

# SPOLNI MODUL ZDRAVSTVENOG ODGOJA: 8 radionica za učenike srednjih škola

Priručnik za profesore/ice i stručne suradnike/ice

[www.pariter.hr](http://www.pariter.hr)

UDRUGA

**PARiTER**

## **Impressum**

Autorica: Maša Cek, magistra psihologije

Izdavač: Udruga za ljudska prava i građansku participaciju PaRiter, Rijeka

Kontakt: [udrugapariter@gmail.com](mailto:udrugapariter@gmail.com)

Dizajn i priprema: MADHOUSE - Marko Laća

# SPOLNI MODUL ZDRAVSTVENOG ODGOJA: 8 radionica za učenike srednjih škola

Priručnik za profesore/ice i stručne suradnike/ice

[www.pariter.hr](http://www.pariter.hr)

UDRUGA

**PARiTER**

Rijeka, 2017.

# SADRŽAJ

<b>6</b>	<b>Kako i zašto je nastao ovaj priručnik</b>
<b>7</b>	<b>Važno je imati na umu...</b> 5 sastojaka za uspješnu radionicu 5 principa za stvaranje ugodnog i povjerljivog ozračja
<b>8</b>	<b>Priprema radionice: sugestije</b> Na početku radionice... Na kraju radionice...
<b>9</b>	<b>Rod i ja - pravo muško, pravo žensko</b>
<b>11</b>	<b>Rod u novinama - kako nas svijet vidi?</b>
<b>14</b>	<b>Seksualnost - više od seksa</b>
<b>17</b>	<b>Neprisiljeni informirani pristanak na spolni odnos (NIP)</b>
<b>23</b>	<b>Moja spolna prava</b>
<b>27</b>	<b>Stereotipi u seksualnosti</b>
<b>30</b>	<b>Seksualno nasilje – znakovi opasnosti</b>
<b>40</b>	<b>NASILJE – Što biste vi učinili?</b>
<b>47</b>	<b>Radni listići za učenike</b>
<b>60</b>	<b>Materijali za učenike</b>
<b>64</b>	<b>Literatura</b>

# Kako i zašto je nastao ovaj priručnik

Ovaj priručnik nastao je u okviru **projekta CSE in practice 2**. Jedan od ciljeva projekta je osnažiti mlade u ostvarivanju njihovih seksualnih prava putem **pružanja relevantnih i znanstveno dokazanih informacija te seksualne edukacije**. Naime, informirani mladi donose odgovornije odluke o svojoj seksualnosti i zdravlju, kasnije stupaju u seksualne odnose te pokazuju veće poštovanje i brigu za vlastita i tuđa tijela i zdravlje. Pravo na pristup potpunoj seksualnoj edukaciji za mlade temelji se na međunarodno priznatim sporazumima koji od država potpisnica traže garanciju cjelokupne zaštite zdravlja, dobrobiti i dostojanstva svake građanke i građanina.

Kao jedan od pokazatelja potrebe za ovakvim priručnikom za zaposlenike srednjih škola poslužilo nam je i istraživanje objavljeno u našoj publikaciji „*Seksualnost i mladi u Primorsko-goranskoj županiji - Gdje smo danas?*“ objavljenoj početkom 2017.g. U istraživanju je sudjelovalo 330 učenika, od čega 180 djevojčica i 148 dječaka u dobi od 14 do 17 godina. Prema rezultatima istraživanja čak **74 posto učenika misli kako škola treba više pažnje pridati temi seksualnosti. 57 posto učenika odgovorilo je da u školi ne uče o seksualnosti**, dok 17 posto nije bilo sigurno. Gotovo trećina učenika, njih 27 posto, o spolnim se odnosima informira na portalima, **au školi informacije o seksualnosti dobije svega njih 14 posto**, kod roditelja 13 posto, dok njih 12 posto kaže kako se ne informira nigdje.

Pri stvaranju radionica u ovom priručniku navodili smo se kurikulumom zdravstvenog odgoja, točnije njegovog spolnog modula. **Program Zdravstvenog odgoja** zdravlju pristupa holistički, točnije sadrži očuvanje zdravlja i kvalitete života, humane odnose među spolovima i ljudsku spolnost, prevenciju ovisnosti, kulturu, društvene komunikacije i prevenciju nasilničkog ponašanja. Program zdravstvenog odgoja stoga se zasniva na višedimenzionalnom modelu i sadrži sljedeće module: Živjeti zdravo, Prevencija ovisnosti, Prevencija nasilničkog ponašanja te Spolno/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje.

**Spolno/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje** je modul kojim se učenicima žele dati znanstveno utemeljene informacije, uvidi u različita promišljanja te raznorodne vrijednosne perspektive. Cilj je omogućiti učenicima usvajanje vještina potrebnih za donošenje odgovornih odluka te im pomoći da kroz razumijevanje različitosti i kritičko promišljanje izgrade pozitivan odnos prema sebi i drugima.

Neke od obuhvaćenih tema mogu zahtijevati i **dodatnu pripremu**, kao i emocionalan angažman. Pozivamo vas i potičemo na **dodatno istraživanje**, te zahvaljujemo na trudu koji ste spremni uložiti kako biste mlade obogatili znanjem i pružili im priliku da o šakljivim temama raspravljaju u jednom sigurnom i poticajnom okruženju.

Ne zaboravimo - **društvo ima posebnu odgovornost prema mladim ljudima**.

Srdačno,



---

#### Napomena:

Gramatički rod korišten u tekstu ne odražava preferenciju jednog spola u odnosu na drugi. Kako bi osigurali lakšu čitljivost, u tekstu se imenice učenici, voditelji i sl. koriste za osobe oba spola.

# Važno je imati na umu...

## 5 sastojaka za uspješnu radionicu

1. **Pobrinite se za sebe.** Prije svega, ovo se odnosi na **pripremu za teme** o kojima se priča. Mnogima su teme iz polja seksualnosti neugodne, apstraktne i nešto što ostaje 'unutar obitelji'. Odlučite na koji način možete najbolje pristupiti sadržaju na način da svima bude ugodno – a to uključuje i vas. Ukoliko treba, **potražite pomoć** – netko od kolega ili iz stručne službe škole sigurno će vam rado pomoći! Uvijek se možete obratiti i nekim vanjskim suradnicima, uz dopuštenje ravnatelja.
2. **Istražite temu.** Upoznajte se s materijom, par puta pročitajte dostupne materijale. **Izradite vlastitu pripremu** – dodajte pojedinosti koje bi bile korisne ili zanimljive specifičnim učenicima s kojima ćete raditi.
3. **Upoznajte se sa zakonskim okvirom.** Neke od tema o kojima se priča dotiču se različitih oblika nasilja, te bi bilo dobro podsjetiti se zakona koji ih reguliraju (npr. Obiteljski zakon), kao i vlastitih obaveza u slučaju da sumnjate da je netko od učenika (bio) izložen nasilju (npr. Protokol o postupanju u slučaju seksualnog nasilja).
4. **Pripremite prostor.** Klasična postava učionica jednostavno je i brzo rješenje, no nije posebno učinkovita za održavanje radionica. Forma kruga stvara osjećaj sigurnosti, a za grupni rad najbolje je prepustiti samim grupicama da odaberu svoju poziciju. Dogovorite se s učenicima i pitajte djelatnike škole za pomoć u postavljanju klupa.
5. **Pažljivo koristite svoj autoritet.** Učenici su uglavnom navikli slušati autoritet i slagati se sa zaključcima svojih profesora, što u ovom slučaju može ograničiti raspravu. Također, naši stavovi utječu na to kako se krećemo i ponašamo – oblikuju naš govor tijela. Pokušajte se **ponašati neutralno** da učenici ne mogu pročitati vaše mišljenje, kako bi bili slobodniji u stvaranju i preispitivanju vlastitih stavova.

## 5 principa za stvaranje ugodnog i povjerljivog ozračja

1. **Koristite ono što imate.** Oblikujte dijelove radionice prema potrebama učenika s kojima se budete nalazili. Pitajte ih kakva su njihova iskustva i mišljenje – neka oni budu izvor primjera na koje ćete se zajednički osvrnuti. Pričajte o događajima iz njihove okoline.
2. **Potrudite se stvoriti sigurno ozračje.** Ne postoji glupo pitanje! Dogovorite se s učenicima da sadržaj i iskustva s radionice ostanu među vama. Poštujte **pravo na privatnost** svake osobe.
3. **Pripremite se za neugodne situacije.** Sadržaj radionica je specifičan te reakcije učenika mogu biti različite. Predvidite korake koje možete poduzeti u slučaju da neki od učenika bude uznemiren (npr., možete se dogovoriti da netko iz stručne službe škole bude s vama).
4. **Podržite učenike u procesu kritičkog razmišljanja.** Navodite ih kroz proces osvješćivanja vlastitog mišljenja, stereotipa ili predrasuda.
5. **Zauzmite pragmatičan stav** prema potrebama svojih učenika. Pripremite se na to da će biti potrebna velika količina **fleksibilnosti** i mentalne gimnastike kako bi što bolje odgovorili na njihova pitanja i ispratili grupnu dinamiku.

# Priprema radionice: sugestije

## Na početku radionice...

Na početku svake radionice važno je uspostaviti kontakt s učenicima, probuditi njihovu motivaciju i znatiželju, postaviti osnovu sigurnog okruženja, te ih opustiti. Iako se čini nemogućim sve to postići u prvih desetak minuta, možete se usredotočiti na one stvari za koje mislite da su najvažnije za grupu učenika s kojima radite.

**Predstavite se.** Iako vas učenici možda već poznaju, sada se nalazite u novoj ulozi i pričate o temama kojih se možda ne dotičete u klasičnoj nastavi. Objasnite im što radite, s kojim to ciljem radite i koja je vaša uloga u radionicama.

**Postavite pravila radionice.** Neka budu vidljiva – na ploči ili hamer papiru. Korisno je da učenike pozovete da dodaju pravila koja oni smatraju važnima. Tijekom radionice pozivajte se na postavljena pravila, a možete dodati i koje novo.

Primjer pravila:

- Pravilo jednog mikrofona. (Dok jedan priča, ostali slušaju.)
- Pričaj u svoje ime i poštuju drugoga. (Jasno izrazi svoje mišljenje i poslušaj mišljenje drugih.)
- Smijeh – može! Vrijeđanje – ne može!
- Vrijeme je zlato. (Poštujemo dogovoreno vrijeme.)
- Ne sjedi na svojim potrebama. (Ukoliko nešto trebaš, reci.)

**Napravite uvodnu aktivnost.** To može biti neki ledolamac koji će aktivirati i zabaviti učenike, ili pak pomoći im da se opuste. Važno je poručiti da su greške dopuštene i da neće biti sankcija za malo slobodnije ponašanje. **Povežite uvodnu aktivnost s temom** o kojoj se govori.

## Na kraju radionice...

Na kraju radionice, ostavite par minuta za **sumiranje teme i učenička pitanja**.

Ako imate još vremena, napravite **završnu aktivnost** koja će pomoći učenicima da se opuste i 'ohlade' od teme.

**Pobrinite se za potrebe svojih učenika**, ukoliko ste primijetili da je tijekom rada došlo do uzburkanih emocija. Zatvorite otvorena pitanja, pozovite ih na komuniciranje osjećaja, po potrebi ih uputite stručnoj službi škole. Smatrate li da su pojedini učenici bili posebno „pogođeni“, suptilno ih odvojite od grupe.

Korisno je napraviti i kratku **evaluaciju radionice**. To možete učiniti postavljajući učenicima pitanja (npr. „Jednom riječju opiši kako ti je bilo na radionici.“, „Daj ocjenu radionici.“ ) ili putem kratkog upitnika.

Primjer evaluacijskog upitnika:

Sadržaj radionica bio mi je zanimljiv.	DA	NE
Tijekom radionica dobro sam se osjećao/la.	DA	NE
Aktivnosti na radionicama bile su dosadne.	DA	NE
Zadovoljan/a sam radom voditeljica.	DA	NE



# Rod i ja - pravo muško, pravo žensko

## Ključni pojmovi: rod, spol



### Trajanje:

1 školski sat



### Cilj

Cilj ove radionice jest da učenici kroz zajednički rad i uz pomoć voditeljica promisle pojmove roda i spola, zauzmu kritičan stav prema spolnoj i rodnoj diskriminaciji te povećaju svoju toleranciju na različitost rodnog izražavanja.



