди фактот дека односот меѓу лекарите и пациентите понекогаш се смета за нечовечки, преавторитативен, со што се зголемуваат движењата што бараат да се хуманизира раѓањето и другите медицински услуги за жените.

Појавата на ХИВ или СИДА генерираа нови дискусии за тоа како да ѝ се пристапи на сексуалноста, особено меѓу растечкиот број ранливи групи како што се жените и младите. Се воведоа темите како што се грижата за себе, побезбеден секс и употребата на кондоми, со оглед на тоа дека тие се од посебен фокус кај најранливото население. Меѓународната конференција за население и развој (1994) и Четвртата светска конференција за жени (1995) беа меѓународни одредници во прифаќањето на сексуалните и репродуктивните права, проширувајќи го јазикот на човековите права за да ја вклучи и сексуалноста.

ДАЛИ Е ПРАВИЛНО ДА СЕ АБОРТИРА?

Абортусот е една од најконтроверзните теми поврзана со сексуалните и репродуктивните права. Кога се разговара за правото на абортус, како и за другите сексуални и репродуктивни права, важно е да се има на ум дека разноликоста и индивидуалниот избор се во суштината на она што се подразбира под „право“. Ние, авторите на овој прирачник, чувствуваме дека одговорноста на секуларната држава е да го гарантира на жената правото на избор во однос на абортусот. Религиите, секако, имаат право да воспоставуваат сопствени доктрини и морал, а овие доктрини и морал не треба да се кодификуваат во законот со што преку правни инструменти се наметнуваат религиозните верувања. Репродукцијата е избор. Тоа не е само биолошки процес, туку е исто така оформен од културни, општествени и политички сили, од моќни структури, како и од лични вредности, искуства и очекувања. Веруваме дека законската рестрикција за абортус ѝ го негира на жената репродуктивното право на одлучување кога и дали ќе има деца. Сепак, многу поединци, а и многу културни институции, не се согласуваат, велејќи дека по моментот на зачнување изборот дали да се носи дете или не повеќе не треба да биде во рацете на жената, односно тоа повеќе не е нејзино право.

Дали младите имаат сексуални и репродуктивни права?

Сексуалните и репродуктивните права се човекови права, а со тоа се и права на младите. Меѓународната конференција за население и развој вклучува посебен фокус врз одговорното и здравото сексуално однесување на младите и се залага за достапност на соодветно и адекватно советување и услуги како и препознавање дека самите информации не се доволни за да се трансформираат ставовите и однесувањата. Во некои земји, растечката

стапка на бременост и на ХИВ-инфекции кај девојчињата се примарен фокус во повеќето програми и активности што се насочени кон младите луѓе со информации за сексуалноста и за сексот. Сепак, поздравите сексуални односи, вклучително и, на пример, изборот за тоа како и кога ќе се има дете, не може да се гарантира без притоа да се признаат и дискутираат знаењето, желбите, изборот и автономијата на девојчињата.

МЛАДИНСКО И СЕКСУАЛНО НАСИЛСТВО И СЕКСУАЛНА ЕКСПЛОАТАЦИЈА

Сексуалното насилство и сексуалната експлоатација на децата се важно прашање во однос на сексуалните и репродуктивните права на младите. Сексуално насилство е која било форма на агресија или сексуален однос за којшто немало согласност, а сексуалната експлоатација ги вклучува практиките како што се порнографијата, проституцијата и сексуалната трговија. Согласноста се дава само кога поединецот е способен да разбере на што се согласува и што значи согласност. Генерално се смета дека децата помлади од 12 години никогаш не можат да се согласат на сексуална активност и дека младите на возраст меѓу 12 и 18 години не можат да се согласат на сексуален акт освен во посебни околности што вклучуваат сексуална активност со врсниците. Младите, или возрасните, НЕ можат да дадат согласност ако живеат во клима на злоупотреба, на сексуална експлоатација, на присила или на насилство, а ни младите помлади од осумнаесет години не можат да дадат согласност за каква било сексуална активност со постари луѓе во позиција на авторитет.

Како можеме да зборуваме за контрацепција со мажите?

Додека во поголемиот дел од светот контрацепцијата сè уште се смета за „грижа на жените“, расте бројот на мажи кои стануваат или се веќе загрижени за контрацепцијата. Сепак, многу мажи сè уште може да имаат нејасноти и сомнежи во врска со употребата на средствата за контрацепција. На пример, иако кондомите често се најдобар избор за контрацепција кај мажите и служат и за заштита од СПИ и како контрацепција, многу мажи се несигурни во користењето кондом, плашејќи се дека ќе го намали сексуалното задоволство или дека ќе ја загубат ерекцијата. Исто така, при разговорите со младите луѓе за користење кондом, младите едукатори сè повеќе се фокусираат врз неговите придобивки во смисла на двојна заштита, нагласувајќи дека кондомите се погодни и за избегнување бременост и за спречување СПИ. Понатаму, повеќето програми за сексуално образование исто така ја сфатиле важноста на промовирање на начините на кои кондомот може да се вклучи во сексуалните игри или во предиграта и генерално го претставуваат кондомот како еротичен и заводлив стимул во сексуалниот однос. Додека искрениот разговор за користење кондоми е спречен во некои земји, зголемената употреба на кондоми во многу земји е клучна за намалување на стапките на пренос на ХИВ.

На крај, треба да се нагласи дека промовирањето на зголемената употреба на контрацепција од страна на момчињата е неопходна, но недоволна. Дополнително, или како начин за да се биде повклучен во употребата на контрацепција, момчињата треба да се сензитивизираат со нивната улога како репродуктивни лица кои заедно со нивните партнери ќе треба да одлучат кога, дали и како да имаат деца.

А што со ХИВ и СИДА?

На Западен Балкан, како и во многу други средини, младите се едни од најранливите групи на инфекција со ХИВ⁹⁰. За момчињата, крутите родови норми за сексуалноста и за интимните односи, како и за користењето супстанции и за други однесувања поврзани со здравјето, можат да создадат состојба на ранливост и за нив, и за нивните партнери. Општествено-културните норми за машката сила и самоувереност, на пример, може да доведе до тоа момчињата да се чувствуваат спречени да побараат информации или да признаат дека немаат доволно знаење за сексуалните прашања и, последователно, тие се впуштаат во небезбедно однесување што ги става и нив и нивните партнери под ризик.

Сиромаштијата, користењето супстанции, семејниот стрес, неинтегрираноста поради миграција или изолација во затворени институции, како што се затвори или војска, исто така ги прават момчињата поранливи. Работата со момчињата значи да се размислува за нивните потреби и, истовремено да се препознае нивниот огромен потенцијал како двигатели на промената. Убедувањето на момчињата да почнат да се сомневаат во идеализираните и стереотипните поими за машкоста може да доведе до промени во ставот и однесувањето, дури и во случаи кога момчињата веќе ги прифатиле овие идеи, под услов ние да работиме со момчињата и да им ги покажеме придобивките од промената на нивното однесување за нив и за нивните партнери. Овие прашања повеќе ќе ги дискутираме во делот посветен на ХИВ и СИДА.

90 — Џоана Годињо и сор. „ХИВ/СИДА во Западен Балкан: Приоритети за рана превенција кај високоризични животна средина“ Работен документ на Светска банка бр. 68. (Вашингтон: Меѓународната банка за реконструкција и развој/ Светска банка, 2005 г.)

Работилница 31: ЗДРАВЈЕ, СПИ, ХИВ и СИДА



Цел:

Да се зголеми знаењето за СПИ, ХИВ и СИДА и важноста на дијагнозата и терапијата



МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за флипчарт, маркери, мали ливчиња хартија и копија од Лист со материјали А и Б (по една за секој учесник)



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Пред сесијата, истражете ги најновите информации за СПИ, за пренесување на ХИВ, за локалните и/или за статистичките податоци за ХИВ и СИДА (на пр., број на заразени лица, најчести начини на пренос, засегнати возрасни групи, животен век, итн.), разликата меѓу тоа да се биде ХИВ-позитивен и да се има СИДА, и моменталниот пристап до терапија. Овие теми често се појавуваат во текот на оваа активност. Исто така се препорачува да се покани лице што работи во локалната здравствена установа или во НВО која има познавање за овие теми, за да се одговори на прашањата и на грижите на учесниците.

ПОСТАПКА:

1. Пред сесијата, направете копии од Листот со материјали А БЕЗ имињата на СПИ во првата колона и напишете ги имињата на СПИ на лист хартија за флипчарт.
2. Поделете ги учесниците во помали групи и на секого дајте му копија од Листот со материјали А без имињата на СПИ во првата колона.
3. Кажете им на учесниците дека тие треба да ги прочитаат и да разговараат за информациите за симптомите/последичите и за терапијата и да се обидат да ги идентификуваат точните СПИ од оние што сте ги навеле на флипчартот.
4. Кога ќе завршат, проверете ги точните одговори со нив.
5. Прашајте ги учесниците што знаат за ХИВ и СИДА. Забележувајте на флипчартот. Нагласете ја врската меѓу СПИ и ХИВ. Објаснете дека ХИВ и сидата немаат секогаш забележливи симптоми и дека единствениот начин да се дознае дали некој е заразен со ХИВ е преку тест со крв. Разгледајте ја содржината на листот со материјали.
6. Поделете ги учесниците во две или три помали групи. Побарајте од групите да направат игра на улоги со која ги објаснуваат симптомите на СПИ и/или на ХИВ и СИДА. Укажете дека играта на улоги треба да биде меѓу двајца пријатели, родител и син, лекар и пациент, свештеник и млад член на црквата, наставник и ученик, итн.

7. По околу 20 минути, побарајте од групите да ги изведат игрите на улоги пред другите.
8. Користете ги прашањата подолу за да ја заокружите дискусијата.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Што треба млад човек да направи ако мисли дека можеби има СПИ? Со кого треба да разговара?
2. Како млад маж би ѝ кажал на својата девојка дека тој има СПИ и дека може да ѝ ја пренел?
3. Како млада девојка би му кажала на своето момче дека таа има СПИ и дека може да му ја пренела?
4. Како младо лице би му кажало на познајник со кого има необврзан однос дека има СПИ и дека може да му/ѝ ја пренел/а?
5. Зошто е толку тешко да се зборува за СПИ?
6. Зошто е толку тешко да се зборува за ХИВ и СИДА? Дали свесноста за ХИВ и СИДА ги менува сексуалните практики на младите луѓе? Зошто да или зошто не?
7. Кои фактори го отежнуваат избегнувањето на зараза од ХИВ и СИДА за момчињата? Кои фактори го отежнуваат избегнувањето на зараза од ХИВ и СИДА за девојчињата?
8. Како може да се справите со овие фактори во вашите животи и врски?

***НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР:** Ако дозволува времето, разгледајте ги и разговарајте за некои од честите митови за СПИ што се наведени во Лист со материјали 31В.*

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Поради нивната улога во растечкиот ризик од зараза со ХИВ, СПИ заслужуваат посебно внимание. Во различни делови од светот, младите луѓе се соочуваат со растечки стапки на СПИ и често ги игнорираат ваквите инфекции или се потпираат на домашни лекови или самолекување. Понатаму, многу СПИ не пројавуваат симптоми кај мажите или жените. Затоа, неопходно е да се размислува, да се разговара и да се планира како најдобро ќе се заштитите себе и вашите партнери од СПИ,

независно дали е тоа преку апстиненција, верност, намалување на бројот партнер и/или соодветно и конзистентно користење кондоми. Ако забележите некакви симптоми на СПИ, веднаш треба да се консултирате со здравствен работник. Важно е да ја запомнете етичката дилема што е дел од справувањето со СПИ и ХИВ и СИДА. Важна е одговорноста со сексуалниот партнер(и) да разговарате доколку имате СПИ или ХИВ и СИДА.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ А:

Симптоми, последици и лекување на СПИ ⁹¹

СПИ	СИМПТОМИ И ПОСЛЕДИЦИ	ЛЕКУВАЊЕ
КЛАМИДИЈА	<p>Предизвикана од бактерија. Позната како „тивката“ болест затоа што три четвртини од заразените жени и половина од заразените мажи немаат симптоми. Инфекцијата често не се дијагностицира или не се лекува додека не се појават компликации. Вообичаено се наоѓа во грлото на матката и во уринарниот канал кај жените. Мажите може да имаат исцедок од penisот, печење при уринирање, израстоци или чешање околу penisот и болка и оток на testисите.</p>	<p>Може лесно да се излечи со антибиотици.</p>
ГЕНИТАЛЕН ХУМАН ПАПИЛОМА ВИРУС (ХПВ) – СЕ НАРЕКУВА И ГЕНИТАЛНИ БРАДАВИЦИ	<p>Име на група вируси што вклучува над 100 различни видови. Повеќе од 30 од овие вируси се сексуално преносливи и можат да ја зафатат гениталната регија на мажите или на жените. Повеќето луѓе што се заразуваат немаат симптоми и сами по себе се ослободуваат од инфекцијата.</p> <p>Некои од овие вируси се „високоризични“ видови што може да доведат до рак на грлото на матката, на вулвата, на анусот или на penisот. Други се „нискоризични“ видови и може да предизвикаат блага абнормалност на примерокот земен за пап или генитални брадавици. Гениталните брадавици се единечни или повеќе израстоци што се појавуваат во гениталната регија и изгледаат како мали цврсти испапчувања или група испапчувања. Тие почнуваат како мали безболни точки, но влагата и топлината може да предизвика нивен зголемен раст. Некои не можат да се видат со голо око.</p> <p>Достапен е тест за да се откријат високоризичните видови на вирусот на грлото на матката на жената што може да предизвикаат рак на грлото на матката. Во моментот нема одобрени тестови за мажи. Научниците сè уште испитуваат за да увидат како најдобро да ги испитаат раковите на penisот и на анусот кај мажите што може да бидат под највисок ризик од тие заболувања.</p>	<p>За овие вируси нема терапија или лек. Дијагнозата на генитални брадавици обично се прави со директно визуелно испитување. Постои постапка на зголемување за лоцирање на брадавиците на грлото на матката. Гениталните брадавици може да се лекуваат со лекови, да се отстранат (операција) или да се замрзнат. Лекувањето генитални брадавици не мора да значи дека ќе ги намали можностите на лицето за пренесување на ХПВ на сексуалниот партнер. Ако не се третираат, гениталните брадавици може сами по себе да исчезнат, да останат исти или да пораснат (во број или големина). Тие нема да се претворат во рак и нема да го загорзат вашето здравје.</p> <p>Ракот на penisот и на анусот може да се лекуваат со нови хируршки форми, со зрачење и со хемотерапија.</p>
ГОНОРЕЈА	<p>Предизвикана од бактерија. Симптомите се појавуваат за два дена до четири недели по изложување. Вклучуваат болно уринирање, исцедок сличен на гној, израстоци на грлото на матката, иритација на анусот и болки во стомакот. Како што напредува болеста, се јавува болка во долниот дел од абдоменот, повраќање, треска и нередовни менструални циклуси. Кај жените може да доведе до пелвична инфламаторна болест (ПВБ), секундарна инфекција што може да предизвика стерилитет. Кај жените се наоѓа во грлото на матката, во матката и во јајцеводите, а кај мажите и жените се наоѓа во уринарниот канал. Бактеријата исто така може да се најде во устата, грлото и анусот.</p>	<p>Може да се лекува со антибиотици. Има многу нишки отпорни на одредени антибиотици што го отежнуваат лекувањето. Ако има симптоми и по лекувањето, тогаш треба да се вратите кај докторот или на клиника за други антибиотици.</p>
ХЕПАТИТ А	<p>Предизвикан од вирус што е присутен во крвта, спермата и други телесни течности на лицето. При сексуален контакт, може да се пренесе од заразено лице на друго лице.</p> <p>Може да предизвика оток на црниот дроб, но вообичаено не предизвикува трајно оштетување на црниот дроб.</p>	<p>Хепатит А обично сам поминува.</p>

91 — Информација преземена од: Advocates for Youth www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/; Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/std/; and National Women’s Health Information Center www.4woman.gov/

ХЕПАТИТ Б	<p>Предизвикан од вирус што е присутен во крвта, во спермата и во другите телесни течности на лицето. При сексуален контакт, може да се пренесе од заразено лице на друго лице.</p> <p>Предизвикува отекување на црниот дроб и може да дојде до оштетување на црниот дроб. Кај повеќето луѓе вирусот се губи по неколку месеци. Некои луѓе не можат да се ослободат од вирусот, што ја прави инфекцијата хронична, односно доживотна. Ова може да доведе до оштета на црниот дроб, наречена цироза, до откажување на црниот дроб и рак на црниот дроб.</p>	<p>Акутната форма обично сама по себе се лекува. Повеќето луѓе развиваат имунитет кон вирусот и, по закрепнувањето, не можат да го пренесат на други. Некои со хронична (доживотна) форма сè уште го носат вирусот и може да го пренесат на други.</p>
ХЕПАТИТ Ц	<p>Предизвикан од вирус што е присутен во крвта, во спермата и во другите телесни течности на лицето. Заразеното лице може да го пренесе при користење исти валкани игли, шприцеви и друга опрема за користење дрога. Сексуалното пренесување е ретко, но возможно ако во текот на сексот партнерот има Хепатит Ц или користи дрога со инјектирање.</p> <p>Може да поминат години пред некој да покаже знаци на заболување – оток на црниот дроб и оштетување на црниот дроб. Повеќето заразени луѓе развиваат хронична инфекција. Ова може да доведе до оштета на црниот дроб, наречена цироза, до откажување на црниот дроб и рак на црниот дроб.</p>	<p>Нема лек, но достапна е терапија за контролирање на вирусот.</p>
ГЕНИТАЛЕН ХЕРПЕС	<p>Предизвикан од вирусите херпес симплекс тип 1 (HSV-1) и тип 2 (HSV-2), повеќето поединци немаат или имаат само минимални знаци или симптоми од инфекција со HSV-1 или HSV-2. Кога се појавуваат знаци, тие обично се појавуваат во форма на еден или повеќе плускавци на или околу гениталиите или ректумот. Плускавците пукаат, оставајќи нежни чирови што, откако ќе се појават првпат, може да им се потребни две или четири недели да заздрават. Втората појава обично се случува недели или месеци по првата, но е поблага и пократко трае од првата епизода. Иако инфекцијата може неодредено време да остане во телото, бројот на појавувања се намалува со текот на времето.</p>	<p>Нема терапија за лекување херпес, но антивирусните лекови може да ги скратат и да ги спречат плускавците во текот на временскиот период додека лицето ги прима лековите.</p>
СИФИЛИС	<p>Предизвикана од бактерија што се пренесува од човек на човек преку директен контакт, со рани што главно се случуваат на надворешните гениталии, на вагината, на анусот или на ректумот. Раните може исто така да се појават на усната и на усните. Бремените жени со оваа болест можат да им го пренесат на бебињата што ги носат.</p> <p>Времето меѓу заразувањето и појавата на првиот симптом, обично една рана (наречена карбункул), може да варира од 10 до 90 дена, но може да се појават и повеќе рани. Карбункулот обично е цврст, кружен, мал и безболен и се појавува на местото каде што бактеријата влегла во телото. Овие карбункули исто така го олеснуваат пренесувањето и стекнувањето ХИВ преку секс. Карбункулите траат 3 до 6 месеци, и се лекуваат без терапија. Сепак, ако не се администрира соодветна терапија, инфекцијата напредува во втора фаза што се карактеризира со осип и лезии на мукозната мембрана. Други симптоми од секундарната фаза може да вклучуваат треска, отечени лимфни жлезди, болка во грлото, опаѓање на косата, главоболки, загуба на тежината, болка во мускулите и умор. Овие знаци и симптоми се решаваат со или без терапија, но без терапија, инфекцијата ќе напредува до латентна и доцна фаза на болеста во која болеста може да ги оштети внатрешните органи, вклучувајќи го мозокот, нервите, очите, срцето, крвните садови, црниот дроб, коските и зглобовите. Внатрешното оштетување може да се покаже по многу години. Оваа оштетување може да биде доволно сериозно да предизвика смрт.</p>	<p>Во раните фази лесно се лекува со антибиотик. За луѓето алергични на пеницилин, достапни се други антибиотици. Терапијата ќе ја убие бактеријата и ќе спречи натамошно оштетување, но нема да ја поправи веќе настанатата штета.</p>

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ Б:

ДА НАУЧИМЕ ЗА ХИВ И СИДА

Што е ХИВ?

Х = Хуман (се наоѓа само кај лиѓето)

И = имунодефициенција (слабост на имунолошкиот систем)

В = вирус (вид микроб)

Што е СИДА?

С = синдром (збир болести, разболување)

И = имуно (одбранбен систем на телото што штити од болести)

Д = дефициенција (дефект или слабост, недостиг или недоволно од нешто)

С (А) = стекнат (да се добие нешто со кое не сте родени)

Многу луѓе не ја знаат разликата меѓу ХИВ и СИДА. ХИВ и СИДА не е исто. ХИВ е вирусот; СИДА може да настане како резултат на зараза со ХИВ. СИДА е збир од болести што произлегуваат од ослабен имунолошки систем. Лицето може да има ХИВ долго време пред да развие СИДА.

ХИВ живее во четири вида телесни течности:

- › Крв
- › Сперма – течност што мажите ја исфрлаат при сексуална возбуда
- › Вагинална течност – течност што жените ја исфрлаат при сексуална возбуда
- › Мајчино млеко

Овие видови телесна течност може да го шират вирусот од едно лице на друго. Сите овие течности имаат бели крвни зрнца што се вид клетки што ХИВ ги напаѓа и ги заразува. За лицето да се зарази со ХИВ, вирусот мора да влезе во телото. Ако некоја од овие четири течности стапи во контакт со телото, лицето е под ризик од инфекција со ХИВ. Подолу се некои примери каде што вирусот може да навлезе во телото.

- › Обвивката на вагината
- › Кожата на penisот
- › Обвивката на ректумот (анусот)
- › Вени
- › Исекотини, рани или отворени рани на кожата
- › Уста (преку рани или исекотини)
- › Обвивката на езофагусот (на пр., кај новородено бебе што цица)

Видовите однесување што може да дозволи четирите течности да навлезат во телото, а со тоа и да го стават лицето под ризик од ХИВ вклучуваат:

Незаштитен сексуален однос

- › Вагинален, анален или орален однос

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ В:

Контакт крв со крв

- › Трансфузија на крв (на места каде што крвта не е тестирана и каде што може да се донира заразена крв)
- › Класични рани (преку делење нестерилизиран брич и други инструменти)
- › Обрежување (преку делење нестерилизиран брич или други инструменти)
- › Интравенозно користење дрога (преку делење заразени игли)

Пренос од мајка на дете (наречено и вертикално пренесување)

- › Додека е мајката бремена (во ретки случаи)
- › Кога се раѓа бебето (односно при породување)
- › При доењето, без примена на релевантните препораки за побезбедно доење

Врската меѓу СПИ и инфекција на ХИВ

Постојат зголемен број докази дека присуството на СПИ ја зголемува подложноста на ХИВ. Поконкретно, улцеративните СПИ, како што се генитален херпес и сифилис, ја зголемува подложноста на ХИВ поради тоа што чировите ја нарушуваат кожната бариера. Сепак, присуството на други СПИ исто така се поврзува со зголемен ризик за пренос на ХИВ. Понатаму, присуството на СПИ кај лице што е ХИВ-позитивно може да ги зголеми вирусните копии во гениталната течност што го олеснува пренесувањето на вирусот. Затоа, контролата на СПИ има потенцијал да игра важна улога во спречувањето на ХИВ. Некои програми што се фокусираат врз контрола и лекување на СПИ покажуваат намалување на преваленцијата на ХИВ. Исто така, важно е да се забележи дека присуството на ХИВ ги менува клиничките манифестации на СПИ и честопати ги прави посериозни и потешки за лечење.

Дали има лек за ХИВ и СИДА?

За жал, нема лек за ХИВ и СИДА. Она што е откриено досега се лекови што може да го продолжат и да го подобрат квалитетот на животот за оние кои се заразиле со вирусот. Антиретровирална терапија (АРТ) е терапија за ХИВ со лекови, но тоа не е лек. Антиретровиралните лекови (АРВ) директно го напаѓаат ХИВ и со тоа го намалуваат нивото на вирусот во крвта. Подолу следат некои важни работи што треба да ги знаете за АРТ:

- › АРТ му помага на телото да го зајакне имунолошкиот систем и да се бори со други инфекции
- › АРВ се земаат во комбинација – обично три различни АРВ се земаат секој ден. Неопходно е лицето да ја земе секоја доза од лекот секој ден, точно како што е пропишано од лекарот.

Ова не е како другите лекови за коишто, ако испуштите да земете еднаш или двапати, не е толку страшно. Ако лицето не ги земе точно сите лекови секој ден во точното време, терапијата нема да функционира. Кога лицето ги зема сите лекови секој ден во точното време, велиме дека е усогласен и се придржува до терапијата. Не треба да се започне со АРВ додека лицето има СИДА (мора да утврди компетентен лекар).

- › Кога ќе се започне, АРВ мора да се земаат до крајот на животот.
- › АРВ може да предизвика непријатни несакани ефекти (на пр., гадење, анемија, осипи, главоболки).
- › АРТ може да спречи пренос на ХИВ од мајката на детето.

МИТ	ФАКТ
<p>СО НАПРЕДОКОТ НА МЕДИЦИНАТА, НЕМА ПОТРЕБА ОД ЗАГРИЖЕНОСТ ЗА СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИТЕ ИНФЕКЦИИ (СПИ). ПОТРЕБНА Е САМО ЕДНА ДОЗА АНТИБИОТИЦИ И ЌЕ БИДЕТЕ ДОБРО!</p>	<p>Вистина е дека повеќето сексуално преносливи инфекции (СТИ) може целосно да се излечат ако се откријат во рана фаза и дека терапијата може да биде прилично едноставна, како една доза антибиотици. Всушност, ова е една од причините зошто треба редовно да се тестираат и зошто треба веднаш да се обратите кај лекар доколку имате некаква загриженост за СПИ. Сепак, ако не се лекуваат, СПИ може да претставуваат долгорочен ризик за вашето здравје и плодност. Инфекциите кламидија и гонореја може да доведат до пелвична воспалителна болест (ПВБ) доколку не се третираат. Ов може да доведе до долготрајна пелвична болка, блокирани јајцеводи, неплодност и ектопична бременост кај жените, а болка и воспаление на тестисите и на простатата кај мажите. Гениталните брадавици и гениталниот херпес се две чести вирусни инфекции, па антибиотици нема да ги излечат. Тие може да се третираат со антивирусни лекаства, но и двете состојби можат да се повторат.</p>
<p>КОНДОМИТЕ ШТИТАТ ОД СИТЕ СПИ.</p>	<p>Точното користење кондом за орален, анален и вагинален секс е добра заштита од инфекции како што се кламидија и гонореја. Кондомите исто така се важни за спречување пренос на ХИВ. Сепак, според Асоцијацијата за планирање семејство, има малку докази дека кондомите штитат од пренос на генитални брадавици.</p>
<p>МОЖЕ ДА ПРЕПОЗНАЕТЕ КАКОВ ТИП ЛИЧНОСТ БИ МОЖЕЛА ДА ИМА СПИ САМО ПО ТОА КАКО ИЗГЛЕДА – САМО ТРЕБА ДА ЗНАЕТЕ ДОБРО ДА ПРОЦЕНИТЕ</p>	<p>СПИ се доволно често присутни за да го засегаат секој кој е сексуално активен. Не мора да имате голем број сексуални партнери за да се заразите со СПИ. „Претчувството“ не е веродостоен начин за расудување на веројатноста за инфекција од партнерот. Безбеден секс и медицински испитувања се единственото разумно решение.</p>
<p>МОЈАТА СПИРАЛА/ПИЛУЛА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈА ДО НЕКОЈ СТЕПЕН ЌЕ МЕ ШТИТИ ОД СПИ</p>	<p>Контрацептивните средства без бариера нудат заштита само од бременост. Тие не нудат никаква заштита од сексуално преносливи инфекции (СПИ). Користењето кондом за заштита од СПИ е обично најдобрата опција. Сепак, може да изберете да комбинирате кондом со пилула или друг метод за контрацепција за зголемена заштита од несакана бременост.</p>

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ В:

МИТ	ФАКТ
<p>НЕ СТЕ ПОД РИЗИК ОД СПИ АКО СТЕ ВО МОНОГАМНА ВРСКА</p>	<p>Во просек, во ова време поединците имаат повеќе сексуални партнери во животот отколку порано, поверојатно е да имаат сексуален однос со повеќе од едно лице во исто време и поверојатно е да платат за секс. Многу од нас веруваат дека ако имаме само еден партнер, тоа нас нè иззема од можноста за СПИ, но, со повеќе можности за пренос, многу е лесно да „немате среќа“.</p> <p>Има неколку сценарија каде што можете да бидете доволно сигурни дека сте заштитени од СПИ за да не користите кондом. Тие се: кога ни вие, ни вашиот партнер не сте имале сексуален однос претходно;</p> <p>ИЛИ кога вие и вашиот партнер сте се тествале за СПИ од почетокот на вашата моногамна врска; И кога сте сигурни дека вашиот партнер ја кажува вистината и нема секс надвор од вашата врска.</p>
<p>СЕКОЈ ЗАРАЗЕН СО СПИ ЌЕ ИМА ОЧИГЛЕДНИ СИМПТОМИ КАКО ШТО Е ОСИП ИЛИ ИСЦЕДОК</p>	<p>Постојат многу потенцијални знаци на сексуално пренослива инфекција (СПИ). Тие вклучуваат:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чешање околу гениталиите или анусот; • Печење или болка при уринирање; • Крвавење и болка при или по секс; • Осипи, плускавци или израстоци околу гениталиите или анусот; • Невообичаен исцедок од penisот или од вагината. <p>Сепак, дури и ако некој ги нема овие симптоми, тие можат да бидат заразени и да ја пренесат инфекцијата на некој друг.</p>
<p>ЛУЃЕТО ШТО КОРИСТАТ СЕКСУАЛНИ ЗДРАВСТВЕНИ КЛИНИКИ ЗА ДА СЕ ТЕСТИРААТ СЕ ПРОМИСКУИТЕТНИ, А ЛУЃЕТО ЌЕ ДОЗНААТ ДЕКА СУМ БИЛ/-А ТАМУ!</p>	<p>Луѓето што користат сексуални здравствени клиники се луѓе со разум за да се тестираат. Ако сте се впуштиле во какво било сексуално однесување што би можело да ве стави под ризик од СПИ, тогаш би било мудро да им се придружите. Сексуалните здравствени клиники се апсолутно доверливи; тие дури ни на општиот лекар нема да му кажат за вашата посета без ваша дозвола. Луѓе на сите возрасти и од секоја сексуална ориентација може да ги посетат овие клиники. Обично сите тестови и терапии се бесплатни.</p>

Работилница 32:

Пренесување ХИВ и СИА: Лов за потписи⁹²



Цел:

Да се дискутира сексуално пренесување на СПИ, ХИВ и СИДА



МАТЕРИЈАЛИ:

Пенкала/моливи и мали ливчиња хартија (обележани како што е објаснето подолу)



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни.

ПОСТАПКА:

1. Пред сесијата, организирајте мали ливчиња хартија (според бројот учесници) и обележете ги на следниов начин:
 - › Напишете „Н“ и „Следи ги сите мои инструкции“ на едно ливче.
 - › Напишете „С“ и „Следи ги сите мои инструкции“ на три ливчиња.
 - › Напишете „Не учествувај во активоста и не следи ги моите инструкции додека повторно не седнеме“ на три ливчиња.
 - › На останатите ливчиња напишете само „Следи ги сите мои инструкции“.
2. На почетокот од активоста, не кажувајте им ја на учесниците темата што ќе се дискутира. Поделете им ги ливчињата на учесниците по случаен избор. Кажете им да ги прочитаат инструкциите заедно со другите учесници. Кажете им дека треба да ги следат инструкциите напишани на нивните ливчиња.
3. Кажете им на учесниците да станат и да изберат тројца што ќе се потпишат на другата страна на нивното ливче (по можност не некој што е веднаш до нив).
4. Кога сите ќе соберат по три потписи, кажете им да седнат.
5. Кажете му на лицето со ливче со ознака „Н“ да стане.
6. Кажете им на сите што имаат потпис од ова лице на своите ливчиња, или што му го потпишале ливчето на ова лице, да станат.
7. Кажете им на сите што имаат потпис од овие лица да станат. Продолжете така додека не станат сите, освен оние од кои се побарало да не учествуваат во активоста.
8. Кажете им на момчињата што даваат или примаат потпис да замислат дека имале сексуален однос со тоа лице. Кажете им да замислат дека лицето кое имало ливче со ознака „Н“ е заразено со ХИВ или

⁹² — Приспособено од активоста „Во потрага по потписи“ содржана во прирачникот *Adolescência: Administrando o futuro* produced by Advocates for Youth and SEBRAE, 1992.

некоја друга СПИ и дека тој имал сексуален однос без заштита со трите лица што му го потпишале ливчето. Потсетете ги дека тие се преправаат и дека учесниците, всушност, не се заразени.

9. Кажете ѝ на групата да замисли дека лицата кои не учествуваа во активноста, оние што добиле картичка со „Не учествувај“, се лицата што се воздржувале од секс, односно немале сексуален однос со никого.
10. Завршете ја активноста со тоа што ќе им објасните на учесниците дека тие што имаат картички со ознака „С“ користеле кондом и затоа се под помал ризик. Овие учесници можат исто така да седнат.
11. Користете ги следниве прашања за да ја водите дискусијата за оваа вежба.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Како се чувствува лицето „Н“? Каква беше неговата реакција кога откри дека бил „заразен“?
2. Како би се чувствувале вие доколку бевте заразени со ХИВ и СИДА?
3. Како другите учесници се чувствувале кон лицето „Н“?
4. Како се чувствувале оние кои не учествувале во активноста (односно апстинирале) на почетокот од вежбата? Дали ова чувство се промени во текот на активноста? Како се чувствуваше останатиот дел од групата кон оние што не учествувале?
5. Дали е лесно или тешко да не се учествува во активност во која сите учествуваат? Зошто?
6. Како се чувствуваа оние што „користеа кондом“?
7. Како поинаку би можело сексуално активно лице да се заштити себе и партнерот од СПИ или СИДА?
8. Какви беа чувствата на оние што открија дека можеби заразиле некого со ХИВ и СИДА? Како се чувствуваа тие кога ја потпишуваа картичката на некој што бил „заразен“ со СПИ или ХИВ?
9. Кои се другите начини на кои се пренесуваат ХИВ и СИДА? Што мислите, кои се најчестите начини на кои се пренесуваат ХИВ и СИДА во вашата заедница?
10. Која е најважната работа што ја научивте денес? Како ќе ви помогне ова за да се заштитите себе и вашите партнери за СПИ, ХИВ и СИДА во иднина?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Секоја одлука што ја носите во врска со вашата сексуалност е важна и може да доведе до долготрајни последици. Кога се размислува за превенција на СПИ/ХИВ, треба да има отворена комуникација меѓу партнерите за тоа кога, како и зошто тие ќе имаат сексуален однос. За некои парови ова може да доведе до одлука да апстинираат од секс. За други ова може да доведе до одлука да имаат сексуален однос во којшто е клучно парот да

разговара за ризиците од инфекција со ХИВ, за тестирање и советување, како и за мерките на претпазливост што ќе ги преземат за да се заштитат од инфекција од ХИВ, вклучително и да бидат верни во врската и/или да користат кондоми. Како момчиња, важно е да бидете отворени и со почит да ги третирате верувањата и вредностите на вашите партнери во однос на овие прашања.

Работилница 33: Контрацепција

ЦЕЛ:

Да се запознаат учесниците со различните методи на контрацепција, вклучувајќи ја и итната контрацепција, особено онаа најсоодветна и најпристапна за нив; да се разрешат некои од најчестите митови, како и да се нагласи колку неверодостојни можат да бидат „природните“ методи на контрацепција.

МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за флипчарт, маркери и копии од листот со материјали

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни.

ПОСТАПКА:

1. Освен женските и машките кондоми, нема друг метод (освен апстиненција, секако) што штити од СПИ. Многу методи на контрацепција може да спречат несакана бременост. Тие може да се поделат во следниве категории врз основа на тоа како функционираат:
 - › МЕТОД НА БАРИЕРА
 - › ХОРМОНАЛНИ МЕТОДИ
 - › МЕТОДИ НА ИТНА КОНТРАЦЕПЦИЈА
 - › ИНТРАМАТЕРИЧНИ МЕТОДИ
 - › ТРАЈНИ МЕТОДИ
2. Одвојте околу 5 минути за кусо да ги објасните разликите меѓу овие категории (видете го листот со материјали).
3. Поделете ги учесниците во групи и секоја група нека добие лист за флипчарт и лист од методите што постојат (Лист со материјали). Нивната задача е да ги подредат методите од листата во различните категории споменати погоре. Дајте им 10 минути за завршување на оваа задача.
4. Кажете ѝ на целата група да ги сподели одговорите. Додека ги запишувате одговорите на флипчарт, коригирајте ги ако е потребно и накратко разгледајте го секој метод, како изгледа, како функционира, итн. Ако имате временско ограничување, важно е да не поминете премногу време на методите за учесниците што веројатно нема да ги користат или нема да ги користат во блиска иднина (на пр., дијафрагма или спирала).
5. Објаснете им подробно како функционираат контрацептивните пилули и разгледајте ги вообичаените митови. Ако е потребно, прашајте ги за кондомите за мажите. Зборувајте за итната контрацепција и во кои ситуации треба да се користи и колку често.
6. Прашајте ја групата за тоа дали знае некој друг метод што не вклучува

купување или одење на лекар. Поттикнете ги да ги наведат сите „бабини деветини“ за тоа како да избегнат бременост (на пр., туширање по однос). Зборувајте за „природните“ методи – методот на ритам, методот на повлекување, итн. Зборувајте за ефикасноста на природните методи, зошто не треба да се сметаат за веродостојна контрацепција и дека тие се покорисни како методи за планирање на семејството, а не како методи за контрацепција.

БЕЛЕШКА ЗА ПЛАНИРАЊЕ: Во секој чекор обидете се да ја поврзете темата со претходните активности за репродуктивните системи, СПИ и побезбеден секс.