### Predviđena dob učenika:

1. razred srednje škole



### Ishodi (učenici će na kraju sata moći):

- Objasniti razliku između roda i spola
- Navesti primjere rodno/spolne diskriminacije



### Materijali

ploča i kreda/flipchart

## Tijek aktivnosti

### PRAVA ŽENA, PRAVI MUŠKARAC



15-20 min

Grupni rad učenika.

#### Pitanja za grupnu raspravu:

- Što znači biti žensko u našem društvu? A muško?
- Koje poslove obavlja prava žena, a koje pravi muškarac?
- Kako izgledaju i oblače se prava žena i pravi muškarac?
- Kojim se hobijima bavi prava žena, a s kojima pravi muškarac?

Tijekom izlaganja zapisujte odgovore učenika. Zajedno s učenicima promislite o tome koje su karakteristike biološke, a koje nisu. Prokomentirajte postotak ne-bioloških karakteristika koje su učenici naveli.

#### Pitanja za raspravu:

- Koje karakteristike proizlaze iz biologije? Koliko ih ima u odnosu na ostale?
- Iz čega proizlaze ostale značajke?
- Tko propisuje ponašanje za prave žene i prave muškarce? Tko nas tome uči?
- Da li ove liste odgovaraju muškarcima i ženama u Saudijskoj Arabiji? Norveškoj?

## ROD I SPOL



5-10 min

Definirajte spol i rod, te pitajte učenike da objasne razliku među njima pomoću rezultata prethodne aktivnosti.

## ODSTUPANJE OD RODNIH ULOGA



10-15min

Raspravite s učenicima koje su posljedice odstupanja od navedenih ne-bioloških značajki. Možete ih kratko zapisati pored već navedenih karakteristika, te ih označiti kao uznemiravanje i zlostavljanje. Pozovite učenike na toleranciju i uvažavanje tuđeg mišljenja i ponašanja koje se razlikuje od njihovog.

### Pitanja za raspravu:

- *Ponašaju li se svi ljudi na način koji ste opisali?*
- *Je li moguće mijenjanje karakteristika između pravih žena i pravih muškaraca? Je li moguće da se neke karakteristike preklapaju za pojedinu osobu?*
- *Poznajete li nekoga tko odstupa od karakteristika prave žene? A pravog muškarca?*
- *Što se događa osobama koje se ponašaju drugačije od 'propisanog'? Kako ih se naziva? Kako se prema njima ponašaju njegova obitelj, vršnjaci i društvo?*
- *Jesu li vas ikad zadirkivali jer ste se ponašali drugačije od propisanog? Jeste li vi kada druge zadirkivali jer se ponašaju drugačije?*
- *Kako ova društvena očekivanja utječu na vaše ciljeve za budućnost? Što možete učiniti kako bi ih neometano postigli?*
- *Kako možemo podržati jedne druge bez obzira na to koje karakteristike imamo i odgovaraju li one očekivanom?*

## KUTAK ZA VODITELJE

**Spol** se odnosi na biološke karakteristike koje definiraju muškarce i žene. **Spolna obilježja** su, recimo, menstruacija, dijelovi reproduktivnog sustava i sekundarne spolne karakteristike. **Rod** se odnosi na društveno stvorene uloge, ponašanje, karakteristike i atribute koje se smatra prikladnima za žene i muškarce. **Rodna obilježja** ovise o vremenu i kulturi u kojoj se osoba nalazi. Recimo, žene nekada nisu mogle glasati (pravo na glas žene su u Jugoslaviji izborile 1945.godine), a žene u Saudijskoj Arabiji mogu voziti tek od sredine 2018. godine.

**Rod može biti uvjetovan spolom** (npr. muškarci imaju više testosterona, te razvijaju veću mišićnu masu koja ih čini podobnijima za specifične fizičke poslove), no uglavnom je **naučen kroz socijalizaciju**. Svaka osoba od svoje okoline (obitelj, škola, mediji, vršnjaci...) prima niz poruka koje ih upućuju na to koji je prikladan način ponašanja za njihov spol.

U takvim uvjetima, osobe se mogu osjećati **zarobljeno** ili **bespogovorno slijediti** stereotipne poruke, ne okušavajući se u stvarima koje bi im mogle donijeti zadovoljstvo (dječak koji želi plesati balet; djevojčica koja želi igrati hokej). One osobe koje se ne pokoravaju očekivanjima mogu doživjeti negativne **kritike**, **zlostavljanje** od strane drugih osoba, **isključivanje** i **diskriminaciju**.

# Rod u novinama - kako nas svijet vidi?

## Ključni pojmovi: mediji, stereotipno prikazivanje



### Trajanje:

1 školski sat



### Cilj

Cilj ove radionice jest potaknuti učenike na kritičko promišljanje medijskog sadržaja kroz usporedbu prikaza muškaraca i žena u različitim tiskovinama.



### Predviđena dob učenika:

1. razred srednje škole



### Ishodi (učenici će na kraju sata moći):

- Usporediti prikaz muškaraca i žena u različitim tiskovinama
- Osvijestiti razliku medijskog prikaza od stvarnog života



### Materijali

različite tiskovine (novine, časopisi...), radni listić za učenike (Rod u novinama)

## Tijek aktivnosti

### PRIKAZ MUŠKARACA I ŽENA U TISKOVINAMA



20-30 min

Grupni rad učenika na materijalima. Tijekom izlaganja poticati učenike na usporedbu podataka različitih grupa.

### UMJESTO ZAKLJUČKA – OSVRT



10-20 min

Zajedno s učenicima prokomentirajte njihove ispunjene radne listiće.

### Pitanja za raspravu:

- *Postoje li razlike u prikazivanju muškaraca i žena? Gdje su bile najizraženije?*
- *Jesu li vas iznenadili neki od rezultata vašeg istraživanja? Zašto?*
- *Iz čega proizlaze razlike u prikazivanju muškaraca i žena u tiskovinama?*
- *Prikazuju li ostali mediji muškarce i žene drugačije od tiskovina? Koji?*
- *Kako drugačiji način prikazivanja muškaraca i žena može utjecati na vas?*
- *Kako ste se osjećali s obzirom na to kako vas se prikazuje? Djevojke, što vi mislite?*
- *Prikazuju li mediji stvarnu sliku života?*

## Radni listić za učenike: ROD U NOVINAMA

<b>Ime tiskovine:</b>		
<b>Kome je ova tiskovina namijenjena?</b>		
	<b>Žene</b>	<b>Muškarci</b>
<b>Broj slika:</b>		
<b>Prosječna dob prikazane osobe:</b>		
<b>Broj slika koje nisu reklame:</b>		
<b>Dio tijela koji je prikazan na slikama:</b>		
<b>Broj slika koje prikazuju osobe koje se spominju u članku:</b>		
<b>Broj osoba koje su glavni protagonisti u članku:</b>		
<b>Izdvojite najzanimljivije naslove:</b>		
<b>Napišite neke od pridjeva vezanih uz osobe koji se spominju u člancima ili ispod slika:</b>		
<b>Profesija/uloga prikazane osobe (nabrojite najčešće):</b>		
<b>Dio tiskovine u kojima se nalazi većina članaka (nabrojite rubrike):</b>		

## KUTAK ZA VODITELJE

Mediji su utjecajan i važan dio svakog društva, a kroz način prikazivanja svojeg sadržaja utječu na socijalizaciju djece i mladih te (p)održavanje stereotipa.

Prema Moranjak-Bamburać, Jusić i Isanović (2007), žene u Bosni i Hercegovini, Srbiji i Hrvatskoj su podzastupljene, a **novinama dominiraju muškarci**. Od ukupnog broja osoba registriranih na unutrašnjim stranicama tiskovina muškarci su činili 81,3% ,a žene 17,6%. Od ukupnog broja osoba registriranih na naslovnim stranicama muškarci su brojili 84,2% , a žene 15,8%.**Muškarci prednjače u prikazima na fotografijama**; na unutrašnjim stranicama većinu čine fotografije muškaraca (55,2%), dok su fotografije žena predstavljale približno četvrtinu toga broja (15,7%); na naslovnim stranicama 24 fotografije muškaraca bile su zastupljene u 59% slučajeva, a fotografije žena u 11,7% slučajeva.

Prilikom **raspodjele zanimanja** određenih rodni skupina, 38,9% svih žena predstavljeno je kao poznata ličnost, glazbenica, glumica ili spisateljica (zabavljačica ili izvođačica), dok se 18,2% žena nije moglo povezati ni sa jednom kategorijom zanimanja. Pogledamo li **pozicioniranje žena u odnosu na različite teme**, primarna oblast života koja se dodjeljuje ženama je zabava (34%), nakon čega slijedi kultura/umjetnost (18,9%) i kriminal/crna kronika (12,8%).

Žene su prisutne u pričama koje se rijetko nalaze na naslovnim stranicama, malo kad imaju centralnu ulogu u članku te su rijetko njegov glavni izvor informacija. Izvor koji zauzima najveći dio prostora u priči, uglavnom je muški (44,5%), a rjeđe ženski (8,1%). Muškarci su generalno 5.5 puta češće prisutni kao **primarni izvor informacija**. Žene u malo slučajeva predstavljaju glasove autoriteta i stručnjaka, drži ih se u pozadini i one su pasivnije u odnosu na muškarce.

**Istraživanje Ureda pravobraniteljice za ravnopravnost spolova iz 2012. godine o zastupljenosti i načinu prikazivanja žena i muškaraca na naslovnim stranicama devet internetskih portalapokazalo je da su muškarci svih dobi podjednako zastupljeni u svim temama u kojima se pojavljuju, dok se žene kao osobe srednje ili starije dobi pojavljuju samo u temama vezanima uz politiku i gospodarstvo.**

Nadalje, na većini fotografija na kojima se nalaze, i muškarci i žene prikazani su do struka, odjeveni, ili se na slici vidi samo glava. Međutim, na čak 21% svih fotografija žene i muškarci su prikazani polu odjeveni, razodjeveni ili s fokusom na grudima i stražnjici, u ležećem ili klečećem položaju, najčešće u kombinaciji s razodjevenošću. Žene su na taj način prikazane 7 puta više od muškaraca. Također, one čine veliku većinu osoba koje se na fotografijama prikazuju bez glave (94%).

# Seksualnost - više od seksa

## Ključni pojmovi: seksualnost, dimenzije seksualnosti, komunikacija u romantičnoj vezi



### Trajanje:

1 školski sat



### Cilj

Cilj ove radionice jest da učenici kroz zajednički rad i uz pomoć voditeljica promisle pojam seksualnosti, osvijeste i usporede različite dimenzije seksualnosti te razmisle o različitim razlozima zbog kojih ljudi (ne) stupaju u seksualan odnos. Također, želi ih se potaknuti na kritičko promišljanje prikaza seksualnosti u društvu.



### Predviđena dob učenika:

1. i 2. razred srednje škole



### Ishodi (učenici će na kraju sata moći):

- Formirati svoju definiciju seksualnosti
- Razlikovati barem dvije dimenzije seksualnosti
- Navesti barem dva različita motiva za stupanje u seksualne odnose
- Objasniti važnost razgovora o razlozima stupanja u seksualan odnos među partnerima



### Materijali

ploča i kreda/flipchart

## Tijek aktivnosti

### LEDOLOMAC: ASOCIJACIJE



5-10 min

Voditelj i učenici zajednički formiraju asocijacije na početni pojam. Pojam može biti vezan uz temu (npr. ljubav, banana, poljubac, roda).

### DEFINICIJA I DIMENZIJE SEKSUALNOSTI



15-20 min

Grupni rad učenika u pisanju definicije seksualnosti. Svaka grupa formira vlastitu definiciju. Navodite učenike da razmišljaju šire od biološkog aspekta, pomoću asocijacija ih uputite i na druge dimenzije seksualnosti.

### Pitanja za raspravu:

- *Koje su posljedice seksualnog odnosa?*
- *Što sve prethodi seksualnom odnosu?*
- *Koji su dijelovi tijela uključeni u seksualan odnos?*
- *Kako se ljudi osjećaju?*

Tijekom čitanja definicija, zapišite najvažnije pojmove na ploču ili flipchart. Pročitajte učenicima definiciju seksualnosti Svjetske zdravstvene organizacije. Kratko prokomentirajte koliko se podudara s učeničkim definicijama.

Ispišite i kratko s učenicima prokomentirajte 5 dimenzija seksualnosti.