7. Користете ги прашањата подолу за да ја водите дискусијата.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали сметате дека вие и вашите врстници ги имате сите потребни информации за контрацепција? Зошто да или зошто не?
2. Со кого вообичаено зборувате за контрацепција?
3. Дали митовите за контрацепција се широко распространети?
4. Кој е најдобриот извор за на информации за контрацепција?
5. Кој е одговорен да размислува за контрацепција? Момчињата или девојките?
6. Дали се срамите да купувате некаков вид контрацепција? Зошто?
7. Во кој момент од врската треба да се разговара за контрацепција?
8. Ако жената користи метод што не може да се „види“ или почувствува од партнерот (како што е пилула), дали таа треба за тоа да му каже на партнерот? Зошто?
9. Познато е дека не сите користат контрацепција или безбеден секс. Што мислите, зошто е тоа така? Како би можеле да го промениме тоа?
10. Што научивте од оваа активност?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Едно од најважните постигнувања во борбата за правата на жените е најверојатно признавањето дека жената има право да сака да има секс само затоа што тоа и дава задоволство (без цел да има деца), како и право да одбие секс. Имањето дете за многу луѓе е најсреќниот момент од нивниот живот, но понекогаш жената чувствува дека не е подготвена (поради возраста, емоционално, физички, итн.) или таа едноставно не сака да има деца, но сака да има сексуален однос со маж. Абортусот е опција кога ќе дојде до несакана бременост, но сепак тоа не е едноставно, тој носи здравствени ризици, може да биде многу емоционално и физиолошки деликатен и НЕ Е КОНТРАЦЕПЦИЈА.

Ова е вистина и поради тоа што тој не може редовно да се користи, но и поради тоа што не ја СПРЕЧУВА бременоста, туку ја прекинува. За среќа, има многу методи што функционираат како контрацепција. Апстиненцијата од сексуални активности е единствениот метод што гарантира заштита од несакана бременост (и СПИ), но има многу други многу безбедни методи, како и итна контрацепција ако другите методи не се успешни.

За младите луѓе добро е да добијат информации од различни извори но, на крајот, тие треба да разговараат со својот гинеколог/лекар/советник за тоа што е најдобро за нив. Важно е секое лице да го најде За младите луѓе добро

е да добијат информации од различни извори но, на крајот, тие треба да разговараат со својот гинеколог/лекар/советник за тоа што е најдобро за нив. Важно е секое лице да го најде методот што е најдобар за него за да може да одговори на неговите потреби, начин на живот и да биде безбеден. Ако сте во врска, вашиот партнер треба да биде вклучен со оглед на тоа дека ова е нешто што ве засега и двајцата. Секој треба да се стреми кон градењето искрени и правични односи.

Поради родовите норми, жените понекогаш се чувствуваат засрамено да зборуваат за контрацепција, но некористењето контрацепција е многу полошо на долг временски рок и треба да се стави во перспектива, заедно со фактот дека незаштитениот секс не само што носи ризик од бременост, туку исто така и од СПИ. Затоа, најдобро е да се користи двојна заштита, како, на пример, кондом заедно со пилула или друг метод на контрацепција.

МЕТОДИ СО БАРИЕРА

Методи што физички го спречуваат соединувањето на јајце-клетката и спермата. Некои методи функционираат со спермицид што ја уништува спермата. Спермицидите не треба да се мешаат со хормоните; спермицидите функционираат само за имобилизација и уништување на спермата и не влијаат врз репродуктивните органи на жената (освен во некои случаи каде што може да дојде до иритација).

Машкиот кондом се носи на penisот при однос за да се спречи бременост и да се намали ризикот од СПИ. Обично се направени од латекс. Кондомите спречуваат бременост со тоа што го собираат преејакулатот и спермата кога мажот ејакулира.

Женскиот кондом е ќесе што се користи при однос за да се спречи бременост и да се намали ризикот од СПИ. Има флексибилни прстени на секој крај. Непосредно пред вагиналниот однос се става длабоко во вагината. Прстенот на затворениот крај го држи ќесето во вагината. Прстенот на отворениот крај останува надвор од вагиналниот отвор при однос. А при анален однос, се внесува во анусот. Женските кондоми функционираат за спречување бременост со тоа што го покриваат внатрешниот дел од вагината. Тие го собираат преејакулатот и спермата кога мажот ејакулира. Тој спречува спермата да влезе во вагината.

Контрацептивниот сунѓер е направен од пластична пена и содржи спермицид. Тој е мек, во форма на круг и со пречник од околу два инчи. Има најлонска јамка прикачена на дното за да се отстрани. Се става длабоко во вагината пред односот за да се спречи несакана бременост.

Цервикалната капа е силиконска чашка во форма на морнарска капа. Пред секс, жената ја става во вагината и над грлото на матката. Најефективна е кога се користи со спермицид.

Дијафрагмата е шуплива чашка во форма на купола со флексибилен завршеток. Направена е од силикон. Пред секс, жената ја става во вагината. Кога е точно поставена, таа го покрива грлото на матката. Дијафрагмите спречуваат бременост со тоа што ја спречуваат спермата да се спои со јајце-клетката. За да биде што е можно поефективна, дијафрагмата мора да се користи со крем, гел или желе со спермицид.

Бакарните внатрешноматерични уреди се мали бакарни уреди во форма на „Т“ што лекарот ги става во матката на жената. Тие спречуваат несакана бременост со тоа што ја спречуваат спермата да ја оплоди јајце-клетката и се ефективни 10 години.

ХОРМОНАЛНИ МЕТОДИ

Хормоните може да се користат за да се спречи овулација и оплодување. Лекарот не само што треба да го пропише вистинското лекарство, туку исто така да направи соодветен

преглед поради опасност и несакани ефекти. Лекарот мора да се осигури дека немае медицински проблеми што би можеле да бидат небезбедни за вас.

Контрацептивните апчиња, „апчињата“, се хормонски таблети кои треба да се земаат во исто време секој ден со цел да се спречи несакана бременост. Во зависност од видот, некои апчиња треба да се зема секој ден без прекин, додека други бараат 7-дневна пауза еднаш месечно, за време на која доаѓа менструацијата. Постојат два основни типа на апчиња: комбинирани апчиња В(со два хормони - естроген и прогестин) и апчиња само за прогестин. Контрацептивни апчиња понекогаш се користи од други причини, освен контрацепција, вклучувајќи ги и балансирачките хормони, регулирање на менструацијата, за регулација на болни менструации, проблеми со кожата итн. Дури и девиците можат да ги користат. Не само што можат да ја намалат ефикасноста на апчето со нередовна употреба, но може и да биде некорисно ако се употребува со одредени лекови, хербални суплементи итн., поради тоа е клучно пред употреба да се консултира медицинско лице.

Хормонската инјекција, „инјекција“, спречува несакана бременост со редовно инјектирање прогестин. Секој истрел ја спречува бременоста три месеци.

Хормонската лепенка ослободува хормони во телото преку кожата за да спречи бременост.

Вагиналниот прстен е мал, флексибилен прстен кој жената го вметнува во својата вагина еднаш месечно за да спречи несакана бременост. Секој прстен се остава на место три недели и потоа се вади за преостанатата недела секој месец, во текот на која обично доаѓа менструацијата. Тоа го спречува несакана бременост со ослободување на хормони.

Спирала, се вметнуваат во матката исто како бакарна интраутерина направа, но овој тип го ослободува хормонот прогестин за да спречи бременост. Ефикасно е 5 години.

ПЕРМАМЕНТА КОНТРАЦЕПЦИЈА

Овие методи се трајни (ако се направат правилно, вклучително и следење) ако се направат тогаш обично се неповратни.

Стерилизацијата е форма на контрола на раѓањето. Сите процедури за стерилизација треба да бидат трајни. За време на процедурата за стерилизација, давателот на здравствена заштита го затвора или блокира фалопиумот на жената цевки. Затворањето на цевките може да се направи на неколку начини.

Вазектомијата е форма на контрола на раѓање за мажи која треба да биде трајна. За време на вазектомија, давателот на здравствена заштита ги затвора или блокира цевките што носат сперма. Кога цевките се затворени, спермата не може да го напушти телото на мажот и да предизвика бременост.

ИТНА КОНТРАЦЕПЦИЈА

Што е итна контрацепција (ЕК)?

ЕК е опција за контрацепција која може да ја спречи бременоста или со земање апчиња ЕК во рок од 72 часа или со вметнување спирала во рок од пет дена по незаштитен сексуален однос. Во зависност од тоа кога ЕК се користи за време на менструалниот циклус, може:

- Запрете или одложите ослободување на јајце клетката од јајниците;
- Спречете ја спермата да дојде до јајце клетката; или
- Спречете ја оплодената јајце клетка да се закачи на матката

Дали може итната контрацепција да предизвика абортус?

Не, користењето итна контрацепција не предизвикува абортус. Почетокот на бременоста медицински се дефинира како имплантација на оплодената јајце-клетка. Итната контрацепција функционира пред имплантацијата и нема да биде функционално ако бременоста веќе започнала. Затоа, не може да се смета дека предизвикува абортус. Всушност, поради тоа што итната контрацепција спречува бременост, тоа ја намалува потребата од индуциран абортус.

Како се администрира итната контрацепција?

Најчестиот метод на итна контрацепција вклучува земање зголемена доза редовни пилули за контрацепција (Yuzpe режим). Сепак, поради тоа што редовните пилули за контрацепција се примаат во различни дози, често е збунувачки за лекарите и за клиентите да утврдат колку пилули треба да се земат. Од неодамна на пазарот се достапни некои наменети производи што доаѓаат во точни дози за итна контрацепција. Дополнително на тоа, некои земји ги дозволуваат редовните пилули за контрацепција во посебно пакување со точната доза за цели на итна контрацепција.

Колку е ефективна итната контрацепција?

Ако се користи во рок од три дена од незаштитениот секс, заедно со пилули за итна контрацепција (што содржи левоноргестрел и етинил естрадиол), шансите за бременост се намалуваат за околу 75%. Најефективните пилули за контрацепција содржат само левоноргестрел и можат да ја намалат шансата за бременост до околу 85%. Бакарниот интраматеричен уред (IUD) може да го намали ризикот од бременост за повеќе од 99%, но, сепак тие се најсоодветни за жените што ги исполнуваат скрининг условите за редовна употреба на IUD и кои сакаат да го задржат IUD за долгорочна контрацепција. Итната контрацепција не е метод за заштита на СПИ или ХИВ/ СИДА.

Кои се честите несакани ефекти поврзани со итна контрацепција?

Дали жената е сè уште под ризик од бременост ако таа има секс откако ќе прими итна контрацепција? Да. Итната контрацепција штити од бременост само кога жената ја зема по секс. Тоа значи дека таа може да забремени ако ја зема итната контрацепција и потоа повторно има секс без да користи друг вид контрацепција. Во тој случај, ако таа сè уште не сака да забремени, ќе мора повторно да земе пилули за итна контрацепција.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

- › МАШКИ КОНДОМ
- › ПИЛУЛА САМО СО ПРОГЕСТЕРОН
- › ВАГИНАЛЕН ПРСТЕН
- › ЖЕНСКИ КОНДОМ
- › ПИЛУЛИ ЗА ИТНА КОНТРАЦЕПЦИЈА (пилула „ден потоа“)
- › ЦЕРВИКАЛНА КАПА
- › КОНТРАЦЕПТИВНА ЛЕПЕНКА
- › ДИЈАФРАГМА
- › „СПИРАЛА“ (IUD)
- › КОНТРАЦЕПТИВЕН СУНЃЕР
- › КОНТРАЦЕПЦИЈА ШТО СЕ ИНЈЕКТИРА
- › ВАЗЕКТОМИЈА
- › СТЕРИЛИЗАЦИЈА
- › КОМБИНИРАНИ ОРАЛНИ КОНТРАЦЕПТИВНИ СРЕДСТВА („пилула“)

Работилница 34:

Што се сексуални и репродуктивни права?

Цел:

Да се разговара за значењето на сексуалните и репродуктивните права и нивната важност во животите на мажите и на жените

МАТЕРИЈАЛИ:

Пенкала/моливи, листови за флипчарт и копии од листот со материјали

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Може да биде корисно да ги напишете сексуалните и репродуктивните права на лист за флипчарт за да може да се гледаат и во текот на другите сесии, особено оние поврзани со сексуалноста, мајчинството и ХИВ и СИДА.

ПОСТАПКА:

1. Пред сесијата, направете копија од листот со материјали и исечете ги правата во ленти така што ќе бидат подготвени за разделување. На листот за флипчарт нацртајте четири колони и напишете го следново како наслов: Сексуални и репродуктивни права, С ('се согласувам'), +/- ('донекаде се согласувам') и Н ('не се согласувам').
2. Објаснете ѝ на групата дека ќе зборувате за сексуалните и репродуктивните права, што се дел од човековите права.
3. Поделете ги учесниците во помали групи и поделете ги лентите хартија меѓу групите. За групите со низок степен на писменост, правата напишани на лентите прочитајте ги на глас.
4. Објаснете ѝ на секоја група дека добиле ленти хартија со различни сексуални и репродуктивни права и дека тие треба да разговараат што подразбираат под секое право. Потоа треба да се согласат (С), делумно да се согласат (+/-) или да не се согласуваат (Н) дали правото напишано на лентата се почитува во нивната заедница. Дајте им 10 минути за оваа дискусија.
5. Замолете ја секоја група да ги презентира правата што ги дискутирала и да се изјасни дали се согласува, делумно се согласува или не се согласува за тоа дали ова право се почитува во заедницата во која живеат. Забележете ги нивните одговори во табелата нацртана на листот за флипчарт. Прашајте ги другите учесници дали се согласуваат со одговорот. Користете ги следниве прашања за да разговарате за важноста на сексуалните и репродуктивните права во животите на мажите и на жените.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали сексуалните и репродуктивните права на младите луѓе се почитуваат во вашата заедница? Ако не, кои права најчесто се кршат? Зошто се случува тоа?
2. Дали сметате дека девојчињата и возрасните жени имаат исти права? Зошто да или зошто не?
3. Дали сметате дека момчињата и возрасните мажи имаат исти права? Зошто да или зошто не?
4. Дали сметате дека жените и мажите имаат исти сексуални и репродуктивни права? Зошто да или зошто не?
5. Дали млада жена треба да може да абортира без знаење и одобрување од нејзините старатели?
6. Дали се почитуваат сексуалните и репродуктивните права на момчињата во вашата заедница? Ако не, кои нивни сексуални и репродуктивни права најчесто се кршат? Зошто се случува тоа?
7. Кои се најголемите пречки со кои жените се соочуваат во заштитата на нивните сексуални и репродуктивни права?
8. Кои се најголемите пречки со кои мажите се соочуваат во заштитата на нивните сексуални и репродуктивни права?
9. Дали има стигма за одењето на гинеколог/уролог? Дали на жените и на мажите, соодветно, им е срам да одат? Зошто?
10. Како можат мажите и жените во интимни врски да ги почитуваат сексуалните и репродуктивните права на другиот?
11. Кои здруженија или институции во вашата заедница нудат услуги за да ги заштитат сексуалните и репродуктивните права на девојчињата? А на момчињата?
12. Што научивте од оваа активност? Дали научивте нешто што може да го применувате во вашиот живот и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Сексуалните права и репродуктивните права се фундаментални човекови права на мажите и на жените од сите возрасти. Овие права вклучуваат право на донесување автономни одлуки за сопствениот сексуален и репродуктивен живот, слобода од присила или

насилство и право на информации и методи неопходни за донесување безбедни и здрави одлуки во оваа област. Имаме право да носиме одлуки за нашите тела, а државата е одговорна да ги гарантира тие неопходни услови што ни дозволуваат да ги уживаме овие права.

ДЕЦА, АДОЛЕСЦЕНТИ И ЕРОТИЗАМ

Идеализацијата на младите и на женското тело (често во еротска конотација) е присутно во сите медиуми. Девојките може да сметаат дека тие мора да се однесуваат сензуално и/или еротично да танцуваат, но тие не се учат како да се бранат себе кога се соочени со сексуален напад или злоставување. Важно е оние што се одговорни за децата да бидат внимателни и да ги научат децата да препознаат кога се тие ранливи на експлоатација и како да се бранат.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

Сексуални права и репродуктивни права

- › Право на изразување на сексуалноста без страв, срам, лажни верувања и други пречки за слободното изразување на желбата. Луѓето од сите возрасти имаат право да искушат и да бараат сексуално задоволство.
- › Право на изразување целосен сексуален потенцијал со исклучок на сите форми сексуална присила, експлоатација и злоупотреба во кое било време или во каква било ситуација во животот. Секој има право да ја изрази својата сексуалност без да трпи насилство или да биде принуден да прави нешто што не сака.
- › Право на избор на сексуални партнери без дискриминација. Секое лице има право да го избере својот партнер без да трпи каква било дискриминација.
- › Право на целосна почит за телесниот интегритет. Право на вашето тело и почитување на неговите граници и на тоа никој да не ве присилуваат да правите или да искусите нешто што не сакате, на пример, со допирање на вашата генитална регија.
- › Право да се биде или да не се биде сексуално активен, вклучително и правото да се биде вклучен во сексуални врски со согласност и да се стапи во брак со целосна согласност од двете страни.
- › Право да не се биде принуден на брак или да се има секс со некого.
- › Право на слободно и автономно изразување на сексуалната ориентација. Секое лице има право да го дефинира својот начин како да биде маж или жена.
- › Право на изразување на сексуалноста независно од репродукцијата. Секое лице има право да има секс без да сака да има деца.
- › Право на еднаквост, на заемна почит и на заедничка одговорност во сексуалните односи. Мажите и жените имаат еднакви права и одговорности во сексуалните односи.
- › Право на инсистирање на безбеден секс за да се избегне бременост и да се спречат сексуално преносливи инфекции вклучително и ХИВ. Секое лице може да побара да се користи кондом за да се спречат сексуално преносливи инфекции и да се спречи бременост.
- › Право на слободно и разумно одлучување за бројот, просторот и времето за имање деца. Луѓето можат да одлучат дали, кога и колку деца сакаат да имаат.
- › Право на информации и средства за донесување одлуки. Луѓето треба да добијат информации да бидат слободни во одлучувањето што е најдобро за нив.
- › Право на сексуално здравје, за што е потребен пристап до сите видови квалитетни информации за сексуалното здравје, образование и доверливи услуги. Право на информации и на доверливи услуги.

Работилница 35:

Сексуална разноликост



Цел:

Да се разговара за сексуалните идентитети, за сексуалната ориентација, за хомофобијата и за потребата за поголемо прифаќање на сексуалната разноликост



МАТЕРИЈАЛИ:

Лист за флипчарт, маркери, селотејп, копии од листот со материјали



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Пред оваа активност, фасилитаторот треба да ги испита своите мислења и ставови во однос на сексуалната разноликост и сексуалната ориентација. Во многу средини ова е табу-тема и учесниците може да изразат силни мислења и ставови. Во текот на дискусијата, фасилитаторот треба да се обиде да ја задржи позицијата со која се залага за почит кон луѓето од која било сексуална ориентација, без притоа да ги цензурира учесниците. Важно е да се слушнат различните коментари, дури и кога се хомофобични, како и прашањата, но без предрасуди. Пред сесијата фасилитаторот треба да ги препознае честите митови и недоразбирања за сексуалната ориентација што може да се вклучат и да се оценат во дискусијата. Исто така може да е од помош да се побараат информации за локалните закони и движења што ги унапредуваат правата на геј-луѓето и извори како што се локални организации или веб-страници за сексуалната ориентација и правата што може да се споделат со учесниците.

Постапка:

1. Давајте идеи со учесниците за тоа како тие ја дефинираат хомофобијата. (Речникот Мериам Вебстер ја дефинира хомофобијата како „нерационален страв, аверзија или дискриминација на луѓе од различна сексуална ориентација“.)
2. Поделете ги учесниците во помали групи и на секоја група дајте ѝ по една приказна од оние вклучени во Листот со материјали 35 (или други приказни што фасилитаторот може да ги смисли).
3. Објаснете им на групите дека ќе имаат 15 минути да ги прочитаат и да ги завршат приказните.
4. Поканете ги групите да ги презентираат приказните (почетококот и деталите што се дадени) со тоа што ќе ги прочитаат на глас, со драматизација, или друг метод што тие ќе го одберат.
5. По презентацијата на приказните, користете ги прашањата подолу за да ја водите дискусијата.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали се овие приказни реални?
2. Зошто за многу луѓе е тешко да ја прифатат хомосексуалноста или хомосексуалното однесување?
3. Што е разликата меѓу лезбејка, геј и бисексуалец?
4. Дали може едно лице да има сексуални односи со некој од ист пол и да биде хетеросексуалец?
5. Какви предрасуди и/или насилство врз гејови и лезбејки сте виделе или сте слушнале? Кои се последиците од овие предрасуди и/или насилство?
6. Кои имиња често се користат за гејови? Дали некои од овие имиња имаат негативно значење?
7. Дали некогаш пријателите ве нарекле ‘геј’ поради тоа што не сте направиле нешто, како на пример не сте се тепале? Што мислите за ова? Зошто мислите дека мажите ги викаат ‘гејови’ кога не постапуваат според доминантните норми за машкост?
8. Што научивте од оваа вежба? Како може да го примените ова во вашите животи и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Сите имаат сексуална ориентација, односно романтично или сексуално ги привлекуваат мажи, жени, или и двете. Иако не знаеме точно што ја одредува сексуалната ориентација на едно лице, знаеме дека се формира рано во животот, самото лице не ја избира и не може да ја промени, иако поради табуата и хомофобијата во општеството лицето може да ја потиснува и да ја крие својата ориентација.

Ваквите табуа и хомофобија во општеството може да ги стави гејовите и лезбејките под особен ризик од насилство, дискриминација, депресија и самодеструктивно однесување, како користење алкохол и дрога или самоубиство. Важно е да се работи врз побивање на митовите и да се промовира почит за правото на мажите и жените слободно и без дискриминација да ја изразат својата сексуална ориентација.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ:

Приказна #1

Кога имаше 18 години, Тома го имаше првото сексуално искуство со друг маж и оттогаш тој знае дека е геј. Пред да го запознае Јова, имал многу партнери. Тие долго биле заедно и на крајот решиле да им кажат на семејствата дека ќе живеат заедно...

Приказна #2

Една вечер Белин излегол со група пријатели, сите од истото одделение во училиште. Еден од нив, Иван, рекол: „Ај да идеме да тепаме педери, ги видов на плоштадот. Ајде!“...

Приказна #3

Една вечер, кога кампувал на плажа со група пријатели, Лука бил во ист шатор со неговиот другар Горан. Пред да одат во шаторот, тие испиле неколку пива. Лука секогаш се сметал себе за хетеросексуалец. Размислувал за секс со неговата девојка и се возбудил кога отишол во шаторот. Кога Горан видел дека Лука е возбуден, тој почнал...

Приказна #4

На 17 години, Армин мислел дека е бисексуалец. Сакал секс и со девојки, и со момчиња. Една вечер татко му го видел како се прегрнува со момче и кога Армин дошол дома, татко му почнал да му вика...

Родители на 21^{от} век

Татковство и мајчинство

Родово воспитување, давање грижа

Во повеќето општества, грижата (за деца, за болни луѓе, за постари, итн.) се гледа како „женска работа“. Всушност, студиите од различни средини покажуваат дека татковците придонесуваат со една четвртина до една третина од времето за директна грижа за нивните деца во споредба со жените⁹³. Ова нееднакво учество во грижата е вкоренето во начинот на којшто се воспитуваат девојчињата и момчињата. На пример, во многу општества, девојките поголем дел од времето поминуваат во домот помагајќи со домашните работи и грижејќи се за помладите деца. Дури и кога девојчињата си играат, тие често имаат играчки со кои се нагласува грижењето и домашните задачи (на пр., кукли, комплети со садови за готвење). Од друга страна, момчињата повеќе се охрабруваат да играат надвор, а не да играат со кукли или да се дел од другите „женски“ игри. Како што растат, момчињата сè повеќе се тераат кон она што се сметаат за „машки“ игри, како што е спорт или играње со автомобили или пиштоли, во „машките“ домашни активности, како што е да им помагаат на татковците да поправаат работи во домот. Момчињата ретко се поттикнуваат да се грижат за помалите деца или да учествуваат во домашните активности на ист начин како девојчињата. Ако и кога мажите ќе станат татковци, нивниот најважен придонес често се гледа како обезбедувач за семејството од финансиска гледна точка, а не како некој што дава грижа. Всушност, мажите често се гледаат како неспособни за грижа за децата и, до некој степен, и како општеството да ги овластува да не учествуваат во тоа. Накратко, жената дава грижа, а мажот финансиски средства. Дури и кога мажот сака да игра активна улога во грижата на детето, општествените институции, од семејството, училиштето, работата, здравствените капацитети, НВО и војската до општеството како целина, му ја одземаат оваа можност.

Недостигот од вклученоста на мажите во давањето грижа често значи дека жените носат двоен товар, особено оние кои се обидуваат да најдат место на пазарот на трудот и кои, некогаш, не можат да прифатат одредени работни места затоа што мора да се грижат за децата или за другите роднини и пријатели. Многу жени се соочуваат со работа што се нарекува „двојна смена“ за да не се стекнат со етикетата „негрижливи мајки“. Тие исто така се охрабрени да бидат „супермајки“ и често им се кажува дека по раѓањето на нивното дете, од нив се очекува веднаш да се поврзат со детето, да развијат слух за плачот на детето и чувство за мирис кое нема да го чувствува мирисот на фесцес, итн.^{93 94}

93— Совет за население, „Родова правичност: Делење на обврските на родителството“. Документ на Советот за население, 2001 година.

94 — Елизабет Баденер, Освоена љубов - мит за мајчинската љубов (Рио де Жанеиро: Нова Фронтеира, 1985); Ceneveve Parceval, A Parte do Pai (Порто Алегре: L&PM, 1986)

Таткото, од друга страна, по извршувањето на својата улога на зачнување, наидува на празнина во неговата улога во процесот, што донекаде ја надминува само кога детето ќе дојде до предучилишна возраст. Во јаслите и во градинките, ситуацијата е уште покомпликувана со присуство на мажот, што е причина за загриженост и вознемиреност дека тој може сексуално да ги злоупотреби децата, може да има сексуални проблеми или да покажува сексуално девијантно однесување. Оттука, фигурата на „грижлив“ човек често се поврзува со сликата на „феминизирана“ личност или на „насилник“. Мажите што сакаат да ги вршат своите задачи често наоѓаат мал простор да го сторат тоа, или неизбежно мора да ги трпат коментарите како „во вакви времиња, мажите само пречат“.⁹⁵

На крајот, од поширока гледна точка, исто така гледаме дека оваа претпоставена „неспособност“ за грижа за децата се шири и во други области од секојдневниот живот (или потекнува од нив), со оглед на тоа дека мажите често се сметаат (и самите себе се сметаат) за неспособни да се грижат за болно лице, за работите околу нив, за дете, за домот, за самите себе и за своите тела.

РАМКА

1.

РАМКА 1: Дали децата растени без татко се под поголем ризик?

Иако често се претпоставува дека отсуството на татко е ризик за децата, дека води до поагресивно однесување или тешкотии во училиште, или проблеми со родовиот идентитет, прашањето за отсуството на таткото е комплексно. Досега, постојните истражувања не ни дале соодветен одговор за да ги оцениме сите причини за успех или неуспех во воспитувањето на детето. Некои експерти исто така сакаат да ги разберат можните импликации од отсуството на таткото или на мајката, но ниту еден не стасал до категорично тврдење дека децата растени без едниот или без другиот родител се „попроблематични“ од другите. За ова повеќе важат исклучоците отколку правилото, со оглед на тоа дека не секое дете што растело без таткото (или мајката) ги имало овие проблеми. Понатаму, семејната структура што се смета за „стабилна“ не значи дека ќе доведе до тоа детето да има совршен емоционален баланс.⁹⁶

95 — Елијана Ц.Л. Сапарол, „Едукатор за рано детство: занимање по женски пол“ (магистерски труд: Сао Паоло: PUC/SP, Medrado, 1997); Бенедито Медрадо, „Мажи во грижа за деца: слики емитувано од медиумите“ Во: M. Arilha, S. Unbehaum, & B. Medrado, Men and Masculinities: other зборови (Сао Паоло: ECOS/ Ed. 34, 1998) 145-161.

96 - Мајкл Е. Ламб (уред.), Улогата на таткото: применети перспективи (Њу Јорк: Џон Вајли, 1986).

Дали мажите се грижат за себе?

Мажите историски го заземале незавидното прво место во различни статистички области: во самоубиства, убиства, при смрт од несреќа (особено со автомобили), консумирање алкохолни пијалаци и други супстанции, вклученост во кражби и напади и, како резултат на тоа, најголема стапка на затворање, а дополнително на тоа, мажите се и главните сторители на физичка агресија во домашната или во јавната сфера. Овие статистики исто така отсликуваат и една друга конзистентна шема: понискиот животен век на мажите во споредба со оној на жените, како и повисоката стапка на смртност. Понатаму, при анализа на диференцијалот на смртност според полот и возраста, може јасно да се види повисоката стапка на смртност кај мажите поради надворешни причини, во сите возрасни групи, а особено кај адолесцентите и кај младите.

Мажите често не сакаат да признаат некој здравствен проблем и да побараат помош. Ваквата неволност создаде комплексни проблеми во однос на ширењето ХИВ/СИДА. Студиите од Африка и од Азија, како и од другите делови од светот, покажуваат дека мажите заразени со СИДА, генерално, имаат помала меѓусебна поддршка и поретко бараат помош од семејството и од пријателите, за разлика од жените⁹⁷. Мажите, исто така, помалку нудат грижа за други поединци заразени со ХИВ, независно дали станува збор за интимни односи или за семејни односи. Дополнително на тоа, студиите спроведени во Доминиканската Република и во Мексико го нагласуваат фактот дека жените што се ХИВ-позитивни некогаш се враќаат во домовите на своите родители затоа што нивните сопурузи нема соодветно да се грижат за нив⁹⁸.

Начините на кои се воспитуваат момчињата се основа за многу од овие статистички податоци и ситуации. Каква и да е средината, приказната обично е иста: момчињата се охрабруваат да се бранат себеси, да стануваат веднаш по пад од велосипед (пожелно без плачење!), повторно да се качат на дрвото откако паднале и, генерално, да бидат храбри и смели. Мажите уште од рана возраст се учат проактивно да одговорат на општествените случувања каде што ризикот не е нешто што секојдневно треба да се спречува или да се избегнува, туку нешто со кое треба да се соочиме и да го надминеме. Идејата за самогрижа е заменета со штетни и самодеструктивни начини на живот, каде што ризикот е повреден од сигурноста. Сепак, на истиот начин на којшто мажите учат да не се грижат за себе или за другите, тие исто така можат да се научат да се грижат. За ова да се случи, клучно е наставниците, здравствените едукатори, младинските работници и родителите да најдат можности да размислат и да го практикуваат искуството за грижа.

97 — УНАИДС, „Мажи и СИДА: родовиот пристап“. (Женева: Заеднички програм за ХИВ/СИДА на Обединетите нации, 2000 година).

98 - К.Риверс и П. Агелтон, „Адолесцентна сексуалност, пол и епидемија на ХИВ“. (Њујорк: УНДП Програма за ХИВ и развој, 2002) www.undp.org/hiv/publication/gender/adolesce.html

А што со адолесцентните и младите татковци?

Генерално, адолесцентната бременост често се меша со адолесцентно мајчинство, односно кога зборуваме за рано раѓање, речиси секогаш зборуваме за адолесцентни мајки. Младите татковци многу често се гледаат како отсутни и неодговорни: „Нема потреба да го барам, тој не сака да знае ништо за тоа!“ Точно, многу е често да претпоставиме дека сите адолесцентни момчиња или момчиња што станале татковци се „безгрижни“. Нивните родители, родителите на мајката на детето, самата мајка и давателите на услуги често ги дискриминираат и го претпоставуваат најлошото.

Додека многу момчиња не сакаат да бидат вклучени, има адолесценти и млади татковци кои се исто толку вклучени и посветени на децата како што се и на мајките на овие деца. Во некои случаи, адолесцентните или младите татковци можеби сакаат да бидат ангажирани околу нивните деца, но се спречени од мајката на детето и од нејзиното семејство. Во други случаи, ако тие се невработени и не можат да обезбедат финансиска поддршка за детето, адолесцентните или младите татковци може да почувствуваат дека немаат право да комуницираат со мајката и со детето. На пример, во едно истражување се вели дека адолесцентните момчиња може првично да ја одрекуваат одговорноста и татковството кога се соочуваат со можна бременост поради финансискиот товар при грижата за детето⁹⁹.

Сепак, севкупно, факт е дека секој адолесцентен родител има своја приказна и реалност. Да се разбере конкретната реалност или случај на секој адолесцентен родител не значи да се поттикнува адолесцентна бременост, туку значи да се создадат услови за адолесцентното родителство да не биде грешка за развојот и добросостојбата на адолесцентниот родител или родители, или за нивните деца.

Грижата за детето не е лесна задача, особено ако ги земеме предвид економските импликации од имањето дете. И, секако, некои момчиња (можеби и мнозинството!) не се соодветно подготвени да се грижат за дете. За повеќето адолесценти, да се стане родител најверојатно не е најдоброт избор во нивниот живот. Сепак, бременоста и татковството на некои адолесцентни родители може да им донесат значителни емоционални придобивки.

Прво, мора да признаеме дека некои адолесцентни парови успешно се снашле во училиште, во семејниот живот и во грижата за своето дете. Истражувањата од областа на хуманистичките и социјалните науки спроведени во различни земји нагласуваат дека некои адолесценти ја гледаат бременоста како премин во возрасниот живот, нешто што им дава статус. Станувањето родител за некои млади луѓе значи дозвола за реструктурирање на нивните животи, а понекогаш дури и поттик да се откажат од употреба на супстанции или од вклученоста во деликвентни активности¹⁰⁰.

Стапките на бременост во светот се повисоки кај младите лица со понизок училиштен успех или кај оние со помалку надеж за излез од сиромаштијата, што, како последица, придонесува за сиромаштијата. Понатаму, многу млади родители предвреме го напуштаат училиштето поради недостиг од економски услови од страна на нивните семејства да ги задржат во училиште. Сепак, истражувањата покажуваат дека адолесцентната бременост не е главна причина за напуштање на училиштето. Кога ќе дојде до бременост, мнозинството непривилигирани адолесценти веќе го имаат напуштено училиштето, или никогаш не се ни запишале. Понатаму, кога ја разгледуваме литературата, гледаме дека имањето дете во адолесценција не е причина за здравствени ризици кај мајката или кај детето; главниот ризик е недостиг од родителска грижа и од соодветна општествена поддршка¹⁰¹.

99 – Хозе Олаварија, „Мажи: Идентитети, родови односи и конфликти помеѓу работата и семејството“. Ем: J. Olivarría и С. Cespedes, Работа и семејство: Помирување? Родови перспективи (Санџаго: ФЛАСКО-Чиле, СЕРНАМ и Центар за женски студии СЕМ, 2002).

Накратко, анализата на причините и последиците од раната бременост може да биде темелна и бара оспорување на нашето алармирање и на стереотипите. Не се залагаме за младите луѓе да започнат со родителство во адолесценцијата. Ние се залагаме за тоа дека семејствата, заедниците и професионалците

треба да имаат поурамнотежени гледишта за овие прашања, земајќи ја предвид конкретната реалност и потребите на самите млади луѓе.

РАМКА 2: Мажите и бременоста

Генерално, кога зборуваме за бременоста, ретко го споменуваме таткото. Мажите, особено момчињата, независно дали во болниците или во породилните клиника, често се гледаат како натрапници, или можеби само како посетители, а ретко се гледаат како партнери и учесници што имаат право на тоа. Мора да запомине дека татковците ги имаат следниве права:

- › Да учествуваат во родителската грижа;
- › Да добијат одговори на своите сомнежи за бременоста, вклучително и за сомнежите што може да ги има за својот однос со партнерот и за грижата за бебето. Како татко, тој не само што е придружник на партнерот, туку е исто така и татко на детето што ќе се роди;
- › Да биде информиран за тоа како напредува бременоста и дали може да се појават некои проблеми и;
- › Да се признае, во време на раѓањето, како ТАТКО, а не само како „посетител“ на клиниката или болницата.

Важно е за таткото да може да учествува во грижата за бебето уште во првите неколку месеци и денови по раѓањето. Секако, тој нема да може да прави некои работи. Други работи, пак, нема да може да прави жената поради периодот на нејзино закрепнување. Сепак, и двајцата можат да научат меѓусебно да се поддржуваат, под претпоставка дека нивната врска овозможува таква соработка. Ако се разделени, тие исто така мора да се договорат за поделбата на овие одговорности и активности¹⁰².

РАМКА

2.

РАМКА 3: Краток преглед

- › Жените во светот често се сметаат за природни даватели на грижа. Сепак, ова е повеќе вкоренето во општествените сфаќања за улогите на мажите и на жените, а не во вродените способности. На пример, уште од рана возраст, девојките поголемиот дел од времето го минуваат помагајќи со домашните задачи и грижејќи се за помладите деца. Од друга страна, момчињата се охрабруваат де си играат надвор, а не да си играат со кукли и да се вклучуваат во други „женски“ или „домашни“ игри. Така, тие често имаат ограничени можности да научат и да изградат доверба во своите вештини за давање грижа.
- › Недостигот од самогрижа кај мажите, што се гледа во статистичките податоци за повисоките стапки на убиства, самоубиства и користење алкохолни пијалаци и други супстанции, вклученоста во насилство, како сторители и жртви, е поврзана со начинот на којшто тие се воспитуваат. Момците и мажите често се охрабрани да се ангажираат во ризични однесувања за да се докажат како „вистински мажи“ и може да сметаат дека барањето помош или услуги е „немажествено“ или знак на слабост. На овој начин, идејата за самогрижа често се заменува со штетен или самодеструктивен начин на живот.

РАМКА

3.

102— Текст приспособен од публикацијата *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)

Мајчинство и грижа

Историски и културолошки, сликата за една жена често ја поврзуваме со онаа на мајка, како двата идентитети да се неодвојливи. Дури и често е да се слушне изреката „жена без деца е како дрво без плод“. Уште од рана возраст, кога девојчињата добиваат кукли за да си играат, тие ги вежбаат улогите што од нив ги очекува општеството, улоги на жени, мајки и даватели на грижа. Сепак, не секоја жена сака да биде мајка и одлуката за тоа дали и кога една жена треба да има деца се заснова врз засебните желби на секоја жена, а не врз идеалите за мајчинството и за жените создадени од општеството.