**Pitanja za raspravu:**

- *Jeste li u svojoj definiciji dotakli ovu dimenziju?*
- *Koja dimenzija vam je najpoznatija kojoj najmanje znate? Zašto?*
- *Koja dimenzija vam se čini najvažnijom? Najmanje važnom? Zašto?*
- *Kojoj dimenziji se pridaje najviše pažnje u našem društvu? Podudara li se to s vašim mišljenjem?*
- *O kojoj dimenziji vam je najlakše pričati? O kojoj najteže?*

**MOTIVI ZBOG KOJIH LJUDI (NE) STUPAJU U SPOLNE ODNOS**

10-20 min

Razgovor o različitim razlozima zbog kojih ljudi (ne) stupaju u seksualne odnose. Potaknite učenike da razmisle o tome zbog čega ljudi sve stupaju u spolne odnose. Zapisujte njihove odgovore (sažeto) na ploču. Navodite ih na važnost komunikacije među partnerima. Po potrebi, podsjetite na definiciju i različite dimenzije seksualnosti.

**Pitanja za raspravu:**

- *Koji su sve razlozi za stupanje u odnos?*
- *Jesu li neki razlozi važniji od drugih? Zašto?*
- *Što se događa kada osobe stupaju u odnos iz različitih razloga? Kako možemo riješiti moguće probleme?*

# KUTAK ZA VODITELJE

## DEFINICIJA SEKSUALNOSTI

*„Seksualnost se odnosi na samu jezgru ljudskog bića koja uključuje spol, rod, seksualni i rodni identitet, seksualnu orijentaciju, erotizam, emocionalnu privrženost i ljubav, te reprodukciju“, Svjetska zdravstvena organizacija, 2001.*

## DIMENZIJE SEKSUALNOSTI

**SENZUALNOST** (svijest o vlastitom tijelu, osjećaj ugodne u vlastitoj koži, fizički i psihološki užitak u vlastitom tijelu i tijelu drugih osoba):

- Seksualno uzbuđenje i želja
- Slika o vlastitom tijelu (osjećaj privlačnosti)
- Seksualne maštarije

**INTIMNOST** (sposobnost i potreba za emocionalnom i fizičkom blizinom drugih osoba):

- Zbližavanje i dijeljenje s drugom osobom
- Privlačnost, zaljubljenost, ljubav
- Rizično ponašanje
- Ranjivost

**SEKSUALNI IDENTITET** – tko sam ja i što ja želim (svijest o vlastitoj seksualnosti i razumijevanje vlastitog seksualnog „ja“, uključujući osjećaj o spolnoj i rodnoj pripadnosti):

- Rodni identitet
- Rodna uloga
- Seksualna orijentacija

**SEKSUALNO ZDRAVLJE I RAZMNOŽAVANJE** – produljenje vrste (stav i ponašanje vezani uz održavanje zdravlja spolnih i reproduktivnih organa, brigu o posljedicama seksualnih odnosa, te rađanju djece):

- Spolni odnos
- Trudnoća i porod
- Opća informiranost: anatomija i fiziologija spolnog sustava, kontracepcija, spolno prenosive bolesti...

**SEKSUALIZACIJA** – tamna strana (upotreba seksualnosti u cilju utjecaja, kontrole ili manipulacije drugih)

- Seksualno nasilje
- Incest
- itd.



# Ne prisiljeni informirani pristanak na spolni odnos (NIP)

**Ključni pojmovi: pristanak na seksualan odnos, seksualno nasilje**



**Trajanje:**  
1 školski sat



**Cilj**  
Cilj ove radionice jest da učenici kroz individualan i zajednički rad te podršku voditeljica osvijeste problematiku pristanka na spolni odnos. Nadalje, kroz radionicu se učenike osnažuje da izgrade svoj stav o navedenom pitanju.



**Predviđena dob učenika:**  
2. razred srednje škole



**Ishodi (učenici će na kraju sata moći):**

- Prepoznati valjan pristanak na seks
- Objasniti važnost pristanka na seks
- Nabrojati neka od mjesta gdje se mogu obratiti za pomoć u slučaju povrede njihovih prava



**Materijali**  
ploča i kreda/flipchart, radni listići za učenike (Kako izgleda NIP), materijali za učenike (Gdje se mogu obratiti u slučaju povrede mojih prava)

## Tijek aktivnosti

### MOTIVI ZA ODBIJANJE STUPANJA U SEKSUALAN ODNOS



5-10 min

Razgovor o mogućim razlozima odbijanja seksualnog odnosa. Upućujte učenike na važnost poštivanja tuđeg izbora, bez obzira na vlastito mišljenje.

#### Pitanja za grupnu raspravu:

- *Žele li svi uvijek stupiti u seksualan odnos?*
- *Koji bi mogli biti razlozi zbog kojih netko NE želi stupiti u seksualan odnos?*
- *Što bi rekli na to da neki ljudi nikada ne žele stupiti u seksualan odnos? Smatrate li to mogućim?*

### NEPRISILJENI INFORMIRANI PRISTANAK NA SPOLNI ODNOS (NIP)



10-15 min

Definicija pojma NIP, pojašnjavanje nejasnoća. Ukoliko je moguće, pozovite učenike da vam pomognu definirati pojam riječ po riječ. Zapišite frazu na vrh ploče ili flipcharta.

#### Pitanja za grupnu raspravu:

- *Što je prisila?*
- *Da li je prisila uvijek fizička?*
- *Što znači biti informiran o seksualnosti?*
- *Jesu li osobe koje stupaju u odnos uvijek jednako informirane o tome što će se događati? Kada razlika u stupnju informiranosti predstavlja problem?*
- *Što je pristanak?*

## KAKO IZGLEDA NIP?



20-25 min

Grupni rad učenika - kakva ponašanja i riječi znače pristanak ili odbijanje spolnog odnosa. Tijekom izlaganja, zapisujte najvažnije zaključke na ploču. Nakon izlaganja, kratko prokomentirajte s učenicima njihove zaključke. Prokomentirajte s učenicima zbog čega nije uvrštena opcija „možda“, te ih podsjetite na važnost komunikacije te preispitivanja vlastitih želja.

### Pitanja za grupnu raspravu:

- Što vam je bilo najjednostavnije ispuniti? Što najteže? Zašto?
- Jeste li imali prilike u nekom od medijskih sadržaja vidjeti/pročitati nešto od navedenoga? Kako je bilo prikazano? Odgovara li to stvarnom životu?
- Postoje li ponašanje, izgled i riječi koje znače „možda“? Zašto?
- Kako možete biti sigurni da ste se razumjeli s partnerom?
- Što se događa kada je osoba pod utjecajem supstanci koje mijenjaju ponašanje (npr. alkohol)?

## UMJESTO ZAKLJUČKA



5 min

Podijelite učenicima materijale s popisom mjesta gdje se učenici mogu obratiti u slučaju povrede svojih prava. Naglasite važnost pravovremene i rane intervencije kako bi se smanjile negativne posljedice.

**Radni listić za učenike: KAKO IZGLEDA NIP?**

Kako izgleda osoba...	
...koja misli DA	...koja misli NE
Što govori osoba...	
...koja misli DA	...koja misli NE
Kako se ponaša osoba ...	
...koja misli DA	...koja misli NE

## Materijali za učenike

### GDJE SE OBRATITI U SLUČAJU POVREDE MOJIH PRAVA:

Seksualna prisila **uvijek ima posljedice**. One su često emocionalne: osjećaj nesigurnosti, povlačenje i socijalna izolacija, loše raspoloženje, strahovi, depresija, uznemirenost, napadaji panike, izbjegavanje situacija i ljudi koji podsjećaju na nemili događaj... Također, može doći do fizičkih ozljeda, neželjene trudnoće i spolno prenosivih infekcija.

Važno je obratiti se za pomoć **osobi od povjerenja** koja vam može pomoći ublažiti ili ukloniti posljedice seksualne prisile. Kao maloljetnici, nalazite se pod dodatnom zaštitom te će slučajevi prisile najvjerojatnije biti prijavljeni policiji, čak i ukoliko se obratite nekoj od službenih osoba (zaposlenici državnih institucija kao što je škola).

### Obratite se (područje Primorsko-goranske županije):

- Stručna služba vaše škole (psiholog, pedagog, školski liječnik).
- Policijska postaja vašeg grada. (192)
- Centar za socijalnu skrb vašeg grada.

#### Hrabri telefon

- telefon: 01/6117-190
- E-mail: [savjetovaliste@hrabritelefon.hr](mailto:savjetovaliste@hrabritelefon.hr)

#### Plavi telefon

- telefon: 01/4833-888
- e-mail: [plavi-telefon@zgt-com.hr](mailto:plavi-telefon@zgt-com.hr)

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ - Centar za mlade - ginekološka ambulanta i savjetovalište

- Telefon: 051/63107 (srijedom ujutro od 9 do 13 sati)

#### Ured pravobraniteljice za djecu.

- Telefon nacionalna razina: 01/ 4929- 669
- Telefon Rijeka: 051/311 121
- E-mail: [info@djete.hr](mailto:info@djete.hr)

Dječji dom "Tić" Rijeka

- Telefon: 051/215-670
- e-mail: tic@tic-za-djecu.hr

Udruga LORI (lgbt+ teme) Rijeka

- telefon: 051/212-186

Udruga Terra Rijeka

- telefon: 051/337-400
- e-mail: ifo@udrugaterra.hr

SOS Rijeka: Centar za nenasilje  
i ljudska prava

- Telefon (10-16h): 051/211-888
- e-mail: pomoc@sos-rijeka.org

U.Z.O.R. udruga za zaštitu obitelji - Rijeka

- Telefon: 051/321130
- e-mail: uzor@udruga-uzor-rijeka.hr

## KUTAK ZA VODITELJE

Dati seksualni pristanak znači **pristati na seksualni odnos**. Svatko ima pravo dati ili uskratiti seksualni pristanak u bilo kojem trenutku odnosa. Također, **svatko je odgovoran** u poštivanju prava ostalih da učine to isto.

Seksualna prisila javlja se kada netko (pokušava) prisiliti drugu osobu da stupi u bilo koju seksualnu aktivnost protiv volje. **Prisila nije samo fizička**, već može uključivati i emocionalnu manipulaciju, obmanu, prijetnje, zastrašivanje, materijalne poticaje...

Informiranost se odnosi na **znanje osobe o vlastitoj seksualnosti**. Svaka osoba nalazi se na **različitom stupnju informiranosti**, a mnogi faktori utječu na sposobnost osobe da pristane na seks na način koji je smislen i stvaran. Recimo: osobna zrelost, svijest o individualnim pravima, kontrola nad pojedinim područjima osobnog života, sposobnost komunikacije o svojim željama, prevenciji spolno prenosivih infekcija i neželjene trudnoće (kontracepcija). Ukoliko se osobe nalaze na jako različitim stupnjevima informiranosti, može doći do iskorištavanja ili prisile od strane informiranije osobe. To posebno dolazi do izražaja u **vezama s velikom dobnom razlikom**.

Ukoliko je **osoba pod utjecajem supstanci** koje mijenjaju njezino razmišljanje i ponašanje (alkohol, droga), upitno je mogu li dati valjani pristanak.

# Moja spolna prava

## Ključni pojmovi: ljudska prava, seksualna prava, seksualna prava mladih



### Trajanje:

1 školski sat



### Cilj

Cilj ove učionice jest da se učenici upoznaju s nekim svojim pravima, postave neka od prava u odnos sa svojom svakodnevicom te osvijeste važnost seksualnih prava za vlastito zdravlje i dobrobit. Također, cilj je potaknuti učenike na veću odgovornost prema sebi i drugima.



### Predviđena dob učenika:

3. i 4. razred srednje škole



### Ishodi (učenici će na kraju sata moći):

- Objasniti odnos ljudskih i seksualnih prava
- Nabrojati i objasniti najmanje dva seksualna prava mladih
- Navesti primjer negativne posljedice uslijed kršenja jednog seksualnog prava
- Osvijestiti važnost seksualnih prava mladih ljudi



### Materijali

ploča i kreda/flipchart, popis sa seksualnim pravima (prezentacija, hamer papir...)

## Tijek aktivnosti

### LEDOLOMAC: „JA ŽELIM“



5 min

U ovom ledolomcu svaki učenik na glas izgovara neku svoju želju. Sljedeći učenici u nizu (preporuča se forma kruga) ponavljaju prethodno izrečene želje i dodaju svoju. Cilj je da se na kraju stvori „krug želja“.

### LJUDSKA I SEKSUALNA PRAVA



10-15 min

S učenicima raspravite definiciju i nabrojite nekoliko primjera ljudskih prava. Objasnite odnos ljudskih i seksualnih prava. Istaknite specifičnost seksualnih prava. Navodite učenike na razgovor u smjeru povećanih rizika i negativnih posljedica u slučaju nepoštivanja seksualnih prava.

### Pitanja za raspravu:

- *Svaki čovjek ima želje i potrebe. Što osigurava mogućnost da ih postigne?*
- *Što su ljudska prava? Imaju li svi ljudi ljudska prava?*
- *Možete li dati neki primjer ljudskog prava?*
- *Po čemu su seksualna prava posebna? A zbog čega važna?*
- *Što bi se dogodilo kada se seksualna prava ne bi poštivala?*

## ŠTO ZA NAS ZNAČE SEKSUALNA PRAVA



15-20 min

Na vidljivo mjesto istaknuti popis seksualnih prava. Grupni rad učenika: proučavanje i pojašnjavanje pojedinih seksualnih prava mladih (svakoj grupi dati 2-3 prava). Izlaganje zaključaka uz diskusiju. Ukoliko nemate vremena, neka grupe izlože samo jedno pravo koje je po njihovom mišljenju najvažnije.

### Pitanja za grupnu raspravu:

- Što ovo pravo znači za tebe?
- Je li ovo pravo u skladu s Hrvatskom tradicijom i praksom? Zašto?
- Razmislite što bi se dogodilo kada se ovo pravo ne bi poštivalo. Smislite primjer i istaknite posljedice za pojedinca i društvo.
- Što bi vi napravili kada bi se ovo pravo prekršilo? Koje su vaše mogućnosti?

## SEKSUALNA PRAVA MLADIH



5-10 min

Istaknite specifičnost seksualnih prava mladih. Pozovite mlade na odgovornost prema sebi i drugima, te ih potaknite da razmišljaju i van granica naše države.

### Pitanja za raspravu:

- Razlikuju li se vaša seksualna prava od seksualnih prava odraslih? Zašto?
- Zbog čega se kaže da se vas, mlade, treba dodatno štititi?
- Je li neko od ovih prava nama podrazumijevajuće, a u nekome dijelu svijeta nedostižno? Zašto?
- Što vi možete učiniti da biste osigurali poštivanje svojih prava?



## 8 TOČAKA: SEKSUALNA PRAVA MLADIH

1. **Mladi imaju pravo na seksualnu slobodu:** imamo pravo slobodno i odgovorno donositi odluke koje se tiču naše seksualnosti bez iskorištavanja, pritiska i nasilja. Imamo pravo izražavati i istraživati vlastitu seksualnost dok god time ne ugrožavamo druge. Imamo pravo ne biti prosuđivane zbog vlastite seksualnosti.
2. **Mladi imaju pravo na pristup adekvatnim medicinskim uslugama:** Imamo pravo na pristup medicinskim uslugama i savjetovalištim koja će adekvatno odgovarati specifičnim potrebama mladih. Imamo pravo na medicinsku zaštitu koja je kvalitetna i dostupna i kojom se poštuje naša privatnost i dostojanstvo.
3. **Mladi imaju pravo na informacije:** Imamo pravo na sveobuhvatne, jasne, točne i znanstveno utemeljene informacije o različitim aspektima seksualnog i reproduktivnog zdravlja (bolesti, planiranje obitelji, trudnoći, nasilju..).
4. **Mladi imaju pravo na seksualnu edukaciju:** Imamo pravo na edukaciju u školama kroz sveobuhvatan, jedinstven i standardiziran odgojno-obrazovni program o ljudskoj seksualnosti koji je utemeljen na znanstvenim činjenicama i u skladu s međunarodnim konvencijama i poveljama. Imamo pravo na znanja i vještine koje će nam pomoći da očuvamo vlastito seksualno i reproduktivno zdravlje.
5. **Mladi imaju pravo na seksualno zadovoljstvo:** Imamo pravo na seksualni užitak. Imamo pravo uživati u seksu bez obzira na spol i rodnu pripadnost.
6. **Mladi imaju pravo na reproduktivne izbore:** Imamo pravo slobodno i odgovorno planirati obitelj. Imamo pravo odlučivati želimo li ili ne imati djecu, o najpovoljnijem vremenu za roditeljstvo, za rađanje željenog broja djece te razmaku između poroda.
7. **Mladi imaju pravo na zaštitu seksualnog i reproduktivnog zdravlja:** Imamo pravo zaštititi se i biti zaštićeni od spolno-prenosivih infekcija i neželjene trudnoće. Imamo pravo na lako dostupna sredstva za kontracepciju. Djevojke i mladići imaju pravo zahtijevati korištenje kontracepcije za vrijeme seksualnog odnosa.
8. **Mladi imaju pravo na sudjelovanje:** Imamo pravo kao aktivni građani i građanke sudjelovati i utjecati na razvoj javnih politika koje se tiču seksualnosti mladih. Donositelji odluka nisu dovoljno upoznati s različitim aspektima seksualnosti mladih i mi mladi možemo najbolje artikulirati naše potrebe i predložiti njihova rješenja.

# KUTAK ZA VODITELJE

**Ljudska prava** su osnovna prava bez kojih ljudi ne mogu živjeti dostojanstveno. Najraširenija u svijetu prihvaćena definicija o ljudskim pravima je opća deklaracija o ljudskim pravima koju je 10. prosinca 1948. prihvatio UN, a njezina je glavna poruka **prirođena vrijednost svakoga ljudskog bića**.

Neka od prava iz Opće deklaracije:

- Svako se ljudsko biće rađa slobodno i prema svakom se čovjeku treba odnositi na jednak način.
- Svatko ima ista prava unatoč razlikama (boja kože, spol, vjera, jezik, političko uvjerenje, podrijetlo)
- Svatko ima pravo na život i živjeti slobodno i sigurno.
- Nitko te nema pravo ozlijediti, mučiti ili ponižavajuće s tobom postupati.
- Zakon je isti za svakoga i treba na isti način biti primjenjiv na sve.
- Svatko ima pravo na pošteno i javno suđenje.
- Svatko ima pravo na vlasništvo i posjed.
- Svatko ima pravo reći što misli te davati i primati informacije.
- Svatko ima pravo izabrati vlast i sudjelovati u vlasti svoje zemlje.
- Svatko ima pravo na socijalnu sigurnost i mogućnost razviti svoje vještine.
- Svatko ima pravo na primjeren životni standard i liječničku pomoć ako je bolestan.
- Svatko ima pravo ići u školu. Osnovno obrazovanje mora biti obavezno i besplatno.

**Seksualna prava** su ljudska prava koja se tiču seksualnosti.

**Seksualna prava mladih** specifična su zbog toga što se treba postići ravnoteža između zaštite mladih i osiguravanja njihove samostalnosti u odlučivanju. Mladi koji su informirani o svojim pravima uspješniji su u donošenju odgovornih odluka o svojoj seksualnosti i seksualnom zdravlju.

# Stereotipi u seksualnosti

## Ključni pojmovi: stereotip



### Trajanje:

1 školski sat



### Cilj

Cilj ove radionice jest da učenici osvijeste stereotipe u svom životu i okolini, razmisle o utjecaju upotrebe stereotipa na vlastite odluke, razmišljanje i ponašanje te usporede stereotipe i društvena očekivanja u kontekstu seksualnosti. Također, cilj je učenike navesti na kritičko promišljanje i osnažiti ih u donošenju informiranih odluka.



### Predviđena dob učenika:

2. i 3. razred srednje škole



### Ishodi (učenici će na kraju sata moći):

- Definirati stereotip
- Objasniti svoj stav o jednom seksualnom stereotipu
- Usporediti stereotipe i realnost u nekom kontekstu seksualnosti



### Materijali

flipchart, papiri sa natpisima „slažem se“ i „ne slažem se“

## Tijek aktivnosti

### STEREOTIPI



10-15 min

Potaknite učenike na razmišljanje i stvaranje definicije stereotipa. Navodite učenike da navedu neke primjere stereotipa. Stereotipe mogu i odglumiti (npr. navijač, Talijan, gay osoba). Raspravite o nekim značajkama stereotipa, pozivajući se na važnost kritičkog razmišljanja i otvorenog uma. Najvažnije zaključke zapišite.

### Pitanja za raspravu:

- Što je za vas stereotip?
- Jesu li stereotipi pogrešni?
- Jesu li stereotipi nužno negativni?
- Možemo li kontrolirati stereotipe?
- Kako možemo smanjiti negativan utjecaj stereotipa?

### STEREOTIPI U SEKSUALNOSTI



10-15 min

Potaknite učenike na razmišljanje i stvaranje definicije stereotipa. Navodite učenike da navedu neke primjere stereotipa. Stereotipe mogu i odglumiti (npr. navijač, Talijan, gay osoba). Raspravite o nekim značajkama stereotipa, pozivajući se na važnost kritičkog razmišljanja i otvorenog uma. Najvažnije zaključke zapišite.

**Primjeri tvrdnji:**

1. Seks je bolji dok ste mlađi.
2. Razgovor o kontracepciji uništava romantiku.
3. Žene su monogamne, a muškarci nisu.
4. U dugim vezama seks se podrazumijeva.
5. Ukoliko netko ima profil na mreži ili aplikaciji za dejtanje, mora biti spreman na gole slike u inboxu.
6. Pravi muškarac je uvijek zainteresiran za seks.
7. Silovanje u braku ne postoji.
8. Žene i muškarci ne mogu biti prijatelji.

**UMJESTO ZAKLJUČKA – OSVRT**

10-15 min

Osvrnite se na prethodnu aktivnost. Pomozite učenicima da identificiraju neke društvene mehanizme koji podupiru upotrebu stereotipa (društveni pritisak, utjecaj autoriteta..).

**Pitanja za raspravu:**

- *Kako ste se osjećali tijekom prethodne aktivnosti? Je li bilo teško odabrati stranu?*
- *Je li bilo lako objasniti svoju poziciju tako da je svi razumiju?*
- *Jeste li tijekom vježbe promijenili svoje mišljenje o nekim stvarima?*
- *Kako ste se osjećali ako se vaše razmišljanje razlikovalo od mišljenja većine? A kako kada se razlikovalo od mišljenja vaših bliskih prijatelja?*
- *Jeste li se nadali odobravanju vaših argumenata od strane voditelja? Kako ste se osjećali kada ste mislili da ga niste dobili?*
- *Kako su stereotipi povezani sa seksualnim pravima? Kome je lakše ostvariti seksualna prava?*

# KUTAK ZA VODITELJE

**Stereotipi** su određena svojstva ili osobine koje pridajemo ljudima na osnovu njihove pripadnosti određenoj grupi (npr. žene, Židovi, crnci).

Stvaranje stereotipa je **automatski proces** kojim naš mozak filtrira informacije i pojednostavljuje pogled na svijet stvarajući kategorije u koje grupira osobe po njihovoj sličnosti. Kriteriji za grupiranje uvelike su socijalno uvjetovani, variraju kroz vrijeme, kulture i geografski položaj. Usporedite samo sliku žene u liberalnim zemljama i islamskim državama.

Stereotipi su korisni jer nam pomažu u bržem snalaženju u svakodnevnim situacijama, no zbog svojih nedostataka možemo reći: **korisnost stereotipa je ograničena**. Važno je zadržati fleksibilnost u razmišljanju, otvorenost i kritičnost u pristupu informacijama, te davanje prilike za ugodno iznenađenje iz neočekivanog smjera.

Stereotipi mogu, no i ne moraju biti točni. Kao svako drugo pojednostavljivanje, imaju nedostatke i mogu dovesti do nesporazuma, krivih pretpostavki i zaključaka. Također, stereotipi mogu biti iskrivljeni zbog različitih kulturoloških, vjerskih i socijalnih faktora (npr. pogled na pretile osobe danas i u doba slikara Raphaela). Isto tako, **što osoba manje zna, stereotipi su pogrešiji**.

Neki od društvenih mehanizama koji utječu na stvaranje stereotipa su **utjecaj medija, društveni pritisak, te utjecaj autoriteta**.