Бременост и мајчинство во адолесценцијата

И покрај зголеменото внимание свртено кон адолесцентната бременост (односно бременоста до 19-годишна возраст) во последните неколку децении, таа не е нов феномен. Всушност, адолесцентната бременост е класифицирана како општествен проблем само во последните неколку децении. Оваа промена се случува поради променетите норми за искуството на адолесценцијата и на улогата на жената. Долг временски период, возраста за која сега го користиме терминот „адолесцентна“ или „тинџерска“ се сметала за идеална возраст на која жената треба да има деца. Сепак, променетите очекувања за образовните и професионалните постигнувања на жената и достапноста на средствата за контрацепција (на пр., „пилула“, дијафрагма и кондом) доведоа до променети гледишта за идеалната возраст на која жените имаат деца.

Сега, адолесцентната бременост најчесто се поврзува со губење на образовните и професионалните можности и генерална загуба на изборот во животот на младата жена. Моменталната дискусија и загриженост за адолесцентната бременост е поврзана со концептот на адолесценција. Се појавува во втората половина од 20 век и претставува фаза меѓу детството и возрасниот живот кога хормоналните промени доведуваат до созревање на телото од дете во возрасен. Оваа нова класификација на фазите на човечкиот развој исто така вклучува и промена во очекувањата и нормите на општеството за поединците што ги искусуваат овие физички промени. Иако адолесцентите може да имаат многу когнитивни и емоционални способности неопходни за да влезат во светот на возрасните, од нив се очекува да ја искористат оваа фаза во животот за подобро да се подготват (академски, општествено) за успехот како возрасни луѓе. Со креирањето на адолесценцијата, преминот во зрелоста станува посложен, бара поголем период на зависност од родителите и од семејствата и ја одложува возраста што се смета идеална за репродукција. Адолесценцијата сега се дефинира како период на транзиција меѓу детството и зрелоста, а истражувачите почнуваат да го опишуваат овој период како време на бунтовништво и импулсивност во животот и, поконкретно, во сексот (Bock, 2001).

Адолесцентната бременост често се поврзува со неодговорност, импулсивност, прекин на семејните структури, недостиг од информации и сиромаштија. Сепак, причините за адолесцентна бременост се различни и комплексни. Од една страна, многу адолесцентни бремености се планирани, најчесто кај лица чии животни планови и очекувања може да не вклучуваат академски студии или формална кариера. Од друга страна, непланираните адолесцентни бремености може да се резултат на недостиг од информации за сексуалноста, за репродуктивното здравје и за методите на контрацепција. Ваквата непланирана бременост може да се случи и кога девојчињата се спречени, исплашени или на друг начин им е оневозможено со своите партнери да разговараат за употребата на контрацептивни средства. Сепак, контрацепцијата не е само одговорност на жената; во секоја врска, одлуката за сексуалното и репродуктивното здравје зависи и од двата партнери.

Иако овој дел се фокусира врз девојчињата (или можеби од оваа причина!), важно е да се земе предвид дека не секој адолесцентен или млад татко е отсутен или неодговорен. Многу татковци (млади или возрасни) кои имаат деца со адолесцентни жени сакаат да ги оспорат културолошките норми кои велат дека мажот не може и не треба да учествува во воспитувањето на детето и во другите домашни задачи. Независно од околностите на адолесцентната бременост, важно е да се поддржи и бремената адолесцентка, и нејзиниот партнер. Ова не значи дека се поттикнува бременоста кај адолесцентите, туку значи да се создадат услови овој процес да не доведе до какви било физички, психолошки или општествени проблеми. Оваа поддршка треба да вклучува образовна поддршка, што им дозволува на адолесцентните и на младите мајки да имаат пристап и да се стремат кон образовни и кон други професионални и општествени можности.

Породилно и родителско отсуство

Променетата улога на татковците се препознава и во правната рамка. Во сè поголем број земји татковците имаат право на неколкунеделно или неколкумесечно отсуство од работа за да се грижат за своите бебиња. Во некои земји тоа е дури задолжително! Студиите укажуваат дека оваа практика ја зајакнува врската меѓу детето и таткото. Во некои земји родителите може да изберат да го поделат родителското отсуство како што ним најдобро им одговара.

Работилница 36:

Што прво ви паѓа на памет? Значењето на давање грижа



Цел:

Да се истражи како момчињата го дефинираат давањето грижа и како постапуваат во однос на тоа во секојдневниот живот



МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за флипчарт, обични листови хартија, ленти од хартија во боја и пенкала/моливи



ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути



БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Во случај на лица што имаат тешкотии во пишувањето и читањето, фасилитаторот може едноставно само да им каже да разговараат без да се користат листови хартија или флипчарт. Во секој случај, важно е да се зачува редоследот: прво давање идеи, а потоа приказни од нивното детство.

ПОСТАПКА:

1. На секој учесник поделете му лист хартија и пенкало/молив. На секој од нив кажете му на ливчето да го напише зборот ГРИЖА.
2. Потоа кажете им да ги напишат сите зборови и фрази што им доаѓаат на ум кога ќе го слушнат зборот ГРИЖА.
3. По околу 5 минути, кажете му на секој учесник одделно да прочита што напишал и направете листа од сите зборови и фрази што се појавуваат со цел да ги идентификувате најчестите асоцијации.
4. Потоа, на секој учесник дајте му три ленти со боја, а останатите ставете ги во центарот. Кажете им на учесниците да размислат за нивното детство и да се обидат да се сетат на ситуации во кои тие посведочиле ситуации на давање грижа.
5. По 20 минути, побарајте еден доброволец да го прочита својот запис. Прашајте дали има други слични приказни и отворете дискусија.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали е возможно да се дефинира грижата и давањето грижа врз основа на една замисла?
2. Дали е добро да се грижи некој за вас? Зошто?
3. Дали е добро да се грижите за некој? И зошто?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Кажете дека можеме да видиме дека нема една и точна дефиниција за различните зборови што ги предложи групата за тоа што е грижа и давање грижа, туку дека овие изрази имаат повеќе значења.

Работилница 37:

Мажите како даватели на грижа

ЦЕЛ:

Да се зголеми свесноста за традиционалните родови поделби во давањето грижа и да се унапреди зголемено учество на момчињата во давањето грижа во своите домови, врски и заедници

МАТЕРИЈАЛИ:

Нема

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

90 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Ако има млади татковци во групата, охрабнете ги да размислат за своето учество во грижата за детето и за тоа како би можеле тие поактивно да се вклучат. За оние што не се татковци, кажете им да замислат какво би било нивното учество во иднина.

Постапка:

1. Кажете им на учесниците да се раштркаат и да шетаат низ просторијата.
2. Кажете им дека, кога ќе слушнат одредено време од денот проследено со зборот „СТАТУА“, треба да се смрзнат во позиција што претставува активност што тие би ја вршеле во тоа одредено време. На пример, откако ќе кажете: „Пладне, СТАТУА!“, учесниците би требале да се претворат во статуи што ќе претставуваат што тие вообичаено би правеле напладне секој ден.
3. Кажете го времето на денот со наредбата „СТАТУА!“ за следниве времиња:
 - › 3:00 наутро
 - › 10:00 наутро
 - › Пладне
 - › 3:00 попладне
 - › 10:00 попладне
4. Кажете им на учесниците да замислат што би правеле во ова време доколку би биле татковци со дете/деца за кои тие се грижат и повторете ја активноста од чекор 3.

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ: За помладите учесници кои немале директно искуство со грижа за деца, охрабнете ги да размислат за односите татко – дете во нивното семејство, заедница и во медиумите.
5. Сега нека учесниците ја повторат вежбата замислувајќи што би правеле кога би биле мајка со дете/деца.

Користете ги прашањата за дискусија подолу за да ги истражите разликите помеѓу двете прилики – пред и по детето – и разликите помеѓу рутината на млад татко и млада мајка, идентификувајќи се во кое време од денот присуството на детето значело поголемо (или помало) промена на рутината. Користете ги прашањата за дискусија подолу за да ги разгледате разликите меѓу двете ситуации – пред и по детето – и разликите меѓу рутината на младите татковци и на младите мајки, при што ќе го идентификувате времето на денот во кое присуството на детето значело поголема (или помала) промена на рутината.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали секојдневниот живот се менува кога млад маж има дете за кое треба да се грижи? Како? Зошто?
2. Дали секојдневниот живот се менува кога млада жена има дете за кое треба да се грижи? Како? Зошто?
3. Каков вид грижа даваат жените и мажите?
4. Кој е подобар во давањето грижа, мажите или жените? Зошто? Дали ова се должи на културата или на биологијата?
5. Кои фактори придонесуваат кон тоа мажот да не учествува во грижата за детето?
6. Како сметате дека заедницата го гледа учеството на мажите во грижата за детето?
7. Кои се предизвиците да се биде татко? Како може да се надминат овие предизвици?
8. Кои се позитивните аспекти да се биде татко? Кои се придобивките да се биде татко?
9. Кои се придобивките за детето што има активен татко во својот живот?
10. Кои се придобивките млад маж да има добар однос со мајката на неговите деца?
11. Дали има позитивни модели на татковци на кои можат луѓето да се угледаат во вашата заедница? Што може да се научи од нив?
12. Што научивте од оваа активност? Како може ова да ви помогне да направите промени во вашиот живот и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Дали и како таткото е вклучен во грижата на детето зависи од тоа како мажите и жените се воспитани и дали се тие воспитани да веруваат дека мажите исто така може да се грижат за децата. На пример, девојките уште од мали се охрабруваат да си играат со кукли, вежбајќи го она што наводно ги чека: домашен живот и грижа за членовите на семејството. Од друга страна, момчињата се генерално обесхрабрани да играат со кукли или да помагаат со домашните задачи. Иако девојките и жените често, уште од рана возраст, се научени да се грижат за децата, мажите исто така можат да

научат да се грижат за детето и тоа добро да го научат. Кога татковците не се вклучени во давањето грижа, мајките на крај носат голем товар, а татковците пропуштаат многу од задоволствата вклучени во грижата за децата. Додека размислувате за унапредувањето на правичноста меѓу мажите и жените во вашите заедници, важно е да започнете во вашиот дом и да размислите како повеќе да учествувате во давањето грижа во вашето семејство, и за тоа како можете да ги охрабрите другите мажи да го прават истото во своите домови.

Работилница 38:

Бременост...да или не? Да се биде мајка

Цел:

Да се разговара за улогите и одговорностите на жените и на мажите во спречувањето на бременоста. Да се разговара за мајчинството и за општествените и културолошките очекувања поврзани со тоа да се биде мајка.

МАТЕРИЈАЛИ:

Копии од листот со материјали

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Не се потребни.

ПОСТАПКА:

1. Поделете ја (или прочитајте ја на глас) приказната на Адријана од листот со материјали.
2. Разговарајте за можните начини на кои таа би завршила.
3. Водете ја дискусијава со користење на прашањата подолу:

Прашања за дискусија:

- › Дали е оваа приказна реална? Зошто да или зошто не?
 - › Дали девојчињата се грижат за непланираната бременост? Зошто да или зошто не?
 - › Дали девојчињата зборуваат со партнерите за спречување на бременоста? Зошто да или зошто не?
 - › Дали момчињата се грижат за непланирана бременост? Зошто да или зошто не?
 - › Дали младите зборуваат за своите партнери?
 - › Каква улога треба да има мажот во одлуките за итна контрацепција?
 - › Кои опции ги има Адријана?
4. Кажете им на учесниците дека Адријана штотуку дознала дека е бремена. Продолжете со дискусијата со користење на прашањата подолу.
 - › Што минува низ главата на младата жена кога ќе открие дека е бремена? Како може непланираната бременост да и го промени животот? Каков избор има таа?
 - › Што минува низ главата на младиот маж кога ќе открие дека неговата партнерка е бремена? Како може непланираната бременост да му го промени животот? Каков избор има тој?
 - › Како реагираат родителите кога нивната ќерка или син се соочува со непланирана бременост?
 - › Како може да се намали стапката на непланирана бременост во вашата заедница?

- › Кои опции ги има жената кога се соочува со непланирана бременост?
 5. Разговарајте што значи да се биде мајка во вашата заедница. Каква е „типичната мајка“? (на пр., возраста, каде живее, како изгледа, што сака да прави, дали планирала да биде мајка, колку деца има, дали работи надвор од дома, дали е мажена, итн.)
 6. Водете ја дискусијата со користење на прашањата подолу за да ја заокружите активноста.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали сите жени треба да бидат мајки? Зошто да или зошто не?
2. Како вашата заедница ја гледа жената што нема деца? Дали е различно ако е тоа нејзин избор или поради тоа што не може да забремене?
3. Како треба мажите да бидат вклучени во одлуките за мајчинството?
4. Кога жената станува мајка, што очекува заедницата од неа?
5. Дали очекувањата од тоа да се биде мајка денес се слични со оние во минатото? Дали се различни? Како?
6. Дали очекувањата од тоа да се биде мајка се различни од очекувањата да се биде татко? Како? Што мислите за ова?
7. Дали е различно да се биде мајка во урбани наспроти рурални средини? Како?
8. Како можеме да прифаќаеме повеќе и да им дадеме поголема поддршка на одлуките на жените за мајчинството?
9. Што научивте од оваа активност? Дали научивте нешто што може да го примените во вашиот живот и врски? Дали ќе воведете некакви промени како резултат на оваа активност?

НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР: За групите со повеќе време, направете ја оваа активност одвоено од „Да се биде мајка“:

1. Поделете ги учесниците во помали групи и дајте им 10 минути да разговараат за можниот крај на приказната за Адријана. Секоја група треба да подготви скеч врз основа на крајот што ќе го избере.
2. Откако секоја група ќе го претстави скечот, прашајте дали има некој друг можен крај.
3. Прашајте ги учесниците дали некогаш слушнале за итна контрацепција (ако дотогаш не било споменато во групите).
4. Кажете им на учесниците да замислат дека Адријана открила дека бремена. Кажете им да се вратат во своите помали групи и да разговараат за можен друг крај на нивните приказни. За оваа активност дајте им 10 минути.
5. Секоја група да го претстави крајот што го смислиле, а потоа користете ги прашањата подолу за да ја водите дискусијата за улогата на жените и на мажите во спречувањето и справувањето со непланирана бременост.

ДОПОЛНИТЕЛЕН НЕЗАДОЛЖИТЕЛЕН ЧЕКОР: Поделете ги учесниците во групи и кажете им да направат скеч за тоа како изгледа типичен ден на мајка, вклучувајќи и како изгледа таа.

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Исто како што треба да се разговара за одлуката да се има секс, така треба да се разговара и за одлуката за контрацепција и за спречување непланирана бременост, и важно е и двата партнери да бидат еднакво вклучени. Најдобриот план е секогаш да се практикува безбеден секс, но ако и кога ќе се најдете под ризик на непланирана бременост, пилулите за итна контрацепција нудат можност, ако се користат правилно, за значително намалување на овој ризик. Во случај на сомнеж или несигурност, запомнете да побарате информации од лекари и од други луѓе во заедницата што имаат познавање од темата. Има одредени опции во однос на прекилот на непланирана бременост, но дури и кога е непланирана, жената може да одлучи да го

зачува бебето и да стане мајка. Врз одлуката дали таа сака да стане мајка може исто така да влијае и она што општеството го очекува од мајките и дали таа се чувствува дека има желба и дека е способна да ги исполни тие очекувања. Семејствата и културите сè уште го гледаат станувањето мајка како клучно за идентитетот и за исполнувањето на жената. Понатаму, некои модели на мајки, на пример оние што жртвуваат сè за своите деца и за семејството, се идеализираат, а другите кои работат надвор од домовите често се критикуваат. Важно е секоја жена сама за себе да одлучи дали и како сака да биде мајка, имајќи на ум дека, иако грижата за другите може многу да ја исполнува, важно е исто така таа да се грижи и за самата себе.

ЛИСТ СО МАТЕРИЈАЛИ**Приказната за Адријана**

Адријана има 17 години и е во последната година во гимназија. Таа планира да продолжи да студира и, по дипломирањето, да работи. Таа учествува во училишните активности, меѓу кои и во училишниот весник. Таа е многу среќна, екстровејтна, динамична девојка, со многу пријатели, и е фина со сите, особено со Лео, своето момче. Тие обожаваат да поминуваат време заедно и имаат заеднички соништа, вклучувајќи еден ден да заминат на долго патување. Откако веќе се гледале неколку месеци, тие одлучиле првпат да имаат секс. Адријана се чувствувала чудно, но не ја болело многу колку што ѝ велела пријателката дека ќе ја боли, а не се чувствувала ниту непријатно да зборува со Лео за употребата на кондом. Сепак, еднаш додека имале секс, кондомот пукнал, а Адријана не користела друг вид контрацепција. И двајцата биле многу загрижени, особено со оглед на тоа што Адријана била во плодните денови од нејзиниот циклус. Милион работи почнале да ѝ се вртат на Адријана низ глава: „Што ако сум бремена? Што ќе правам?“

Работилница 39: Сè во исто време

Цел:

Да се разговара за повеќекратните улоги и одговорности што жената често ги презема и за важноста на делењето на грижата за детето и на домашните одговорности со мажите

МАТЕРИЈАЛИ:

Листови за флипчарт, пенкала/моливи

ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:

45 минути

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:

Пред сесијата, фасилитаторот треба да ги разгледа локалните и националните закони и политики поврзани со породилното и родителското отсуство што може да се споделат со учесниците.

ПОСТАПКА:

1. Земете лист за флипчарт и поделете го на две колони. На горниот дел од едната колона напишете „мајка“. На другата колона напишете „татко“. Кажете им на учесниците да размислат за идеи за сè што им паѓа на памет кога ќе ги слушнат тие зборови. Напишете го тоа во соодветните колони.

2. Сега променете ги зборовите „мајка“ и „татко“ и повторно разгледајте ги колоните (при што ќе користите постапка иста како „Што е она што го нарекуваме род“). Освен активностите условени од биолошките разлики (како што е доењето), останатото е резултат на родовите улоги.

НЕЗАДОЛЖИТЕЛНИ ЧЕКОРИ:

Поделете ги учесниците во три помали групи. На една од групите кажете ѝ за кратко да излезе од просторијата. На другите две групи кажете им дека едните ќе бидат „мажи со деца“, а другите ќе бидат „жени со деца“. Кажете ѝ на третата група да се врати во просторијата и дека таа ќе биде „публика“.

БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ: Важно е „публиката“ да не знае за задачата што им е дадена на другите групи.

› Кажете им на првите две групи да застанат на спротивните кошеви од просторијата. Објаснете им дека ќе ги повикате повеќепати

во денот и тие треба тивко да ја одглумат активноста што ќе ја вршат во тоа конкретно време, во зависност од тоа која група ја претставуваат (жени со деца или мажи со деца). Третата група ќе ги набљудува активностите што другите групи ги глумат.

› Повикајте ги во различно време од денот, на пример: 5 наутро, 10 наутро, пладне, 3 попладне, 5 попладне и 10 попладне. Веднаш кога ќе ги повикате, двете групи треба да почнат да ја имитираат активноста што жените со деца и мажите со деца би ја вршеле во тоа време од денот.