Stereotipi mogu biti posebno štetni jer dovode do **efekta samoispunjavajućeg proročanstva**. Stereotipi mogu oblikovati nečije ponašanje prema drugima na način da se prvotna pozitivna ili negativna uvjerenja zaista i obistine. Ako netko misli da je neko dijete pametno, postavljat će mu puno pitanja, poticati ga u njegovim aktivnostima, pružati prilike za rast i razvoj – te je vjerojatnije da će dijete to sve prihvatiti i zaista pokazati svoju umnu moć. Ukoliko pak, netko misli da su plavuše glupe, ne sluša ih dok pričaju, okreće očima čim one uđu u prostoriju i prekida ih u govoru, ne samo da neće čuti ništa što ne ide u prilog njegovom prvotnom mišljenju, već će se plavuše prema njemu vjerojatno isto početi ružno ponašati po principu 'milo za drago'.

# Seksualno nasilje – znakovi opasnosti

## Ključni pojmovi: seksualno nasilje, znakovi opasnosti



### Trajanje:

1 školski sat



### Cilj

Cilj ove radionice jest upoznati učenike s pojmom seksualnog nasilja i nekima od oblika seksualnog nasilja. Učenike se želi osvijestiti o njihovim vlastitim stavovima o seksualnom nasilju, te o znakovima koji mogu ukazivati na to da se nalaze u opasnoj situaciji. Također, želi ih se potaknuti na razmišljanje o mogućim načinima na koje mogu izbjeći ili pobjeći iz nekih opasnih situacija.



### Predviđena dob učenika:

3. i 4. razred srednje škole



### Ishodi (učenici će na kraju sata moći):

- Definirati seksualno nasilje
- Objasniti svoj stav vezan za neke od tvrdnji vezanih uz seksualno nasilje
- Nabrojati barem 2 znaka opasnosti i prepoznati ih na primjerima
- Osvijestiti važnost razmišljanja o vlastitom ponašanju u potencijalno opasnim situacijama



### Materijali

ploča i kreda/flipchart, radni listići za učenike (Znakovi opasnosti: scenarij 1, scenarij 2, scenarij 3), materijali za učenike (Znakovi opasnosti, Gdje se mogu obratiti u slučaju povrede mojih prava)

## Tijek aktivnosti

### UVODNA AKTIVNOST



5 min

Tijekom predstavljanja teme radionice važno je naglasiti kako se radi o događajima koji kod drugih mogu izazvati snažne osjećaje, te pozvati učenike na međusobno uvažavanje, korištenje primjerenog jezika te regulaciju vlastitih emocija. Korisno je učenicima unaprijed pružiti mogućnost određenih aktivnosti ukoliko se kod njih pojave snažni osjećaji, ili se i sami prepoznaju u nekoj od situacija (npr., način na koji će pozvati voditelja da s njima popriča na samo, mogućnost odlaska u stručnu službu škole).

### SEKSUALNO NASILJE: Gdje stojim?




10-15 min

Na različite krajeve učionice zalijepite papire s izrazima „Slažem se“ i „Ne slažem se“. Čitajte tvrdnje jednu po jednu, a neka učenici zauzimaju poziciju u razredu s obzirom na svoj stav. Ovisno o strukturi grupe, možete ili ne morate dopustiti zauzimanje neutralnog stava. Pozovite neke od učenika da objasne svoju poziciju, tj. argumentiraju svoj stav navedenoj tvrdnji. Prema materijalima u 'kutku za voditelje' objasnite učenicima što se smatra 'točnim' odgovorom na pojedinu tvrdnju.

### Primjer tvrdnji:

1. Seksualno nasilje je isto što i silovanje.
2. Do seksualnog nasilja dolazi zbog seksualnog uzbuđenja.
3. Žrtve seksualnog nasilja često su same krive za to što im se dogodilo.
4. Alkohol i droga često prate slučajeve seksualnog nasilja.
5. Žrtve seksualnog nasilja mogu biti i muškarci i žene.
6. Ukoliko nema fizičke prisile, ne možemo pričati o seksualnom nasilju.
7. Seksualno nasilje najčešće se događa u nečijem domu.

## ZNAKOVI OPASNOSTI: rad na primjerima

 20-25 min

Podijelite učenike u grupe i podijelite im listiće sa znakovima opasnosti. Dajte im pet minuta da ih zajednički prouče i odgovorite na njihova pitanja. Zatim im podijelite primjere. Tijekom izlaganja zapisujte najvažnije zaključke, te prokomentirajte neke od načina izbjegavanja opasnih situacija.

## UMJESTO ZAKLJUČKA – OSVRT

 5 min

Naglasite važnost poštivanja granica drugih ljudi, bez obzira na to jesu li trenutno pod utjecajem alkohola ili droga. Podijelite učenicima materijale s popisom mjesta na koja se mogu obratiti, koji se nalazi na stranici broj 20 i 21.

## Znakovi opasnosti: ovdje nešto smrdi...

Znakovi opasnosti susitni (ili veći) znakovi u ponašanju neke osobe koje čine da se osjećate nelagodno i pobuđuju u vama želju za udaljavanjem iz situacije.

Recimo, osoba s kojom se nalazite...

...ima lošu reputaciju.

... dosta je starija od vas.

... dobacuje vulgarne primjedbe o vašoj odjeći ili izgledu.

... ne poštuje vas, prekida vas u govoru, ismijava vas i vrijeđa.

... ne poštuje vaš osobni prostor, čak i nakon što ste ju na to upozorili.

... ne poštuje vaše želje, čak i nakon što ste ju na to upozorili.

... vidno je pod utjecajem alkohola ili droga.

... vrši pritisak na vas da konzumirate alkohol ili drogu.

... želi biti s vama nasamo ili vas udaljiti od drugih.

... naljutise, rastuži, postane 'hladna' ili vas ignorira nakon što odbijete neki zahtijev.

... vrši pritisak da stupite u seksualni odnos.

... pokušava vas natjerati da se osjećate krivo ako kažete 'ne'.



**Radni listić za učenike: Znakovi opasnosti (scenarij 1)****MARIJINA PRIČA**

Marija se spremila za svoj drugi spoj s Ivanom. Bila je uzbuđena i pomalo nervozna: upoznala je Ivana preko zajedničke prijateljice i on joj se zaista sviđao. Na prvom spoju bili su na kavi i razgovarali, no tijekom dopisivanja Ivan je znao odgovoriti tek nakon par dana. Htjela je biti sigurna da su joj osjećaji uzvraćeni.

Kada su se našli, Ivan je predložio da prošetaju do plaže. Martini se ta ideja svidjela, iako je bila razočarana kada je Ivan odbio da odu na njezinu najdražu plažu. Odveo ju je do najudaljenije plaže, iako je na nogama imala neprikladnu obuću i često morala trčkarati kako bi ga dostigla.

Umorna i frustrirana, nevoljko je sjela do Ivana na tlo. Požalila se na svoja bolna stopala i količinu vremena koja im je trebala da dođu do plaže – gotovo odmah će morati krenuti nazad, kako bi stigla doma u dogovoreno vrijeme za večeru! Ivan je rekao kako ju samo želi bolje upoznati, te ju privukao sebi.

Marija nije bila raspoložena za ljubljenje i nije joj se sviđao način na koji joj je Ivan dodirivao, pa ga je nježno odgurnula i predložila da odmah krenu natrag. Ivan ju je ignorirao i rekao da ne bude jadna, da ju neće povrijediti.

Ivan je počeo masirati Marijina leđa i otkopčao je njezin grudnjak. Marija se ustala i ponovila kako želi ići kući. Ivan se nasmijao i rekao da je zaista jadna, da ju ne bi doveo na plažu da je znao da je takva ledena kraljica. Marija je bila povrijeđena i osjećala se krivo: što je učinila da se Ivan tako ponaša prema njoj?

Sažeto opišite što se dogodilo:

Koje ste znakove opasnosti primijetili u ovoj priči?

**Što je Marija mogla učiniti da izbjegne ovu situaciju?**

**Što Marija može učiniti da smanji negativne posljedice ovog događaja?**

**Što biste poručili Ivanu? Što bi mogao učiniti kako bi izbjegao buduće nasilno ponašanje?**

**Radni listić za učenike: Znakovi opasnosti (scenarij 2)****MARKOVA PRIČA**

Marko je mislio da zna što radi, no problem je bio što je on imao 16, a ona 25 godina.

Marko je imao dobar odnos sa starijim bratom, koji ga je često vodio u izlaske sa svojim društvom. U njemu se nalazila i Martina, lijepa žena koja je često bila gošća Markovih fantazija.

Jedne večeri Marko je bio u klubu s bratovim društvom. Budući da se slavio nečiji rođendan, dosta se popilo, uključujući Marka – neki od bratovih prijatelja dodatno su ga nagovarali na to, misleći kako će biti zabavno 'napiti klinca'. Oko 2 ujutro, Markov brat otišao je s prijateljima do drugog kluba pokupiti djevojku, a Marku se počelo spavati. Martina je ponudila odvesti ga kući, što je prihvatio.

U autu, Martina je pohvalila Marka da se 'dobro drži' i govorila mu kako je jako zreo za svoje godine. Također, dosta je sazrio od kada ga je posljednji put vidjela. Marko nije mogao vjerovati svojoj sreći. Martina je stavila ruku na njegovo koljeno, što mu nije bilo pretjerano ugodno (pogotovo s obzirom na to da je Martina vozila), no nije želio uništiti atmosferu - niti da Martina pomisli kako ipak nije zreo za svoje godine.

Umjesto kući, Martina ga je dovela u svoj stan, govoreći da je bliže i praktičnije. Marko je uživao u njezinoj pažnji i nije htio ispasti papak, te se nije bunio. Kada su ušli u stan, nastavili su pričati i zezati se. Martina je hvalila njegove mišiće i počela ih pipati preko odjeće. Marku to nije smetalo, no kad mu je raskopčala hlače uznemirio se i zamolio je da prestane. Martina se rastužila i rekla mu da joj se zaista sviđa i da je joj se čini da nije poput ostalih muškaraca. Marku je i dalje bilo neugodno, no nije želio povrijediti njezine osjećaje. Naposljetku, zamišljao je ovo tisuću puta!

Usprkos konzumiranom alkoholu, te su noći Marko i Martina imali spolni odnos.

Sljedeći dan, Marko je nazvati Martinu no ona mu se nije javljala. Kada je upitao brata za mogući razlog, on mu je rekao kako je Martina otišla upoznati roditelje svog novog dečka.

Sažeto napišite što se dogodilo:

Koje ste znakove opasnosti primijetili u ovoj priči?

**Što je Marko mogao učiniti da izbjegne ovu situaciju?**

**Što Marko može učiniti da smanji negativne posljedice ovog događaja?**

**Što biste poručili Martini? Što bi mogla učiniti kako bi izbjegla buduće nasilno ponašanje?**

**Radni listić za učenike: Znakovi opasnosti (scenarij 3)****ANTONIJINA PRIČA**

Antonija i Saša hodali su već godinu dana, a zadnjih par mjeseci imali su seksualne odnose. Antonija se osjećala zaljubljeno i sretno. Iako, u zadnje vrijeme je Saša počeo zapitkivati mogu li imati odnos bez kondoma. To Antoniji nije bilo prihvatljivo -u svojoj 17. godini nije željela pokupiti neku spolno prenosivu bolest ili ostati trudna. Saša se, pak, žalio se prijateljima i zapitkivao Antonijine prijateljice što one misle o tome: da li ga Antonija zaista voli, kada kaže ne? Pa valjda zna da će se on pobrinuti da ne ostane trudna!

Jedne večeri Antonija i Saša dogovorili su se da će kod Antonije pogledati film. Antonija je pripremila kokice i sok, a Saša je donio i par piva, 'da se opuste'. Antonija se žalila na bolne mišiće od treninga, a Saša je ponudio masažu. Antonija nije bila baš sigurna, no pristala je – možda masaža zaista i pomogne. Saša je inzistirao na tome da se skine gola, da masaža bude ugodnija. Iako joj je to bilo neobično, Antonija mu je vjerovala i s njim se osjećala sigurno, te ga je poslušala.

Zaista je dobro masirao! Antonija je osjećala kako tone u snenu izmaglicu, dodatno potpomognuta alkoholom koji je popila. Saša je vrijedno masirao njezina bolna leđa, a ona se osjećala kao sladoled na suncu. Saša ju je počeo dodirivati po intimnim dijelovima, što joj je godilo te ga je zvukovima ohrabivala da nastavi.

Antonija je zatim osjetila kako ju Saša pokušava namjestiti u položaj za stupanje u odnos. Žurno se ustala i imala je što i vidjeti – nije imao kondom!

Sažeto opišite što se dogodilo:

Koje ste znakove opasnosti primijetili u ovoj priči?