› Пред да наведете друго време, дајте им неколку минути да ги изимитираат активностите поврзани со конкретното време. Фасилитаторот исто така може да биде и поконкретен кога станува збор за времето од денот или за денот од неделата, на пример: 6 наутро на празник. Пладне во сабота, 3 попладне во понеделник. Потсетете ја третата група дека треба да ги набљудува и двете групи и да ги пронајде сличностите и разликите што потоа ќе ги сподели.

› Кажете ѝ на третата група, онаа со задача како „публика“ да сподели некои од сличностите и разликите што ги увиделе кај поголемата група. Прашајте ги дали сметаат дека начинот на којшто се претставени активностите е точен за она што се случува во нивните домови и заедници.

- › По кратка дискусија за овој дел од активноста, објаснете дека групата дополнително ќе разговара за разликите во учеството на мажите и на жените во грижата за децата и во домашните задачи.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Кои се разликите во учеството на мажите и на жените во грижата за детето?
2. Како овие разлики се поврзани со различните улоги и можности на мажите и жените надвор од домот (на пр., училиште, работно место)?
3. Според вас, какви права треба жените да имаат во однос на мајчинството и работата? А какви права треба мажите да имаат во однос на татковството и работата? (Ако е можно, фасилитаторот треба да даде информации за локалните и националните закони и политики за породилно и родителско отсуство.)
4. Дали е возможно младата жена да биде мајка, да студира и да работи? Каква поддршка ѝ е потребна?
5. Дали има некои одговорности што се поважни од други?
6. Што очекуваат жените генерално од мажите во однос на нивното учество во грижата за детето?
7. Дали мажите се способни да се грижат за децата колку жените? Зошто да или зошто не?
8. Што очекуваат жените генерално од мажите во однос на вршењето домашни задачи?
9. Дали мажите се способни да ги извршуваат домашните задачи како жените? Зошто да или зошто не?
10. Дали е важно за жените и за нивните партнери да ја делат грижата за детето и за домашните задачи? Зошто да или зошто не?
11. Кога е мажот невработен, дали тој придонесува кон домашните задачи?
12. Кои се придобивките кога мажите и жените еднакво се грижат за децата и за одговорностите во домаќинството?
13. Како може жената да најде време да се грижи за себе среде сите тие нејзини други одговорности?
14. Како може мажот да најде време да се грижи за себе, за децата и за другите одговорности?
15. Што научивте во текот на оваа дискусија?
16. Како може да ви помогне да направите промени во вашиот живот и врски?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Жените често балансираат многу улоги и одговорности, во и надвор од домот. Во однос на грижата за децата, жените често се оние кои ги преземаат примарните одговорности. Сепак, важно е да се запомни дека ако и кога таткото е вклучен во грижата на детето, тоа не е поврзано исклучиво со биолошките карактеристики, туку повеќе зависи од тоа како се воспитани мажите и жените и дали се воспитани да веруваат дека и мажите исто така

можат да се грижат за децата. Иако девојките и жените често од мала возраст се воспитуваат да се грижат за децата, мажите исто така можат да научат како да се грижат за детето и да научат добро да го прават тоа. Како мајки, сестри и сопруги, може да ги охрабрите момчињата и мажите да учествуваат во грижата за браќата или сестрите и за другите деца така што тие можат да ги вежбаат вештините потребни за да бидат добри татковци и даватели на грижа.

Работилница 40: **Што е женска работа?**

**Цел:**

Да се разговара за традиционалните родови поделби што постојат во различни видови работа

**МАТЕРИЈАЛИ:**

Листови за флипчарт, маркери, обични листови хартија и пенкала/моливи

**ПРЕПОРАЧАНО ВРЕМЕ:**

45 минути

**БЕЛЕШКИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ:**

Не се потребни.

ПОСТАПКА:

1. Објаснете им на учесниците дека целта на оваа активност е да се зборува за видовите работа што мажите и жените традиционално ја извршуваат.
2. На секој учесник поделете му лист хартија и пенкало. Кажете му на секој учесник да направи листа со сите различни работи што ги вршат различни поединци во неговото семејство, вклучувајќи се и себе. Кажете им на учесниците да размислат за различните работи што ги вршат мажите во семејството во споредба со видовите работа што ги вршат жените во семејството. За групите со низок степен на писменост, поделете ги учесниците во парови или во мали групи и кажете им да ги дискутираат овие теми.
3. Дајте им 10-15 минути на учесниците да пишуваат и/или разговараат.
4. Кажете му на секој учесник да ги сподели со целата група своите примери од листата. Тие треба да наведат дали секој вид работа се врши од мажи, од жени или и од мажи и од жени.
5. На лист за флипчарт напишете ги споменатите различни видови работа. Направете список на различните работи што ги вршат мажите, список на различните работи што ги вршат жените и список на различните работи што ги вршат и мажите и жените.
6. Откако сите учесници дале свој придонес, разгледајте ја листата што сте ја направиле со различните работи што се вршат од мажите и оние работи што ги вршат жените. Разгледајте ја секоја ставка и запрашајте ги учесниците дали овој вид работа може да се врши и од другиот пол. Ако учесниците велат дека другиот пол не може да направи нешто, кажете им да размислат убаво и да објаснат зошто мислат така, сè додека групата не дојде до конечен заклучок дека овој вид работа најверојатно може да го извршуваат и двата пола.
7. Вклучете ги учесниците во дискусија за родовата поделба на работата со тоа што ќе ги искористите прашањата наведени подолу.

АЛТЕРНАТИВНА ПОСТАПКА: Секој учесник засебно, на мали ливчиња хартија, нека напише или нека ги наброи работите што ги вршат различните членови во нивното семејство, вклучувајќи се и себе. Свиткајте ги ливчињата и ставете ги во корпа. Поделете ја групата во два тима. Еден по еден, секој учесник од секој тим треба да извлече ливче хартија и да го одглуми напишаното без зборување. Тимот од којшто е актерот дел треба да се обиде да погоди каков вид работа глуми тој/таа. Ако едниот тим не може да погоди, дајте му можност да погаѓа на другиот тим. Тимот што точно ќе ја погоди работата добива еден поен. Оваа игра може да се игра додека не се извлечат сите ливчиња или додека фасилитаторот не заклучи дека групата е доволно анимирана. На флипчарт направете листа на активностите што се глумеле и потоа поставете им ги на учесниците прашањата за дискусија наведени подолу.

ПРАШАЊА ЗА ДИСКУСИЈА:

1. Дали има некои видови работа што почесто ја вршат мажите? Дали има некои видови работа што почесто ја вршат жените? Кои се причините за овие разлики?
2. Дали грижата за децата и за домаќинството се смета за работа? Зошто да или зошто не? Кој подобро се грижи за децата и за домаќинството, мажите или жените? Зошто? Зошто мислите дека жените имаат инстинкт за овој вид работа? Објаснете.
3. Дали верувате дека има одредени работи што жените не можат да ги прават? Зошто? Кои се тие работи?
4. Дали верувате дека има одредени работи што мажите не можат да ги прават? Зошто? Кои се тие работи?
5. Каква е улогата на семејството во оформувањето и создавањето на нормите за тоа што е работа за мажи, а што е работа за жени? (види „Барбики, камиончиња и што нè учат тие за работата“)
6. Дали е полесно за жените да најдат работа отколку за мажите? Објаснете.
7. Дали верувате дека е во ред работодавачот да не вработува жена затоа што таа може да забремени? А што ако е веќе бремена?
8. За некои работни места жените се помалку платени од мажите. Зошто?
9. На високи управни позиции има повеќе мажи отколку жени; и, генерално, има помалку жени што се извршни директори? Зошто?
10. Дали е полесно да најдат работа жените со повисоко образование отколку жените со ниско или без образование? За какви видови работа е потребно повисоко образование?
11. Што научивте од оваа активност? Дали научивте нешто што може да се примени во вашиот живот и врски? Дали ќе направите некакви промени како резултат на оваа активност?

ЗАВРШНИ ЗАБЕЛЕШКИ:

Идејата дека одредени видови работа треба да ги вршат жените, а други видови работа да ги вршат мажите се заснова врз воспитувањето, а не врз биологијата. Повисокото учество на жените на работни места каде што е потребна грижа и домашни вештини е директно поврзана со фактот дека девојчињата и девојчињата често воспитуваат за да помогнат со овој вид работа во домот, односно девојчињата се подготвуваат за овој вид платена работа како возрасни. За жал, тие активности главно ги вршат девојки и жени, вклучително домашните задачи и

грижата, и активностите на неформалниот пазар продолжуваат да се потценуваат или да се игнорираат од страна на општеството, а и од самите жени. Важно е да се препознае огромниот придонес што жените секогаш го правеле во и надвор од домот и да се знае дека е можно жените да вршат активности што традиционално ги вршат мажите, исто како што е можно мажите, обратно, да вршат активности што традиционално ги вршат жени, вклучувајќи ја тука и домашна работа и грижата за децата.

Барбик, камиончиња и што нè учат тие за работата

Во текот на дискусијата, може да биде интересно да им се каже на учесниците да размислат за различните играчки со кои момчињата и девојчињата си играат и можната поврзаност на играчките со видовите работа што почесто ја вршат мажите и жените. На пример, малите девојчиња често си играат со кукли и други играчки што имитираат давање грижа и домашни улоги. Малите момчиња често си играат со колички, со коцки и со други играчки што имитираат агресивни и конкурентни улоги. Разговарајте како овие рани искуства се дел од воспитувањето во кое и момчињата и девојчињата учат да се препознаваат во одредени видови работа.

Девојчињата и учеството во заедницата

Учеството во заедницата може да се дефинира како зголемување на свеста и процес на мобилизација што им овозможува на поединците и на групите да ги препознаат и да ги разберат своите потреби и да бараат решенија што ги подобруваат нивните животи и заедници (Nunes, 2006). Овие решенија може да вклучуваат помош во грижата на децата од соседството, придружување неког до болница, зајмување пари на пријател или сосед или други активности што поединците и групите може да ги направат за да придонесат за добросостојбата на другите и за стандардите за живот во заедницата.

Учество во заедницата и зајакнување

Работењето во рамките на учеството во заедницата за девојчињата го олеснува сомневањето во законите и во општествено-културните норми што создаваат нееднаквост и учествуваат во нив. Девојчињата мора да сфатат дека тие закони и норми се создадени од групи луѓе (односно не се вродени и непроменливи) и дека тие самите можат да предложат и да спроведат промени на овие закони преку политичка мобилизација. Зајакнувањето го дефинираме како „Зголемување на моќта и на личната и колективната автономија на поединците и на општествените групи во нивните интерперсонални и институционални врски, главно оние поврзани со опресија, доминација и општествена дискриминација“ (Vasconcelos, 2003). Зајакнувањето зависи од учеството на поединецот и од колективното учество во препознавањето на проблемите и работењето кон промени. Во „Педагогија и анатомија“ (2005), Пауло Феире нагласува дека може да станеме свесни за угнетувањето во врската преку автономно учество на поединците во процесот на ослободување. Тоа не може да се направи само преку обезбедување информации, односно, со **цел да** се разбере угнетувањето, мора да учествуваме во сопственото ослободување. Запознавањето на сопствената заедница е исто така важен чекор во процесот на зајакнување. Позначајните интеракции со заедницата и подлабокото разбирање на нејзините ресурси води до посилна мобилизација и позначајни промени. Преку овие осознавања, девојчињата почнуваат да развиваат критичка свест и да ја препознаваат сопствената моќ да ги оформуваат своите животи и заедници. Во оваа смисла, учеството станува неопходна алатка за учење и за зајакнување.

Девојчињата и учеството во заедницата

Унапредувањето на учеството на девојчињата во нивните заедници може да обезбеди можност за нив да ги надминат размислувањата и дискусиите што се содржат во овој прирачник и да работат врз трансформација на нивната локална реалност. Развојот на индивидуалните и клучните гледишта е клучен чекор во собирањето колективни гласови потребни за решавање на итните општествени проблеми (Fischer, 2002). Понатаму, градењето чувство на граѓанска припадност и вклученоста во колективните акции може да им помогне на девојчињата да ја зголемат својата самодоверба и да ги постигнат своите аспирации (Putnam, 2003). Исто така, клучно е да им се помогне на младите и на возрасните меѓусебно да комуницираат, особено за теми што се сметаат за тешки или за табу. Возрасните фасилитатори можат на младите да им дадат информации и поддршка во откривањето на светот на возрасните. Вклученоста на девојчињата во интерактивни активности со различни водичи од заедницата може да ги прошири нивните мрежи и да им даде пристап до нови и важни извори на информации. Со користење на аналогијата од природата, може да кажеме дека учесниците можат да развијат мрежи на поврзување и со тоа, такви мрежи што сè повеќе ќе се зголемуваат. Студија спроведена во САД укажува дека младите од урбани средини со ниски примања кои создале партнерства со возрасни лица е поверојатно да побараат и да добијат поддршка и можности (Costa, 2003). Овие млади луѓе исто така имаат повеќе можности да научат за светот на возрасните и да добијат попрактични информации за теми како запишување на факултет и за нормите и очекуваното однесување на работното место.

Овие активности поврзани со учеството во заедницата имаат намера да ја стимулираат вклученоста на девојчињата во процесот на индивидуално и колективно размислување за нивните заедници и да создадат средина каде што тие ќе можат заедно да работат врз решавање на локалните проблеми. Во текот на процесот, девојчињата не само што ќе стапат во контакт со други млади кои се соочуваат со слични проблеми, туку исто така и со поединци од пошироката заедница, како што се водачи на заедницата, религиски водачи и претставници од локални организации. Важно е тематското размислување предложено во овој прирачник да поттикне движење кон индивидуална и колективна трансформација на околностите во заедницата. Дополнително на тоа, вклученоста во активностите на заедницата е катализатор за индивидуална трансформација, како што видовме и претходно.

Делувањето за промена на нашите околности ни дозволува да откриеме алатки што можат да доведат до лична промена и да придонесат кон трансформацијата на нашата локална реалност, што е поврзано со идејата за зајакнување. Зајакнувањето преку учество ја зголемува самодовербата и го продлабочува нашето чувство за припадност и чувствата за контрола врз нашите животи. Вклученоста на младите во колективните акции е исто така алатка за мобилизација. Суштината е да се препознаат и да се максимизираат постојните мрежи, така што интервенциите да можат да бидат колку што е можно поделотворни, додека истовремено ќе се признаат доказите за улогата што учеството во заедницата ја игра во добросостојбата и здравјето на младите.

—

ПОГЛА ВЈЕ

—

3

Направи промена!

Ресурси за организаци-
ја на кампањи и
комплементарни
активности во
вклучувањето
на младите во
унапредување на
позитивните
ставови и вредности



Бидете промената што сакате да ја
видите!

Бидете промената што сакате да ја видите!

Освен спроведувањето едукативни работилници, важен дел од спроведувањето на Прирачникот за млади се комплементарните кампањи што можат да се спроведат во училиштата, како и во локалните заедници. Пример за успешна и препознатлива кампања што ја спроведуваа голем број локални и регионални организации е кампањата „Биди маж“. Концептот на „Биди маж“ е стратегија дизајнирана за да се следи и да се изведе спроведувањето на едукативните сесии. Со оваа кампања, младите луѓе добиваат пораки што се поврзани со теми опфатени со едукативните сесии. На овој начин се шири „позитивниот“ ефект на сесиите, со што се придонесува кон континуитетот на позитивното влијание врз младите луѓе. Исто така, кампањите поттикнуваат мобилизација на младите луѓе и создавање позитивни општествени и врснички групи. Ова може, во едно училиште или во локалната заедница, гласно и во групи, да ја застапува идеологијата за демократија и толеранција, како и за нула толеранција кон насилството и предрасудите како основа за појава на различни форми насилство.

Со поддршка од локалните експерти во областа на рекламирањето, Смарт колектив ја разви кампањата БИДИ МАЖ за целите на овој проект. Целта е да се промовираат вредностите за ненасилно однесување, родова еднаквост и да се зголеми свеста за одговорно сексуално однесување.

Проектот и кампањата се потпираат врз искуствата на партнерската организација Instituto Promundo Brasil, што разви ефикасна методологија. Тие користат пристап за учество во развојот на кампањите за да се намали насилството кај младите луѓе во фавелите на Рио де Жанеиро.

Општествената кампања „Биди маж“ е иновативен пристап за зголемување на свеста за постојните проблеми во општеството и вклучува активно учество на ученици од средно училиште и други учесници кои учествуваат во спроведувањето на работилниците од Прирачникот за млади или кои присуствувале на работилниците и сакаат активно да придонесат кон позитивна општествена промена.

Училиштата можат да ги спроведуваат активностите независно од кампањата. Голем број ресурси, материјали и насоки за планирање, адаптација и спроведување може да се најдат на веб-страницата <http://www.youngmeninitiative.net/ba/>.

Дознајте за Прирачникот за млади!

Тековните практики во спроведувањето на активностите во рамките на Прирачникот за млади покажуваат дека важен дел од „подготовката“ на учесниците за нивното активно учество во едукативните работилници и другиот придружен материјал е воведот, односно, т.н. ‘тизер’ кампања. Зборот „тизер“ во превод значи задевање, така што во контекстот на Прирачникот за млади, ‘тизер’ кампањите се начин за комуникација што ќе го поттикне интересот на учениците, но нема да им ги даде сите одговори. Кампањите се спроведуваат пред почетокот на спроведувањето

на едукативните работилници и нивната цел е да ја „заскокоткаат“ имагинацијата на учениците и да го зголемат нивниот интерес во следните активности што се дел од Прирачникот за млади. ‘Тизер’ кампањите може да се спроведат на различни начини, а во продолжение ви нудиме примери од Сараево, Белград, Бања Лука, Мостар и Загреб.

1. Графити пред училиштето

Во договор со училиштето, голем графит со пораката „Биди маж“ преку ноќ осамна пред училиштето. Изутрината, по пристигнувањето, многу ученици ги прашаа наставниците и другиот персонал кој и зошто го направил графитот. На барање на учениците, наставниците и педагозите објасниле дека тоа е изненадување и дека учениците ќе ги добијат одговорите 7 дена по појавата на графитот. По 7 дена, во училиштето беше организирана презентација „Биди маж – вклучи се!“, за време на која беа презентирани едукативните работилници и другите придружни активности.

2. Постери во училиштето

Во соработка со училишниот персонал, беше договорено постери со пораката „Дали си подготвен за активностите ‘Биди маж’?“ да бидат поставени на најпрометните места во училиштето. За време на на одморот, група ученици ги поставиле постерите во холските и во просториите околу бифето, но, во консултација со училишниот персонал, на учениците не им било кажано за што станува збор. Иако учениците барале објаснување, педагозите и професорите им кажале дека ова е изненадување, што уште повеќе ги заинтригирало учениците и предизвикало зголемен интерес. Седум дена подоцна, во главниот хол на училиштето беше организирана презентација на „Биди маж – вклучи се!“, во рамките на која беа презентирани едукативните работилници и другите придружни активности.

3. Препознај ја Прирачникот за млади

Програмата Иницијатива за момчиња (ИММ) е предмет на многу еволутивни промени. Иако во нејзината првична форма програмата се фокусираше врз работа со момчиња, подоцна, според препознаените потреби на училиштата и на заедниците, програмата била проширена и на девојчиња. Она што останува препознатливо е визуелниот идентитет на програмата и основната порака „Биди маж“, затоа што оваа порака ги охрабрува момчињата да се спротивстават на крутите и штетните општествени норми, практики и ставови и да ги преиспитаат своите ставови и поврзаноста со нивното однесување. Девојчињата исто така имаат место во тој процес, затоа што, дополнително кон индивидуалните придобивки што девојчињата ги постигнуваат со учество на работилниците, кампањите и креативните активности, тие играат посебна улога во формирањето позитивни врснички групи што вклучува момчиња и девојчиња во процесот на трансформацијата на штетните општествени норми и практики.



Кампањи на прометни локации

Младите луѓе кои одат на обуките и придонесуваат за позитивните промени поттикнати од Прирачникот за млади се сметаат за одлични сојузници во мобилизирањето на пошироката заедница и во унапредувањето на позитивните општествени вредности и промени. Во продолжение ви нудиме примери на активности што ги спровеле членовите на клубовите „Биди маж“ во своите градови.

1. Акција на БМК „Пат исцртан со креди“

Членовите на клубовите „Биди маж“ (БМК) можат лесно да организираат ефективна јавна акција „Пат исцртан со креди“. Членовите на клубот можат да се соберат и да користат креди во боја за да остават пораки и слогани на БМК на тротоарите на прометни улици (училишни дворови, плоштади, пешачки области и други лесно забележливи јавни места), истовремено поканувајќи ги своите врсници или минувачите да им се придружат. Некои од напишаните пораки можат да бидат: „Мажот не е ловец, жената не е трофеј“, „Користете ја силата на аргументите, а не силата како аргумент“, „Ако слушнеш „НЕ“ како „ДА“, треба да си го научиш мајчиниот јазик!“, „Ако пукнеш – ти не си маж, ти си балон“ итн. Предноста на оваа активност е тоа што пораките траат малку подолго и се видливи за широка јавност (на пр., за целото училиште). Исто така, членовите на БМК го привлекуваат вниманието на своите врсници додека ја вршат активноста, што е добра можност за вербална промоција на вредностите на клубот и за делење материјали како брошури, флаери, налепници и беџови. Потребните ресурси се мотивирани млади членови на клубот (колку повеќе, толку подобро), доволен број креди во боја и, незадолжително, испечатени промотивни и едукативни материјали. Може да се постават и штандови, знамиња со логото на клубот и банери. Треба да се одржи подготвителен состанок за да се дадат идеи и да се дефинираат пораките за акцијата, повикувајќи се на примери и од претходните кампањи. Акцијата треба добро да се фотографира/сними и да се сподели на социјалните мрежи, каде што може да допре до уште поголем број млади. Интересно е што некогаш и самите професори се приклучуваат кон овие активности.

2. Биди Маж Клуб "Instagram" РАМКА

За оваа акција, слично на рамката на Инстаграм (или на Фејсбук), се прави рамка со големина од околу метар на метар од лесен материјал што може лесно да се пренесува. Треба да ги вклучува препознатливите визуелни елементи и насловите/слоганите од „Биди маж“, како и тарабни ознаки. Членовите на БМК треба да одат и да ја носат рамката на популарни локации каде што можат да се најдат млади луѓе (училишни дворови, плоштади, парк, итн.), и да ги поканат да се сликаат во рамката додека им ја објаснуваат целта на кампањата. На пример, тие ја споделуваат важноста од подигнувањето на свеста за спречување на родово базираното насилство, интервенција од страна или некоја друга тема, додека истовремено го промовираат БМК и неговите вредности и пораки. На тој начин, младите луѓе дознаваат за кампањите, целите

и вредностите на БМК и со сликањето ја поддржуваат кампањата. Овој вид активност е добра за споделување на социјалните мрежи затоа што младите луѓе сакаат да ги гледаат своите слики од активноста и, преку споделување и означување, тоа допира до голем број млади. Покрај инстаграм-рамката, потребен е и фотоапарат или мобилен телефон со добра камера, промотивни/едукативни материјали за да се разделат и, како и секогаш, добар тим младински активисти. Акцијата исто така би можела да се спроведе и заедно со некој друг настан, како училиштен спортски турнир, цртање со креда, цртање графити, младински саем, итн.

3. Биди Маж Клубот (БМК) во акција - одбележување на денот на жената

Членовите на БМК делеа мали подароци за да го одбележат Меѓународниот ден на жената. Акцијата беше спроведена во локалниот трговски центар „Мепас Мол“. Освен што ги нагласи вредностите и важноста на жените, акцијата се обиде на жените и мажите сограѓани да им ја приближи идеологијата и работата на БМК.

Малите подароци ги делеа машки и женски членови на БМК и содржеа табла чоколада и кратка биографија на жените кои направиле и прават промени во Босна и Херцеговина. 17 девојчиња од цела Босна и Херцеговина се промовираа преку оваа активност: спортисти, политичари, првенци во хип-хоп, итн.

Освен на јавен простор, акцијата исто така беше спроведена во училишта и во Министерството за образование еден ден по Меѓународниот ден на жената (со оглед на тоа дека таа година тој се паѓаше во недела). Членовите на БМК им дадоа подароци на сите вработени во горенаведените институции.

Вкупно беа поделени 1000 подароци, и на мажи и на жени. Значењето на оваа активност беше да се оддаде признание на жените и она за што се тие способни, наместо само да им се даваат подароци.

Дополнително кон ова, имаше промотивна активност пред кампањата. Членовите на БМК ја искористија фејсбук-страницата на клубот „Биди маж“ за да ги промовираат сите жени вклучени во кампањата. На овој начин го промовираме и настанот, а истовремено и дополнително ги промовираме жените и нивните успеси.

4. АКЦИЈА НА БМК – Одбележување на Меѓународната недела на машкото здравје

Членовите на БМК спроведоа активност за промоција на машкото здравје, како дел од активностите што се спроведуваа на светско ниво во текот на Меѓународната недела на машко здравје. Акцијата што се спроведуваше во Мостар се состоеше од два дела:

- › Показување примери за здрав начин на живот на луѓето со тоа што во текот на оваа активност луѓето возеа велосипеди
- › Раздавање едукативни материјали

За оваа акција беа изготвени два промотивни материјали: налепници и брошури.

Повеќе од 200 лица беа директно вклучени во оваа активност, со тоа што добија информации и материјали.

5. ДЕНОТ НА ВЉУБЕНИТЕ

Денот на вљубените е ден на љубов, но за активните членови на БМК тоа беше исто така и можност да се организираат активности на прометни локации во Сараево и во Бања Лука. Целта беше да се унапредат попозитивните врнички односи, особено во контекст на врските што младите луѓе ги воспоставуваат со оние што им се допаѓаат. Нема оправдување за насилството што често се случува во врските, така што младите луѓе вклучени во кампањата зборуваа со минувачите за љубовта, почитта и еднаквоста.

Материјалите што се користеа вклучуваат балони, лижавчиња во форма на срце и информативно биро со промотивни материјали.

Во рамките на активноста, на минувачите им беше претставена Прирачникот за млади и активностите што младите луѓе ги спроведоа со цел да го унапредат здравјето и да промовираат спречување на насилството. Дополнително на информациите и на позитивните пораки за безбедна љубов, членовите на БМК на младите луѓе на улица им делеа лижавчиња во форма на срце.

Еден случаен минувач, момче, на нашите волонтери им рече: „Ми претставува задоволство да живеам во град каде што има организација како вашата, организација која се грижи за младите луѓе и која шири љубов, и сето тоа го прави за нас, без никакви очекувања (во однос на бесплатни услуги, што се дел од нашиот младински пријателски здравствен центар).“





6. Светски ден на здравјето

Во рамките на кампањата за обележување на Светскиот ден на здравјето, група млади луѓе организираа посебна форма на образование според методологијата „Учи каде и да можеш“. Беше поставена училница за минувачите на прометно место. Граѓаните можеа слободно да присуствуваат на „часовите“, да бидат дел од училницата и да слушаат и да разговараат за здравјето, за спречувањето насилство, за здравиот начин на живот, за младинскиот пријателски здравствен центар, за СПИ и ХИВ/СИДА и за контрацепција.

7. ЧЛЕНОВИ НА БМК на врвот на ПЛАНИНАТА Требевиќ

Учењето е доживотен процес, учиме пред да појдеме во училиште, кога одиме во училиште, и по училиштето. За да ги потсетат своите врсници за важноста на доживотното учење, претставниците на БМК Сараево одлучија да учат на чудно место, на врвот на планината Требевиќ, поточно на повеќе од 1.629 метри надморска височина. Со оваа активност, членовите на БМК Сараево организираа едукативни работилници на врвот на планината Требевиќ, докажувајќи дека времето и местото не можат да бидат пречка за учењето.

Потребните материјали и ресурси вклучуваа опрема за брза помош, група млади и вредни луѓе и планина.



8. БИДИ МАЖ КЛУБОТ - ТВ

УМІ ги искористи креативните работилници за да ги развие своите кампањи и да ги одржи младите вклучени во проектот. Со учеството на членовите на БМК и на младите од Форумот на момчиња во едукативните работилници, во младински кампови и во други активности што ги организираат партнерите, тие откриваат начини како да го изразат тоа што го научиле (на пр., родово правичните и ненасилни практики и унапредувањето на клучните пораки).

Процесот е зајакнувачки за нив и е моќно средство за да се допре до поголем број млади. Креативните работилници ги учат момчињата и девојчињата на различни мултимедијални техники, како што се правење филмови, фотографија, компонирање песни, диџејство, танцување и различни форми улична уметност. По повеќе од три години ангажирање момчиња во активностите на кампањата, во младински кампови и 'тизер' кампањи во училиштата, здружението ХУ разви кадар од вршнички едукатори, од кои некои сега ги обучуваат другите.

Истовремено, персоналот на ХУ забележа други кои имаат голем талент за уметност. Зошто да не се задржат тие во креативната група луѓе, да не им се даде дополнителна мотивација на поактивните членови и да не се произведат промотивни дела што широко ќе се користат?

Така, на почетокот од 2012 година, 11 активни млади, вклучително и еден тинејџер од ромска припадност, кои редовно присуствуваа на обуките, организираа мултимедијални креативни работилници за правење видеа и кратки филмови. Групата научи како да користи видеоопрема од професионален камерман. Тие добија обука од голем број други професионалци – новинар, радиоводител, режисер на видео и режисер на звук.

Работилниците беа интерактивни и вклучуваа реална пракса на правење документарни видеа и кратки филмови. Тимот мораше да научи како да прави интервјуа на славни лица и на млади, што и го правеа во период на обука од шест месеци. Во текот на тоа време, индивидуалните членови на тимот ги развија своите таленти во насока на она што тие го сакаат (на пр., камерман и новинар). Учениците имаа привилегија да работат со добро познати експерти во своето поле, како што е Зоран Ќатиќ, новинар со репутација дека ги брани правата на слободен говор, младински работник и управител на радиостаница. Ќатиќ беше тој што ѝ предложи на групата да направи радиошоу. Кога нивното прво радиошоу се пренесуваше во живо на ЕФМ радио (популарна локална студентска радиостаница) во мај 2022 година, тимот беше воодушевен што повеќе од половина луѓе имаа можност да слушнат за движењето КБМ во Сараево. Ова ја отвори вратата за екипата на КБМ ТВ да гостува на повеќе радио и ТВ емисии. На крајот од процесот, момчињата го изготвија својот прв КМБ ТВ-документарец. Тие исто така направија и неколку репортажи и видеорепортажи за своите различни активности:

- › Што е БМК и УМІ? – филм за УМІ и БМК Сараево
- › Девојките против насилството – видео за иницијатива на девојки за промовирање на родовата еднаквост и за спречување насилство со управител на дом за деца без родители

- › Отворање на БМК во „Центар за деца без родители Бјелаве“ – документарец за отворањето на новиот БМК за деца без родители
- › Еден билион против насилство – во соработка со НВО Црене, видео за оваа активност
- › Биди маж, помогни им на постарите – видеорепортажа за хуманитарната акција во дом за стари лица

Многу од активностите на БМК што се рекламираат со овие мултимедијални проекти се социјални акции, а не само типични работи што ги прават младите тинејџери. Тие покажуваат различни активности што се промовираат како активности соодветни на „Биди маж“. 25 момчиња и девојчиња што го посетија домот за деца без родители за да направат видео донесоа играчки за децата, си играа со нив, а некои од нив играа фудбал и ги повикаа членовите на БМК да им се приклучат. Видеата го отсликуваат искуството на младите луѓе кои не само што биле тука да го интервјуираат управителот за нивниот документарен филм, туку и за да се дружат со младите деца кои немаат родители и кои побегнале кон насилство како одговор на проблемите во нивните животи. Но, тие исто така видеоа колку радост им донесоа на малите деца со новите играчки. Сите тинејџери ја почувствуваа желбата да се вратат во домот за деца без родители и да откријат што друго би можеле да прават со нив.

Во 2013 година, БМК ТВ заврши сет од пет филма на следниве теми:

- › Насилство
- › Врснички притисок
- › Дрога и алкохол
- › Сексуално и репродуктивно здравје
- › Асоцијација ХУ

Сега, БМК ТВ е при крај со креирањето филм за БМК и за придобивките од членството во него. Филмот ќе биде готов да се прикаже во текот на новата учебна година за сите ученици во училиштата поврзани со проектот да можат да го видат, како и за учениците од други средни училишта во Сараево.

9. Улична акција – флеш моб

Со цел да се реализира оваа кампања, потребни се најмалку пет млади лица кои сакаат да учествуваат во ‘флеш моб’ активност, празни шишиња од пиво и други алкохолни пијалаци (може да се наполнат со лажен алкохол – сок) и автомобил.

Процесот се состои од тоа што пет млади луѓе глумат дека се пијани и се приближуваат кон автомобилот со цел да возат. Тие навистина треба добро да ја изглумат сцената така што луѓето околу нив да помислат дека тие се пијани и сакаат во таква состојба да влезат во автомобилот (може да бидат гласни, да го привлечат вниманието на другите луѓе). Кога ќе ги отворат вратите од автомобилот, почнуваат да се расправаат кој ќе вози и да ги наведат причините зошто тој треба да вози. Во тој момент (или уште од почетокот), некој би требало да гледа како ги гледаат другите ги луѓе и какви се нивните ставови во однос на тоа. Кога набљудувачот им се приближува и сака да ги прекине, сите треба да му/и аплаудираат. Потоа, сите пет учесници земаат банери од багажникот на кои се напишани пораки од типот „Не вози кога пиеш“ и слично. Би било добро ако оваа активност се снима со камера.

Средства потребни за спроведување на овие активности: автомобил, најмалку пет млади лица, еден волонтер кој ќе интервенира ако никој друг не интервенира, шишиња со лажен алкохол, камера или телефон за снимање/снимање. Оваа акција покажува дека луѓето сè уште се двоумат дали да интервенираат и да спречат случување на лоши работи. Во текот на оваа акција, само едно момче интервенираше, иако акцијата се случуваше на плоштадот во градот којшто беше полн со луѓе. И лица од приватни компании за обезбедување го набљудуваа сето ова, но не направија ништо (само си поминуваа). Банерите беа одличен начин за завршување на оваа активност – флеш моб и оставија долготрајни пораки во меморијата на луѓето.

10. Улична акција – флеш моб

Основната цел на оваа активност е промовирање на фактот дека набљудувачите не треба да ги вртат главите на насилството и мора да реагираат со цел да помогнат, но притоа да не се ставаат самите под ризик. Чекори за спроведување на активностите:

1. 30 млади луѓе (може да бидат повеќе или помалку, во зависност од областа) формираат круг и си ги врзуваат очите.
2. На грбовите имаат ставено пораки: „Реагирај како човек, помогни ѝ на жртвата.“
3. Во центарот на кругот има две или повеќе лица кои глумат сцени на насилство (вербално, физичко...)

Средства потребни за спроведувањето на овие активности: околу 30 млади луѓе, материјал за врзување на очите, маици со пораки или пораки залепени на маица (напишани на лист хартија).

Додека ја глумат насилната сцена, луѓето не сакаат да интервенираат затоа што гледаат дека е исценирано поради големиот круг околу нив, но тоа им испраќа силна порака дека мора да реагираме во ситуации кога гледаме насилство, но на начин на којшто нема да се доведеме во опасна ситуација.

11. „Работилница во среда“

Секоја среда ги покануваме младите луѓе од различни училишта да ни се придружат на работилница и на разговор за различни теми. Понекогаш се зборува за спречување на насилството, за родовата еднаквост и слични теми, а понекогаш едноставно за проблемите со кои се соочуваат младите. Причината за тоа зошто оваа група е многу добра е тоа што има многу млади од различни училишта, со различно ниво на знаење, со различна општествена и културна заднина, и тие меѓусебно дискутираат на начин што решава проблеми.

Работилниците ги водат различни обучувачи, од многу искусни до оние кои никогаш не воделе работилница. Искусните едукатори им помагаат на помалку искусните да направат план и да ја спроведат работилницата со групата.

12. Нашиот 10-минутен паметен разговор

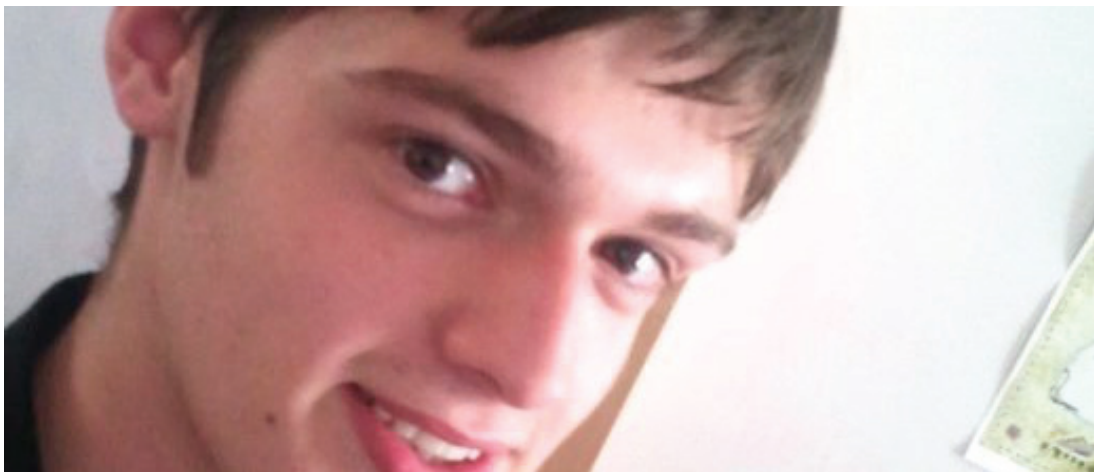
Со оваа активност придонесуваме за развојот на вештините и на потенцијалите на младите луѓе давајќи им можност да учат едни од други. Сите имаат свои приказни и искуства и преку нив учиме нови работи. Затоа, оваа активност нуди можност за сите млади луѓе што сакаат да учествуваат да ја раскажат својата приказна во 10 минути или да нè научат за нешто што сметаат дека би било корисно за нас.

Што велат младите луѓе за активностите што ги промовира Прирачникот за млади:

Армин Личина за приклучувањето во клубот „Биди маж“ (БМК)

Нешто се случи на училиште, нешто што ми го привлече вниманието. Немав идеја што беше тоа и сакав да знам...