**Što je Antonija mogla učiniti da izbjegne ovu situaciju?**

**Što Antonija može učiniti da smanji negativne posljedice ovog događaja?**

**Što biste poručili Saši? Što bi mogao učiniti kako bi izbjegao buduće nasilno ponašanje?**

## KUTAK ZA VODITELJE

<b>SEKSUALNO NASILJE JE ISTO ŠTO I SILOVANJE.</b>	<b>NE</b>
<p><b>Seksualno nasilje</b> jest svaka seksualna aktivnost bez pristanka osobe. Zakonski se obično definira kao dodir bilo kojeg dijela tijela s genitalijama i sekundarnim spolnim karakteristikama (npr. grudi).</p> <p><b>Seksualno uznemiravanje</b> uključuje i ostale oblike ponašanja koja kod osoba izazivaju nelagodu i strah, uključujući verbalne i on-line poruke.</p>	
<b>DO SEKSUALNOG NASILJA DOLAZI ZBOG SEKSUALNOG UZBUĐENJA.</b>	<b>NE</b>
Seksualno nasilje često rezultira i kao rezultat potrebe počinitelja za <b>dominacijom i kontrolom</b> žrtve.	
<b>ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA ČESTO SU SAME KRIVE ZA TO ŠTO IM SE DOGODILO.</b>	<b>NE</b>
Nitko ne želi niti zaslužuje nasilje. Žrtve se često osjećaju krive za ono što im se dogodilo, što dodatno otežava oporavak od napada.	
<b>POČINITELJI SEKSUALNOG NASILJA UGLAVNOM SU STRANCI.</b>	<b>NE</b>
<p><b>Žrtve uglavnom poznaju svoje počinitelje.</b> Takvi slučajevi često se ne prijavljuju, a žrtva ponekad taj događaj niti ne prepoznaje kao kriminalno djelo.</p> <p>Kada je počinitelj poznata osoba ili prijatelj, to <b>povećava negativne posljedice</b> nasilja. Osim fizičkih i emocionalnih posljedica, žrtva se nosi i s osjećajima paranoje, izdaje povjerenja i sumnje u vlastitu mogućnost prosudbe drugih ljudi.</p>	
<b>ALKOHOL I DROGA ČESTO PRATE SLUČAJEVE SEKSUALNOG NASILJA.</b>	<b>DA</b>
<p>Upotreba alkohola i droga <b>povećava vjerojatnost</b> seksualnog nasilja jer smanjuje mogućnost osobe da prepozna i pobjegne od opasnosti. Žrtva je slabije svjesna sumnjivog ponašanja, smanjena je mogućnost jasne komunikacije i izražavanja stava, a može i izgubiti svijest.</p> <p>Naravno, to što je žrtva uživala alkohol ili droge ne čini je krivom za to što se dogodilo – <b>seksualno nasilje i dalje je zločin.</b></p>	
<b>ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA MOGU BITI I MUŠKARCI I ŽENE.</b>	<b>DA</b>
<p>95% prijavljenih slučajeva seksualnog nasilja počinjeno je nad <b>mladim ženama između 15 i 24 godine</b> starosti.</p> <p><b>Muškarci rjeđe prijavljuju</b> seksualno nasilje, a često ga niti ne prepoznaju.</p>	
<b>SEKSUALNO NASILJE NE MORA UKLJUČIVATI FIZIČKU PRISILU.</b>	<b>DA</b>
Fizička prisila nije jedini oblik prisile, prisila može uključivati i emocionalnu manipulaciju, obmanu, prijetnje, zastrašivanje... Posebno su osjetljivi slučajevi u kojima postoji velika razlika u dobi ili iskustvu partnera, pri čemu je jedna osoba u položaju moći u odnosu na drugu (npr. profesor i učenik).	
<b>SEKSUALNO NASILJE NAJČEŠĆE SE DOGAĐA U NEČIJEM DOMU.</b>	<b>DA</b>
Najveći broj slučajeva seksualnog nasilja događa se u domu žrtve ili počinitelja u poslijepodnevnim satima.	

# NASILJE – Što biste vi učinili?

## Ključni pojmovi: nasilje, strategije za reagiranje na nasilje



### Trajanje:

1 školski sat



### Cilj

Cilj ove radionice je da učenici dodatno razmisle o oblicima nasilja te uz pomoć voditelja identificiraju neke od strategija kojima mogu reagirati na nasilje u svojoj okolini na način koji štiti njihov i tuđi integritet. Također, cilj je da učenici osvijeste svoju odgovornost prema društvu u cjelini, te se aktivnije uključe u zaštitu svojih i tuđih prava.



### Predviđena dob učenika:

3. i 4. razred srednje škole



### Ishodi (učenici će na kraju sata moći):

- Nabrojati barem dvije strategije reagiranja na nasilje
- Osvijestiti važnost aktivnog djelovanja u suzbijanju nasilja



### Materijali

ploča i kreda/flipchart, radni listići za učenike (Što biste vi učinili: scenarij A, scenarij B, scenarij C, scenarij D), materijali za učenike (Gdje se mogu obratiti u slučaju povrede mojih prava)

## Tijek aktivnosti

### UVODNA AKTIVNOST



5 min

Tijekom uvodne aktivnosti, podsjetite učenike na pojmove koje su obradili na prethodnoj radionici (seksualno nasilje, seksualno uznemiravanje).

### ŠTO BISTE VI UČINILI?



25-35 min

Grupna aktivnost učenika. Svaka grupa će dobiti po jedan radni listić sa scenarijem u kojem je poželjna njihova intervencija, na kojem će raditi deset do petnaest minuta. Za vrijeme grupnog rada, šetajte po prostoriji, nadgledajte rad učenika i po potrebi ih usmjeravajte.

### Pitanje za poticanje grupne rasprave:

- Što biste učinili da se ovo dešava vašim prijateljima?
- Što biste mislili o ovom slučaju da o njemu čitate o novinama? Biste li mislili da je netko nešto trebao učiniti?
- Tko vam može pomoći da odgovarajuće reagirate u ovoj situaciji? Postoje li osobe koje su zadužene za održavanje sigurnosti u određenim prostorima?
- Jeste li razmislili o vlastitoj sigurnosti?
- Kako ćete postići to da vaša reakcija dodatno ne pogorša situaciju?
- 

Tijekom izlaganja, zapisujte strategije koje su učenici osmislili na ploču i na kraju ih zajednički prokomentirajte. Ukoliko učenici nisu ispisali sve strategije navedene u 'Kutku za voditelje', dopišite ih i zajednički prokomentirajte.



**Pitanje za poticanje grupne rasprave:**

- *Je li bilo lako osmisliti načine na koje možete reagirati u opisanim situacijama?*
- *Koliko ste strategija osmislili? Bi li neku dodali? Bi li neku maknuli?*
- *Koju od strategija koristite u drugim situacijama? Koju strategiju niste nikada koristili?*
- *Je li lako obratiti se za pomoć drugoj osobi? Jeste li već bili u toj situaciji?*
- *Mislite li da je lako primijeniti osmišljenu strategiju u praksi? Što bi vam pomoglo da ju zaista i primijenite?*
- *Kako biste se vi osjećali da vam nitko ne pomogne?*
- *Jeste li se prepoznali u ulozi nasilnika? Kako možete promijeniti svoje ponašanje?*

**UMJESTO ZAKLJUČKA – Osvrt**

5-10 min

Pohvalite učenike i zahvalite im na sudjelovanju. Objasnite im kako su napravili prvi korak u reakciji na nasilje: razmislili su što bi mogli učiniti. Još jednom s njima pročitajte koje sve strategije sada imaju u svojem 'arsenalu'. Podijelite im materijale s popisom mjesta na koja se mogu obratiti u slučaju povrede svojih prava.

## Radni listić za učenike: Što biste vi učinili (scenarij A)

### SLATKO (NI)JE KAD SE TAJNO LJUBI

Vaša prijateljica vam se povjerila kako ima novog dečka. Doduše, nije baš novi – viđaju se već barem dva mjeseca. To vam se čini neobičnim, jer u zadnje vrijeme ne izgleda niti zaljubljeno niti sretno. Štoviše, ne odgovara na vaše pozive na druženje, ne razgovarate kao prije, a čini vam se neispavana i blijeda. Također, prije nekih mjesec dana je krenula na dijetu, žaleći se na višak kilograma: 'Ne smijem biti prase!'

Izražavate želju da upoznate njezinog dečka, na što ona počinje šaputati i moli vas da nikome još ne kažete. Naime, ona i dečko u tajnoj su vezi. To je sve jako uzbudljivo, no još ne žele s time izlaziti u javnost. Uglavnom se nalaze kod njega doma ili izlaze na udaljenija mjesta. Tu tajnu treba najviše čuvati od njezinih roditelja, naime, dečko je stariji šest godina. To se njima sigurno ne bi svidjelo!

Što bi mogli učiniti kako biste promijenili ovu situaciju? Što bi rekli? Što bi napravili?  
Kome biste se obratili?

### Razmislite...

Koji ishod želite postići?

Koje posljedice želite izbjeći ili ublažiti?

**Radni listić za učenike: Što biste vi učinili (scenarij B)****“STRAŠILO” NE MOŽE VAN**

Nalazite se na rođendanskoj zabavi svog prijatelja iz razreda. Tamo je i njegova djevojka, koju ste već prije imali prilike upoznati. Čini vam se da se dobro slažu, već su preko pola godine u vezi. Niste imali puno prilike za razgovor i znate malo o njoj.

Zabava je počela u stanu, a nakon nekog vremena vrijeme je da se preseli u centar grada. Polako spremate stvari i uzimate jakne. Dolazi i cura vašeg prijatelja, no on ju zaustavlja i govori: „Nećeš valjda takva van?! Daj se pogledaj, izgledaš kao strašilo! Što će ljudi misliti o meni?“

Nastao je tajac – kao da su se svi zamrznuli u mjestu. Djevojka je uznemirena i zbunjena: nije obučena niti našminkana ništa lošije od ostalih djevojaka.

Što bi mogli učiniti kako biste promijenili ovu situaciju? Što bi rekli? Što bi napravili? Kome biste se obratili?

**Razmislite...**

**Koji ishod želite postići?**

**Koje posljedice želite izbjeći ili ublažiti?**

## Radni listić za učenike: Što biste vi učinili (scenarij C)

<b>DJEVOJKA NA PLOČNIKU</b>	
<p>Izašli ste u večernji izlazak s društvom. Otišli ste do svog omiljenog kluba – on je, naravno, krcat. Morat ćete neko vrijeme pričekati prije nego što uđete. Dok čekate, primjećujete jednu djevojku svojih godina koja leži na pločniku. Čini vam se da je pijana kao čep. Kako ustane, tako zaleluja i legne natrag.</p> <p>Atmosfera ispred kluba je vesela, društvo je miješano: ima i starijih i mlađih od vas. Jedan od starijih mladića kreće prema djevojci na pločniku i dobacuje svojem društvu: „Sada ću ja njoj pokazati što je pravi užitak!“</p> <p>Osvrćete se uokolo, no ne čini vam se da je itko drugi primijetio što se događa. Nitko od osoba u mladićevom društvu ne reagira, a ne znate je li djevojka na pločniku sama.</p>	
<p>Što bi mogli učiniti kako biste promijenili ovu situaciju? Što bi rekli? Što bi napravili? Kome biste se obratili?</p>	
<b>Razmislite...</b>	
<p>Koji ishod želite postići?</p>	<p>Koje posljedice želite izbjeći ili ublažiti?</p>

**Radni listić za učenike: Što biste vi učinili (scenarij D)****SLIKA U INBOXU**

U autobusu ste i vozite se kući nakon škole. Razgovarate sa školskim kolegama i tu i tamo pogledate na mobitel. Dolazi vam poruka koju odmah otvarate - niste niti provjerili tko vam je poslao. Brzo sklanjate mobitel, osvrćući se oko sebe. Bilo bi problema da je netko primijetio: na slici se nalazi neka gola djevojka!

Vaši prijatelji također pogledavaju na mobitel, izgleda da su svi dobili neku poruku. Uskoro ustanovljujete da se golišava slika proširila mnogima iz škole. Netko od prijatelja prepoznaje djevojku - to je Maja iz prvog razreda. Nije li ona nedavno prekinula s Ivanom iz trećeg razreda? Neki od vaših kolega počinju komentirati izgled djevojke - iako je prvi razred, uopće ne izgleda loše!

Ne znate što biste mislili. Sigurni ste kako je Ivan svima poslao poruku kako bi se osvetio. Zna li Maja?