Постерите ми го привлекоа вниманието бидејќи беа невообичаени. Одлучив да се пријавам и дознав за што станува збор. Прво бев многу скептичен за сето тоа, но со текот на времето почна да ми се допаѓа БМК, активностите што се случуваат и друштвата со пријателите. Сакав да станам поинаков, да станам добар пример за другите. Ме привлекоа приказните за тоа дека момчињата од БМК се одлични дечки и пријатели и дека преку забава и дружење можеме да научиме нешто што би можело да биде корисно за мене и за моите пријатели. Мотивациските активности исто така беа добар поттик за вклучување. Но, овие активности не се ништо во споредба со развојот на мојот карактер што го постигнав



со помош на БМК и што ќе го имам за целиот живот. Бесценето!

Разликата е огромна. Искрено, не можам да се замислам себеси без БМК. Животот ми одеше во погрешна насока пред да се појави мојот спасител, БМК. Пред БМК само си го губев времето и не правев ништо. Кога се приклучив кон БМК, од работилниците научив како треба да се однесува вистински маж. Да го применуваа училиштата овој метод, верувам дека ќе станевме подобри млади луѓе со многу повеќе знаење отколку што имаме сега. Камповите за лидери се друга приказна. Ова е нешто што не се заборава. Ова е искуство што трае цел живот. Групната обука со пријателите е одличен метод. Ова е најефективниот метод да се допре до младите луѓе.

Со ова искуство стекнав лидерски вештини и научив како да им приоѓам на луѓето што ги сретнувам за првпат во животот. Порано бев многу затворен и не ни имав многу пријатели. Бев дел од напредниот камп и ја забележав разликата за тоа како се однесував пред и по кампот. Се подобрих. Сфатив многу работи што моите врсници нема да ги разберат додека не бидат постари. Моите

комуникациски вештини исто така се подобрија. Луѓето сакаат да ми бидат пријатели поради начинот на којшто се однесувам, благодарение на БМК. Научив на вистински начин да уживам во годините на мојата младост. БМК исто така ми помогна да сфатам каков маж сакаат девојките. Не е важно како изгледам, уживам во друштвото на девојките и мојата репутација кај девојките е многу подобра. Исто така, станав млад маж кој е пример за своите врстници, а во иднина исто така ќе бидам пример и за моите деца.

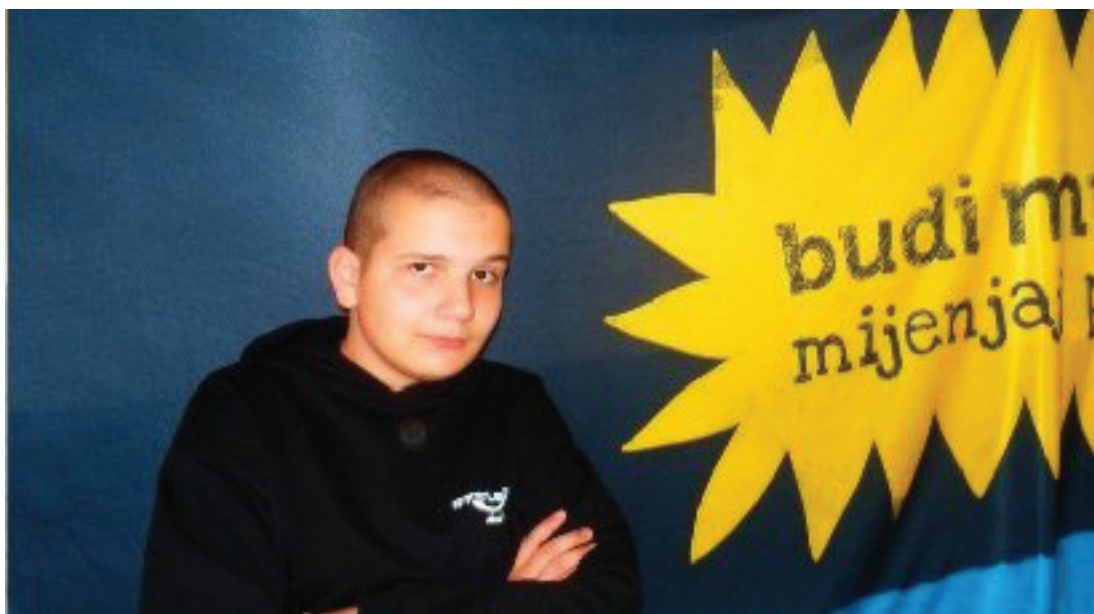
Денис Хаџовиќ за приклучувањето во клубот „Биди маж“ (БМК), Загреб

Одев во училиштето видов чуден штанд во ходникот што беше опколен со голем број ученици. Отидов таму и прашав што се случува. Дечките од БМК ми објаснија и ме прашаа дали сакам да им се приклучам.

Прво одбив затоа што мислев дека се глупости и не сакав да се пријавам. Две недели подоцна штандот повторно беше во нашето училиште и прашав еден соученик дали сака да дојде со мене. По краток разговор, се договоривме да се пријавиме.

Бевме да се пријавиме и по училиште, отидовме на првиот камп на клубот „Биди маж“ за почетници и тогаш започна сè. Ми се допадна кампот и работилниците на БМК, во кои многу учествував и во слободното време многу се забавувавме.

На првиот камп на БМК научив некои работи што не ги знаев,



за дрогата, за алкохолот и за сексот. Кога се вратив од кампот, останав активен во БМК и учествував во многу работилници и со БМК прошетав на многу места. Сè повеќе и повеќе се менував и учев уште повеќе.

Пред БМК, бев само едно арогантно дете што не размислуваше за последиците што би произлегле кога ќе направи нешто глупаво. Или, ако некој почнеше да ме провоцира, ќе одговорев трипати полошо. Денес многу повеќе размислувам за некои работи за кои никогаш претходно не сум размислувам и ги контролирам моите емоции и реакции многу повеќе од претходно. БМК ме научи многу корисни работи, не само за сексот, дрогата и алкохолот и слично, туку и за многу работи што се корисни во животот. На пример, вештини за преговарање, контрола на бесот и управување со емоциите, дека сите луѓе се еднакви без разлика дали се црвени, жолти, црни, розови или бели, дали се геј, стрејт или бисексуалци.

Да не беше БМК, најверојатно ќе бев истото арогантно дете што се грижи само за тепање, провоцирање и правење глупави работи.

Урош Радуловиќ за приклучувањето во клубот „Биди маж“ (БМК), Белград

Мојата приказна со „Биди маж“ започна на почетокот од 2022. Работилниците почнаа да ми го привлекуваат вниманието со теми од работите што вообичаено ги правиме на училиште, аи изгледаа многу поинаку од вообичаените часови што ги имаме, па решив да останам и да учествувам.



Како што поминуваше времето, темите стануваа сè поинтересни за мене; од родова еднаквост до работилници за насилство и како да го избегнете и превенирате насилството, за дрога, хомофобија, здравје, итн. Сето ова беше многу едукативно за мене и научив многу работи што претходно не ги знаев. Исто така почнав повеќе да ги почитувам жените и девојките, а да ги почитувам и мислењата на луѓето, нивните разлики и разноликост. Подоцна учествував во работилниците Рима-Рома со рап-групата „Grubb“, составена од момчиња од ромска припадност и неколку други членови на БМК. Тоа беа креативни музички работилници што исто така имаа за цел да ја зголемат толерантноста и почитта кон Ромите и кон другите малцинства. За само два дена, во одлична и забавна атмосфера, со многу смеење, ја создадовме песната наречена „Звук што ги расположува говорниците“, со која ја промовиравме борбата против дискриминацијата и насилството. Неколку месеци подоцна учествувавме на уличниот фестивал за активизам наречен „Врева“ и ја изведовме оваа песна. Наскоро ќе работиме повеќе на оваа песна и можеби ќе додадеме и некои нови работи.

Освен тоа, ова лето учествував на два кампа „Биди маж“, каде што научив многу за лидерските вештини и како да станам вистински лидер. Имаше регионален камп во Хрватска, каде што се запознав со многу различни и одлични луѓе од земјите од регионот и видов и искусив многу прекрасни работи. Исто така учествував и во националниот камп „Биди маж“, што се одржуваше на езерата во Бела Црква, каде што исто научив многу работи и многу се забавував.

Со помош на БМК и преку сите овие различни активности, сфатив некои важни работи во животот, дека не треба да ги дискриминираме луѓето и дека е нормално да се биде различен. Исто така, сфатив дека секој вид насилство може да влијае врз лицето и дека насилството никогаш не е вистинскиот начин. Сите работи што ги искусив и ги научив и сите вештини што ги стекнав се многу корисни за мојот живот и за мојата иднина.

Библиографија

1. Addis, M. i Mahalik, J. (2003). Мажите, машкоста и контекстите на барање помош. Американски психолог.
2. Arilha-Silva, M. (1999). Егендерски мажествености: дискурси за одговорност во репродукцијата. Необјавена магистерска дисертација. Папски католички универзитет / ЈКП.
3. Авила, М.Б. (1993). Репродуктивни права: изум на жените Признавање на државјанство. Ресифе: SosCorpo.
4. Vandura, A. (1965). Влијание на непредвидените засилувања на моделите на стекнување на имитативни одговори. *Journal of Personality* и *Социјална психологија*, ул. 589-595.
5. Бадинтер, Е. (1985). Освоена љубов – митот за мајчинската љубов. – митот за мајчинската љубов. река Јануари: Нова граница.
6. Barker, G., Ricardo, C. i Nascimento, M. (2007). Ангажирање на мажи и момчињата во промената на родовата нееднаквост во здравството: Доказ од програмата интервенции. Женева: Светска здравствена организација.
7. Баркер, Г. (2007). Умирање да се биде мажи: младост, мажественост и социјална исклученост. Routledge: Глобално јавно здравје.
8. Баркер, Г. (2006). Ангажирање на момчиња и мажи за зајакнување на девојчињата: Рефлексии од пракса и докази за влијание. Експертска група на Обединетите нации. Состанок за елиминација на сите форми на дискриминација и насилство против девојчето, Фиренца, Италија, 25-28. септември 2006 година.
9. Баркер, Г. (2001). Момци за мир во воена зона: Идентитет и справување меѓу адолесценти во фавела во Рио де Жанеиро. Необјавена докторска дисертација, Институт Ериксон, Универзитет Лојола: Чикаго.
10. Баркер, Г. (2000). Што е со Момците?: Преглед на литература за здравјето и развој на адолесцентни момчиња. Светска здравствена организација
11. Бел, С. и Џенкинс, Е.Џ. (1991). Трауматски стрес и деца. Весник на Здравствена заштита на сиромашните и незаслужените, ул. 175-185.
12. Bertolote, JM i Fleischmann A. (2002). Глобална перспектива во епидемиологијата на самоубиството. Самоубиство. Арг. 7, бр. 2
13. ацерес, Ц.Ф. (2000). La reconfiguracion del universo sex- Cultura сексуален у salud сексуален entre los jovenes de Lima a vuelta de milenio. Универзитет Перуана Каветано, Хередита/РЕДРЕС, Лим

14. CARE International Balkans. (2007). PLA – Истражување на димензиите на Машкост и насилство. Сараево, Бања Лука: CARE International.
15. CEDPA. (1998). Изберете иднина! Прашања и опции за адолесцентни момчиња. Центар за развој и активности на населението: Вашингтон, Д.
16. Канингем и др. (1998). Теориски изведени објаснувања за машкото насилство против женските партнери: ажурирање на литературата и сродните импликации за третман и евалуација. Лондон: Клиника за фамилијарен суд во Лондон.
17. Фондакаро. М.Р. и Хелер, К. (1990). Атрибутивен стил во агресивен адолесцентни момчиња. Весник за абнормална детска психологија, 18(1), ул. 75-89;
18. Гарсија-Морено и сор. (2005). Студија во повеќе земји за здравјето на жените и семејно насилство. Женева: Светска здравствена организација.
19. Геронимус, А.Т. (1991). Тинејџерско раѓање и социјален и репродуктивен недостаток: Еволуцијата на сложените прашања и смртта на едноставни одговори. Семејни односи 40 ул. 463 – 471 г.
20. Гилиган, Ј. (1996). Насилство: Нашата смртоносна епидемија и нејзините причини. Ново Јорк: Putnam Publishing Group.
21. Годињо, Ј. et al. (2005). ХИВ/СИДА во Западен Балкан: Приоритети за рана превенција во високоризична средина. Работен документ на Светска банка бр. 68. Вашингтон Д.Ц.: Меѓународната банка за обнова и Развој/ The World Bank Knebel, E. (2003). Моето тело што се менува: Свеста за плодноста кај младите луѓе. Институт за репродуктивно здравје и Family Health International
22. Hudley, C. i Friday, J. (1996). Пристрасност за припишување и реактивна агресија. Американскиот весник за превентивна медицина. 12 (5), ул.75-81.
23. Ерлс, ф. (1991). Развојен пристап за разбирање и контрола на насилството. Во Н. Fitzgerald, et al, Eds., Theory and Research in Бихејвиорална педијатрија, кн. 5. Њујорк: Пленум прес.
24. Lamb, M.E.M.E.(1986). Улогата на Таткото: применети перспективи. Њујорк: Џон Вајли.
25. Lundgren, R. (1999). Истражувачки протоколи за проучување на сексуалното и репродуктивното здравје на машките адолесценти и млади возрасни лица во Латинска Америка. Вашингтон, ДЦ: Одделение за промоција и заштита на здравјето, семејство Програма за здравје и население, Панамериканска здравствена организација.
26. Марлат, Г.А. (1998). Намалување на штети: прагматични стратегии за управување високоризични однесувања. н.а.
27. McAlister, A. (1998). Младинската насилства во Америка: Естудии во нови истражувања, дијагностика на превенцион. Вашингтон.: Организација Панамерикана де ла Салуд.

28. Miedzian, M. (1991). *Момците ќе бидат момчиња: Кршење на ВРСКА помеѓу машкост и насилство*. Њујорк: Сидро книги, 1991 година.
29. Olavarria, J. (2002). *Hombres: Identidades, relaciones de genero y con flictos entre trabajo y familia*. Ем: J. Olivarria & C. Cespedes, *Trabajo y Familia: Помирување? Perspectivas de gênero*. Сантијаго: ФЛАСКО-Чиле, SERNAM и Centro de Estudios de La Mujer CEM.
30. Паива, В. (2000). *Fazendo arte com a camisinha*. Сао Паоло: Сумус.
31. Parceval, C. (1986). *A Parte do pai*. Порто Алегре: L&PM.
32. Парсонс, Е.Р. (1994). Деца на траума од внатрешен град: синдром на трауматски стрес на урбаното насилство (U-VTS) и одговорите на терапевтите. Во Џ.Вилсон & J.Lindy Eds. *Трансфер на центар во третманот на посттрауматски стресно нарушување*. Њујорк: Гилфорд Прес.Пирсон, с. (2007). *Употреба за мажи на услуги за сексуално здравје*. Весник за семејно планирање и репродуктивна здравствена грижа.
33. Peacock, D. i Levack, A. (2004). Програмата Мажите како партнери на југ Африка: Посегнување на мажите за да се стави крај на родовото насилство и да се промовира сексуалноста и репродуктивно здравје. *International Journal of Men's Health*, 3, ул. 173-188.
34. Peelek, H. i Andric-Ruzici, D.Eds. (1999). *Да се живее со (надвор) насилство: А втор поглед 2- Експерти*. Финален извештај за насилство врз жените. Зеница: Босна Херезговина и Медика Зеница, ул. 54-55.
35. Совет за население. (2001). *Незавршената транзиција: родова еднаквост: споделување на одговорностите на родителството*. Совет за население Хартија за прашања
36. Пинос, Р.С. (1993). *Трауматски стрес и развојна психопатола огија кај деца и адолесценти*. Во Џ.М.Олдам, М.Б. Роба и А.Тасман Eds. *Американскиот психијатриски печат за преглед на психијатријата*, том. 12, Вашингтон Д.С.: Американски психијатриски печат. Рикардо, Џ., Баркер, Г., Насименто, М. и Сегундо, М. (2007). *Ангажирање на млади мажи во превенција на ХИВ: А пакет со алатки за акција* Њујорк: УНФПА.
37. Риверс, К. и Агелтон, П. *Адолесцентна сексуалност, пол и епидемијата на ХИВ*. Њујорк: Програма за ХИВ и развој на УНДП, доброволно на www.undp.org/hiv/publication/gender/adolesce.html
38. Сапарол, Е. Ц.Л. (1998). *Воспитувач на доенчиња: ума окупачао дегенеро женствено*. (Дисертадо местрадо: Сао Паоло: PUC/SP, Медрадо, 1997) ; Бенедито Медрадо, „Домашни живеалишта на доенчиња: слики veiculadas pela mfdia“ Во: М. Arilha, S. Unbehaum и В. Medrado, *Homens e Masculinidades: outras palavras* (Сао Паоло: ECOS/ Ед. 34.), ул. 145-161.
39. Сајдлер, В.Ј. (1992). *Мажите, секс и врски*. Routledge: Лондон и Њујорк.
40. Stormont-Spurgin, M. i Zentall, S. (1995). *Фактори кои придонесуваат во манифестација на агресија кај предучилишна возраст со хиперактивност*. *Ј. Дете Психол Психијата* 36, ул. 491-509.
41. UNAIDS. (2000). *Мажите и СИДА: родовиот пристап*. Женева: Заеднички

- Програмата на Обединетите нации за ХИВ/СИДА.
42. УНФПА. (2008). Стратегија и РАМКА работа за акција до адресирање Родово насилство 2008-2011 година. Род, човекови права и култура Филијала. Њујорк: УНФПА.
 43. Унгер, Д.Г. i Wandersman, L.D. (1985). Социјална поддршка и адолесцент Мајки: Акции за истражување Придонес кон теоријата и практиката. Весник за социјални прашања, ул. 29-41
 44. Министерството за правда на САД. (1997). Преваленцата и последиците of Child Victimization.: NIJ Reserch Preveiw. (Вашингтон, ДЦ: Национално Институту за правда В.Х. Кортенј. (1998). Подобро да умреш отколку да плачеш? А лонгитудинална и конструкциска студија за машкоста и ризикот по здравјето однесување на млади американски мажи. Необјавена докторска дисертација. Универзитетот во Калифорнија во Беркли.
 45. Вилсон, П. и Џонсон, Ј. (1995). Развој на татковството: Наставна програма за млади татковци. Јавни приватни вложувања.
 46. Wellings, K. et al. (2006). Сексуално однесување во контекст: глобална перспектива. Лансет, том 368, број 9548, странец 1706-1728
 47. КОЈ. (1996). Глобална консултација за насилство и здравје. Насилство: а приоритет на јавното здравје. Женева: Светска здравствена организација.

Извори:

48. <http://unstats.un.org> UN Statistics division (Odjeljenje za statistiku UN-a)
49. <http://data.un.org> , 2006
50. <http://www.msb.gov.ba/dokumenti/strateski/?id=3441>
51. https://www.parlament.ba/sadrzaj/ostali_akti/informacije/default.aspx?id=29435&langTag=bs-BA
52. www.hzjz.hr
53. www.plivazdrvlje.hr, pristupljeno 10.11.2015.
54. Advocates for Youth www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/;
55. Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/std/;
56. National Women's Health Information Center www.4woman.gov/
57. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Posljednji put pristupljeno 10.02.2011.
58. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Posljednji put pristupljeno 10.02.2011.
59. <http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/index.html>. Posljednji put pristupljeno 11.02.2011.



Kingdom of the Netherlands