Što bi mogli učiniti kako biste promijenili ovu situaciju? Što bi rekli? Što bi napravili? Kome biste se obratili?

**Razmislite...**

Koji ishod želite postići?

Koje posljedice želite izbjeći ili ublažiti?

# KUTAK ZA VODITELJE

Nije lako reagirati na nasilje u svojoj okolini, ili prepoznati nasilje koje činimo sami. U našem društvu postoji određeni otpor prema reagiranju na nasilje, po ključu „*Bolje se ne miješati u tuđa posla*“.

Također, postoji tendencija reagiranja na nasilje nasiljem, čime poručujemo okolini – pa tako i žrtvama nasilja – „*tko jači taj tlači*“. Na taj način održava se neprekidni krug nasilja, te u konačnici ne postignemo bolje posljedice za društvo u cjelini. Isto tako, učenici kao maloljetne osobe trebaju štiti vlastiti tjelesni integritet i kloniti se stavljanja u poziciju pogibelji – usmjerite ih da razmišljaju o mehanizmima koji već postoje (policija, zaštitari...).

Neke od strategija:

- **Humor**  
Korištenjem humora možete promijeniti atmosferu ili ton napete situacije. Doduše, pri tom je važno pripaziti kako osoba ne bi pomislila da joj se rugate ili da je ne shvaćate ozbiljno.
- **Govor tijela**  
Ponekad je dovoljno samo prisustvovati nasilnom događaju, kako bi nasilnik bio svjestan da postoji **svjedok** njegovog čina. Također, poruku neodobravanja možete poslati i **bez riječi**: pogledom ili gestom (npr., odmahivanje glavom).
- **Izražavanje mišljenja – korištenje JA poruka**  
**Jasno izrecite** svoje mišljenje o nekoj situaciji. Pri tome koristite ‘ja’ poruke da biste izrazili svoje **mišljenje** i **osjećaje**. Umjesto da prijatelju koji djevojke obasipa pogrđnim riječima kažete „Ti si totalni kreten! Ne želim se družiti s takvim ljudima“, možete reći „Ne osjećam se ugodno kada tako govoriš. Mislim da nitko ne želi da se o njemu tako priča“.
- **Traženje objašnjenja**  
Osobe koje se ponašaju nasilno često misle da je to uobičajeni obrazac ponašanja i da svi dijele njihovo mišljenje. Ukoliko ih pitate za objašnjenje, mogu se zbuniti i početi preispitivati svoj stav.
- **Uključivanje okoline – kao grupa smo jači**  
**Uključite druge** u svoju reakciju – ponekad je dovoljno upitati ih misle li oni da je ova situacija normalna.
- **Traženje pomoći**  
Ukoliko procijenite da je situacija jako užarena, obratite se **profesionalcima**: zaštitarima ili policiji. Nemojte dovoditi i sebe u opasnost.
- **Pružanje pomoći**  
Pružite **podršku** žrtvi. Saslušajte ju, dajte joj do znanja da nije sama. Pružite joj informacije o tome gdje može potražiti pomoć. **Suzdržite se od komentara** - osoba možda nije spremna raspravljati o tome što se dogodilo.

# Radni listići za učenike

Na stranicama koje slijede možete pronaći radne listiće za učenike. Možete ih umnažati ili prilagoditi za vlastite potrebe. Mnoge od priča sadržanih u radnim listićima temeljene su na stvarnim događajima, s promijenjenim imenima radi zaštite privatnosti osoba.

## Radni listić za učenike: ROD U NOVINAMA

<b>Ime tiskovine:</b>		
<b>Kome je ova tiskovina namijenjena?</b>		
	<b>Žene</b>	<b>Muškarci</b>
<b>Broj slika:</b>		
<b>Prosječna dob prikazane osobe:</b>		
<b>Broj slika koje nisu reklame:</b>		
<b>Dio tijela koji je prikazan na slikama:</b>		
<b>Broj slika koje prikazuju osobe koje se spominju u članku:</b>		
<b>Broj osoba koje su glavni protagonisti u članku:</b>		
<b>Izdvojite najzanimljivije naslove:</b>		
<b>Napišite neke od pridjeva vezanih uz osobe koji se spominju u člancima ili ispod slika:</b>		
<b>Profesija/uloga prikazane osobe (nabrojite najčešće):</b>		
<b>Dio tiskovine u kojima se nalazi većina članaka (nabrojite rubrike):</b>		



**Radni listić za učenike: KAKO IZGLEDA NIP?**

<b>Kako izgleda osoba...</b>	
<b>...koja misli DA</b>	<b>...koja misli NE</b>
<b>Što govori osoba...</b>	
<b>...koja misli DA</b>	<b>...koja misli NE</b>
<b>Kako se ponaša osoba ...</b>	
<b>...koja misli DA</b>	<b>...koja misli NE</b>

**Radni listić za učenike: Znakovi opasnosti (scenarij 1)****MARIJINA PRIČA**

Marija se spremila za svoj drugi spoj s Ivanom. Bila je uzbuđena i pomalo nervozna: upoznala je Ivana preko zajedničke prijateljice i on joj se zaista sviđao. Na prvom spoju bili su na kavi i razgovarali, no tijekom dopisivanja Ivan je znao odgovoriti tek nakon par dana. Htjela je biti sigurna da su joj osjećaji uzvraćeni.

Kada su se našli, Ivan je predložio da prošetaju do plaže. Martini se ta ideja svidjela, iako je bila razočarana kada je Ivan odbio da odu na njezinu najdražu plažu. Odveo ju je do najudaljenije plaže, iako je na nogama imala neprikladnu obuću i često morala trčkarati kako bi ga dostigla.

Umorna i frustrirana, nevoljko je sjela do Ivana na tlo. Požalila se na svoja bolna stopala i količinu vremena koja im je trebala da dođu do plaže – gotovo odmah će morati krenuti nazad, kako bi stigla doma u dogovoreno vrijeme za večeru! Ivan je rekao kako ju samo želi bolje upoznati, te ju privukao sebi.

Marija nije bila raspoložena za ljubljenje i nije joj se sviđao način na koji joj je Ivan dodirivao, pa ga je nježno odgurnula i predložila da odmah krenu natrag. Ivan ju je ignorirao i rekao da ne bude jadna, da ju neće povrijediti.

Ivan je počeo masirati Marijina leđa i otkopčao je njezin grudnjak. Marija se ustala i ponovila kako želi ići kući. Ivan se nasmijao i rekao da je zaista jadna, da ju ne bi doveo na plažu da je znao da je takva ledena kraljica. Marija je bila povrijeđena i osjećala se krivo: što je učinila da se Ivan tako ponaša prema njoj?

Sažeto opišite što se dogodilo:

Koje ste znakove opasnosti primijetili u ovoj priči?

Što je Marija mogla učiniti da izbjegne ovu situaciju?

**Što Marija može učiniti da smanji negativne posljedice ovog događaja?**

**Što biste poručili Ivanu? Što bi mogao učiniti kako bi izbjegao buduće nasilno ponašanje?**

**Radni listić za učenike: Znakovi opasnosti (scenarij 2)****MARKOVA PRIČA**

Marko je mislio da zna što radi, no problem je bio što je on imao 16, a ona 25 godina.

Marko je imao dobar odnos sa starijim bratom, koji ga je često vodio u izlaske sa svojim društvom. U njemu se nalazila i Martina, lijepa žena koja je često bila gošća Markovih fantazija.

Jedne večeri Marko je bio u klubu s bratovim društvom. Budući da se slavio nečiji rođendan, dosta se popilo, uključujući Marka – neki od bratovih prijatelja dodatno su ga nagovarali na to, misleći kako će biti zabavno 'napiti klinca'. Oko 2 ujutro, Markov brat otišao je s prijateljima do drugog kluba pokupiti djevojku, a Marku se počelo spavati. Martina je ponudila odvesti ga kući, što je prihvatio.

U autu, Martina je pohvalila Marka da se 'dobro drži' i govorila mu kako je jako zreo za svoje godine. Također, dosta je sazrio od kada ga je posljednji put vidjela. Marko nije mogao vjerovati svojoj sreći. Martina je stavila ruku na njegovo koljeno, što mu nije bilo pretjerano ugodno (pogotovo s obzirom na to da je Martina vozila), no nije želio uništiti atmosferu - niti da Martina pomisli kako ipak nije zreo za svoje godine.

Umjesto kući, Martina ga je dovela u svoj stan, govoreći da je bliže i praktičnije. Marko je uživao u njezinoj pažnji i nije htio ispasti papak, te se nije bunio. Kada su ušli u stan, nastavili su pričati i zezati se. Martina je hvalila njegove mišiće i počela ih pipati preko odjeće. Marku to nije smetalo, no kad mu je raskopčala hlače uznemirio se i zamolio je da prestane. Martina se rastužila i rekla mu da joj se zaista sviđa i da je joj se čini da nije poput ostalih muškaraca. Marku je i dalje bilo neugodno, no nije želio povrijediti njezine osjećaje. Naposljetku, zamišljao je ovo tisuću puta!

Usprkos konzumiranom alkoholu, te su noći Marko i Martina imali spolni odnos.

Sljedeći dan, Marko je nazvati Martinu no ona mu se nije javljala. Kada je upitao brata za mogući razlog, on mu je rekao kako je Martina otišla upoznati roditelje svog novog dečka.

Sažeto napišite što se dogodilo:

Koje ste znakove opasnosti primijetili u ovoj priči?

**Što je Marko mogao učiniti da izbjegne ovu situaciju?**

**Što Marko može učiniti da smanji negativne posljedice ovog događaja?**

**Što biste poručili Martini? Što bi mogla učiniti kako bi izbjegla buduće nasilno ponašanje?**

**Radni listić za učenike: Znakovi opasnosti (scenarij 3)****ANTONIJINA PRIČA**

Antonija i Saša hodali su već godinu dana, a zadnjih par mjeseci imali su seksualne odnose. Antonija se osjećala zaljubljeno i sretno. Iako, u zadnje vrijeme je Saša počeo zapitkivati mogu li imati odnos bez kondoma. To Antoniji nije bilo prihvatljivo -u svojoj 17. godini nije željela pokupiti neku spolno prenosivu bolest ili ostati trudna. Saša se, pak, žalio se prijateljima i zapitkivao Antonijine prijateljice što one misle o tome: da li ga Antonija zaista voli, kada kaže ne? Pa valjda zna da će se on pobrinuti da ne ostane trudna!

Jedne večeri Antonija i Saša dogovorili su se da će kod Antonije pogledati film. Antonija je pripremila kokice i sok, a Saša je donio i par piva, 'da se opuste'. Antonija se žalila na bolne mišiće od treninga, a Saša je ponudio masažu. Antonija nije bila baš sigurna, no pristala je – možda masaža zaista i pomogne. Saša je inzistirao na tome da se skine gola, da masaža bude ugodnija. Iako joj je to bilo neobično, Antonija mu je vjerovala i s njim se osjećala sigurno, te ga je poslušala.

Zaista je dobro masirao! Antonija je osjećala kako tone u snenu izmaglicu, dodatno potpomognuta alkoholom koji je popila. Saša je vrijedno masirao njezina bolna leđa, a ona se osjećala kao sladoled na suncu. Saša ju je počeo dodirivati po intimnim dijelovima, što joj je godilo te ga je zvukovima ohrabivala da nastavi.

Antonija je zatim osjetila kako ju Saša pokušava namjestiti u položaj za stupanje u odnos. Žurno se ustala i imala je što i vidjeti – nije imao kondom!

Sažeto opišite što se dogodilo:

Koje ste znakove opasnosti primijetili u ovoj priči?

Što je Antonija mogla učiniti da izbjegne ovu situaciju?

**Što Antonija može učiniti da smanji negativne posljedice ovog događaja?**

**Što biste poručili Saši? Što bi mogao učiniti kako bi izbjegao buduće nasilno ponašanje?**

## Radni listić za učenike: Što biste vi učinili (scenarij A)

### SLATKO (NI)JE KAD SE TAJNO LJUBI

Vaša prijateljica vam se povjerila kako ima novog dečka. Doduše, nije baš novi – viđaju se već barem dva mjeseca. To vam se čini neobičnim, jer u zadnje vrijeme ne izgleda niti zaljubljeno niti sretno. Štoviše, ne odgovara na vaše pozive na druženje, ne razgovarate kao prije, a čini vam se neispavana i blijeda. Također, prije nekih mjesec dana je krenula na dijetu, žaleći se na višak kilograma: 'Ne smijem biti prase!'

Izražavate želju da upoznate njezinog dečka, na što ona počinje šaputati i moli vas da nikome još ne kažete. Naime, ona i dečko u tajnoj su vezi. To je sve jako uzbudljivo, no još ne žele s time izlaziti u javnost. Uglavnom se nalaze kod njega doma ili izlaze na udaljenija mjesta. Tu tajnu treba najviše čuvati od njezinih roditelja, naime, dečko je stariji šest godina. To se njima sigurno ne bi svidjelo!

Što bi mogli učiniti kako biste promijenili ovu situaciju? Što bi rekli? Što bi napravili?  
Kome biste se obratili?

Razmislite...

Koji ishod želite postići?

Koje posljedice želite izbjeći ili ublažiti?



**Radni listić za učenike: Što biste vi učinili (scenarij B)****“STRAŠILO” NE MOŽE VAN**

Nalazite se na rođendanskoj zabavi svog prijatelja iz razreda. Tamo je i njegova djevojka, koju ste već prije imali prilike upoznati. Čini vam se da se dobro slažu, već su preko pola godine u vezi. Niste imali puno prilike za razgovor i znate malo o njoj.

Zabava je počela u stanu, a nakon nekog vremena vrijeme je da se preseli u centar grada. Polako spremate stvari i uzimate jakne. Dolazi i cura vašeg prijatelja, no on ju zaustavlja i govori: „Nećeš valjda takva van?! Daj se pogledaj, izgledaš kao strašilo! Što će ljudi misliti o meni?“

Nastao je tajac – kao da su se svi zamrznuli u mjestu. Djevojka je uznemirena i zbunjena: nije obučena niti našminkana ništa lošije od ostalih djevojaka.

Što bi mogli učiniti kako biste promijenili ovu situaciju? Što bi rekli? Što bi napravili? Kome biste se obratili?

Razmislite...

Koji ishod želite postići?

Koje posljedice želite izbjeći ili ublažiti?

## Radni listić za učenike: Što biste vi učinili (scenarij C)

<b>DJEVOJKA NA PLOČNIKU</b>	
<p>Izašli ste u večernji izlazak s društvom. Otišli ste do svog omiljenog kluba – on je, naravno, krcat. Morat ćete neko vrijeme pričekati prije nego što uđete. Dok čekate, primjećujete jednu djevojku svojih godina koja leži na pločniku. Čini vam se da je pijana kao čep. Kako ustane, tako zaleluja i legne natrag.</p> <p>Atmosfera ispred kluba je vesela, društvo je miješano: ima i starijih i mlađih od vas. Jedan od starijih mladića kreće prema djevojci na pločniku i dobacuje svojem društvu: „Sada ću ja njoj pokazati što je pravi užitak!“</p> <p>Osvrćete se uokolo, no ne čini vam se da je itko drugi primijetio što se događa. Nitko od osoba u mladićevom društvu ne reagira, a ne znate je li djevojka na pločniku sama.</p>	
<p>Što bi mogli učiniti kako biste promijenili ovu situaciju? Što bi rekli? Što bi napravili? Kome biste se obratili?</p>	
<p>Razmislite...</p>	
<p>Koji ishod želite postići?</p>	<p>Koje posljedice želite izbjeći ili ublažiti?</p>

**Radni listić za učenike: Što biste vi učinili (scenarij D)****SLIKA U INBOXU**

U autobusu ste i vozite se kući nakon škole. Razgovarate sa školskim kolegama i tu i tamo pogledate na mobitel. Dolazi vam poruka koju odmah otvarate - niste niti provjerili tko vam je poslao. Brzo sklanjate mobitel, osvrćući se oko sebe. Bilo bi problema da je netko primijetio: na slici se nalazi neka gola djevojka!

Vaši prijatelji također pogledavaju na mobitel, izgleda da su svi dobili neku poruku. Uskoro ustanovljujete da se golišava slika proširila mnogima iz škole. Netko od prijatelja prepoznaje djevojku - to je Maja iz prvog razreda. Nije li ona nedavno prekinula s Ivanom iz trećeg razreda? Neki od vaših kolega počinju komentirati izgled djevojke - iako je prvi razred, uopće ne izgleda loše!

Ne znate što biste mislili. Sigurni ste kako je Ivan svima poslao poruku kako bi se osvetio. Zna li Maja?

Što bi mogli učiniti kako biste promijenili ovu situaciju? Što bi rekli? Što bi napravili? Kome biste se obratili?

**Razmislite...****Koji ishod želite postići?****Koje posljedice želite izbjeći ili ublažiti?**

# Materijali za učenike

Na stranicama koje slijede možete pronaći materijale za učenike. Možete ih umnažati ili prilagoditi za vlastite potrebe. Ukoliko imate informacije koje nisu uvrštene u materijale a smatrate ih važnima (npr., poznajete udruhu koja nije navedena u popisu) ili su informacije sadržane u materijalima pogrešne (npr. neka od udruga je promijenila broj telefona ili e-mail), molim Vas da nas obavijestite na e-mail:

**[udrugapariter@gmail.com](mailto:udrugapariter@gmail.com)**

## GDJE SE OBRATITI U SLUČAJU POVREDE MOJIH PRAVA:

Seksualna prisila **uvijek ima posljedice**. One su često emocionalne: osjećaj nesigurnosti, povlačenje i socijalna izolacija, loše raspoloženje, strahovi, depresija, uznemirenost, napadaji panike, izbjegavanje situacija i ljudi koji podsjećaju na nemili događaj... Također, može doći do fizičkih ozljeda, neželjene trudnoće i spolno prenosivih infekcija.

Važno je obratiti se za pomoć **osobi od povjerenja** koja vam može pomoći ublažiti ili ukloniti posljedice seksualne prisile. Kao maloljetnici, nalazite se pod dodatnom zaštitom te će slučajevi prisile najvjerojatnije biti prijavljeni policiji, čak i ukoliko se obratite nekoj od službenih osoba (zaposlenici državnih institucija kao što je škola).

### Obratite se (područje Primorsko-goranske županije):

- Stručna služba vaše škole (psiholog, pedagog, školski liječnik).
- Policijska postaja vašeg grada. (192)
- Centar za socijalnu skrb vašeg grada.

#### Hrabri telefon

- telefon: 01/6117-190
- E-mail: [savjetovaliste@hrabritelefon.hr](mailto:savjetovaliste@hrabritelefon.hr)

#### Plavi telefon

- telefon: 01/4833-888
- e-mail: [plavi-telefon@zg.t-com.hr](mailto:plavi-telefon@zg.t-com.hr)

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ - Centar za mlade - ginekološka ambulanta i savjetovalište

- Telefon: 051/631107  
(srijedom ujutro od 9 do 13 sati)

#### Ured pravobraniteljice za djecu.

- Telefon nacionalna razina: 01/ 4929- 669
- Telefon Rijeka: 051/311 121
- E-mail: [info@djete.hr](mailto:info@djete.hr)

Dječji dom „Tić“ Rijeka

- Telefon: 051/215-670
- e-mail: tic@tic-za-djecu.hr

Udruga LORI (lgbt+ teme) Rijeka

- telefon: 051/212-186

Udruga Terra Rijeka

- telefon: 051/337-400
- e-mail: ifo@udrugaterra.hr

SOS Rijeka: Centar za nenasilje  
i ljudska prava

- Telefon (10-16h): 051/211-888
- e-mail: pomoc@sos-rijeka.org

U.Z.O.R. Udruga za zaštitu obitelji - Rijeka

- Telefon: 051/321-130
- e-mail: uzor@udruga-uzor-rijeka.hr

## Znakovi opasnosti: ovdje nešto smrdi...

Znakovi opasnosti susitni (ili veći) znakovi u ponašanju neke osobe koje čine da se osjećate nelagodno i pobuđuju u vama želju za udaljavanjem iz situacije.

Recimo, osoba s kojom se nalazite...

...ima lošu reputaciju.

... dosta je starija od vas.

... dobacuje vulgarne primjedbe o vašoj odjeći ili izgledu.

... ne poštuje vas, prekida vas u govoru, ismijava vas i vrijeđa.

... ne poštuje vaš osobni prostor, čak i nakon što ste ju na to upozorili.

... ne poštuje vaše želje, čak i nakon što ste ju na to upozorili.

... vidno je pod utjecajem alkohola ili droga.

... vrši pritisak na vas da konzumirate alkohol ili drogu.

... želi biti s vama nasamo ili vas udaljiti od drugih.

... naljutise, rastuži, postane 'hladna' ili vas ignorira nakon što odbijete neki zahtijev.

... vrši pritisak da stupite u seksualni odnos.

... pokušava vas natjerati da se osjećate krivo ako kažete 'ne'.

# Literatura

- Advocates for Youth (2005). *Life Planning Education*. Preuzeto sa: <https://www.advocatesforyouth.org/storage/advfy/documents/lpe.pdf>
- Agencija za odgoj i obrazovanje (2013). *Zdravstveni odgoj, priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi*. Zagreb: Tiskara Zelina d.o.o.
- Bruess, C.E. i Greenberg, J.S. (2004). *Sexuality education: Theory and practice*. Sudbury, MA: Jones and Barlett.
- Bijelić, N. i Cesar, S. (2014). *Nasilne veze su bez veze*. Zagreb: ACT Printlab.
- Matejčić, M. i Cek, M. (2017). *Seksualnost i mladi u Primorsko-goranskoj županiji. Gdje smo danas?* Preuzeto sa <http://www.znajznanje.org/wp-content/uploads/2017/01/Seksualnost-i-mladi-u-Primorsko-goranskoj-%C5%BEupaniji-HR-1.pdf>.
- Hohenstein, E. i Kennedy, A. (2001). *Sexual Assault Risk Reduction Curriculum*. Preuzeto sa [www.mysati.com/Downloads/Curriculum.pdf](http://www.mysati.com/Downloads/Curriculum.pdf).
- International HIV/AIDS Alliance (2015). *Integration works! A guide to facilitating a workshop on integrating sexual and reproductive health and rights and HIV*. Preuzeto sa [http://www.aidsalliance.org/assets/000/001/766/Alliance-Integration\\_Works\\_original.pdf?1441104992](http://www.aidsalliance.org/assets/000/001/766/Alliance-Integration_Works_original.pdf?1441104992).
- International HIV/AIDS Alliance (2015). *Sexual and reproductive health and rights, and HIV 101 workshop guide*. Preuzeto sa [http://www.aidsalliance.org/assets/000/001/769/LinkUp\\_101\\_SRHRintegration\\_FINAL\\_original.pdf?1441105738](http://www.aidsalliance.org/assets/000/001/769/LinkUp_101_SRHRintegration_FINAL_original.pdf?1441105738).
- International Planned Parenthood Federation (2011). *Exclaim! Young People's Guide to 'Sexual Rights: An IPPF declaration'*. Preuzeto sa <http://www.ippf.org/resource/exclaim-young-peoples-guide-sexual-rights-ippf-declaration>.
- Isanović, A. (2007). Medijski diskurs kao muški domen: predstavljanje roda u dnevnim novinama u Bosni i Hercegovini, Hrvatskoj i Srbiji. U Moranjak-Bamburać, N., Jusić, T. i Isanović, A. (Ur.), *Stereotipizacija: Reprezentacija žena u štampanim medijima u jugoistočnoj Evropi*(49-85). Sarajevo: Mediacentar.
- Papić, Ž. (1984). Pol i rod. *Revija za sociologiju*, XIV, 327—331.
- Population Council (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. Preuzeto sa: <http://www.popcouncil.org/research/its-all-one-curriculum-guidelines-and-activities-for-a-unified-approach-to->.
- Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova (2013). Izvešće o radu za 2012. Preuzeto sa: <http://www.prs.hr/attachments/article/633/IZVJESCE%20PRS%20SABORU%20RH%20ZA%202012%20GODINU.pdf>.
- Štulhofer, A. i sur. (2005). Seksualnost mladih u Hrvatskoj. *Pedagogijska istraživanja* 2: 327-342.
- Opća skupština Ujedinjenih naroda. (1948). *Opća deklaracija o ljudskim pravima* (217 [III] A). Pariz.
- World Health Organization (2010). *Developing sexual health programmes - a framework for action*. Preuzeto sa [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70501/1/WHO\\_RHR\\_HRP\\_10.22\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70501/1/WHO_RHR_HRP_10.22_eng.pdf).





