

Δείτε τα βίντεο εδώ
και επισκεφτείτε
την Ως Αιδώ



youtube
channel

www.osaido.org



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

• Βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά: Από τη γέννηση έως 18 ετών	3
• Κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες	4
• Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) στη σεξουαλική εκπαίδευση	5
• Μαθητοκεντρική σεξουαλική εκπαίδευση: Ένας οδηγός για εκπαιδευτικούς	6
• Συμβουλές εφαρμογής: Τα βασικά	11
• Αντιμετωπίζοντας δύσκολες καταστάσεις στην τάξη	12
• Παιδικές τραυματικές εμπειρίες και σεξουαλική εκπαίδευση με επίγνωση του τραύματος	13
• Γιατί είναι σημαντική η επίγνωση του τραύματος στη σεξουαλική εκπαίδευση	14
• Βασικές αρχές για εκπαιδευτές/-ές σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης με επίγνωση του τραύματος	15
• Πρακτικές στρατηγικές για εκπαιδευτές/-ές σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης με επίγνωση του τραύματος	16
• Επαγγελματικά πρότυπα μάθησης για τη σεξουαλική εκπαίδευση (ΕΠΜΣΕ) The professional learning standards for sex education (PLSSE)	18
• Συμπεριληπτική, ουδέτερη ως προς το φύλο γλώσσα	19
• Ένα σύντομο λεξιλόγιο για τη σεξουαλική ποικιλομορφία	21
• Πώς επιλέγω μια δραστηριότητα; – Τί πρέπει να έχω στο μυαλό μου;	22
• Απαντώντας στις ερωτήσεις των παιδιών	23
• Ενδεικτικό πλάνο για μάθημα	29
• Χρήσιμες πηγές	33



Βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά: Από τη γέννηση έως 18 ετών

Περίληψη

Αυτό το φυλλάδιο παρέχει μια σύντομη επισκόπηση των αναπτυξιακών ορόσημων από τη γέννηση έως την ηλικία των 18 ετών, κατηγοριοποιημένα σε σωματική, γνωστική, κοινωνική και σεξουαλική ανάπτυξη. Χρησιμοποιήστε το ως γρήγορη αναφορά και ανατρέξτε στα πλήρη έγγραφα για λεπτομερείς πληροφορίες για κάθε ηλικιακή ομάδα.

3 έως 5 έτη

Γνωστική ανάπτυξη:

Ταχεία γλωσσική ανάπτυξη.

Παιχνίδια φαντασίας και περιέργεια για τον κόσμο.

Σεξουαλική ανάπτυξη:

Αυξημένη περιέργεια για τα σώματα και από πού προέρχονται τα μωρά. Αρχίζει να κατανοεί τις βασικές έννοιες της ιδιωτικής ζωής.

6 έως 8 ετών

Γνωστική ανάπτυξη:

Βελτιωμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και συλλογισμού. Ανάπτυξη των ικανοτήτων ανάγνωσης και μαθηματικών.

Κοινωνική ανάπτυξη:

Δημιουργία στενότερων φιλικών σχέσεων.

Μαθαίνουν να διαχειρίζονται τη δυναμική των ομάδων.

Σεξουαλική ανάπτυξη:

Αυξημένη συνειδητοποίηση των ρόλων των φύλων. Περιέργεια για τις σχέσεις και τις οικογενειακές δομές.

13 έως 18 ετών

Σωματική ανάπτυξη:

Ολοκλήρωση της εφηβείας (πλήρης σωματική ωρίμανση).

Σταθεροποίηση της αύξησης και της ανάπτυξης.

Γνωστική ανάπτυξη:

Προηγμένες δεξιότητες κριτικής σκέψης και σχεδιασμού.

Μεγαλύτερη εστίαση στους μελλοντικούς στόχους εκπαίδευσης και σταδιοδρομίας.

Κοινωνική ανάπτυξη:

Ισχυρή επιρροή από τα συνομήλικα άτομα και ρομαντικές σχέσεις.

Εξισορρόπηση της ανεξαρτησίας με τις οικογενειακές σχέσεις.

Σεξουαλική ανάπτυξη:

Εξερεύνηση της σεξουαλικής ταυτότητας και των σχέσεων.

Αυξημένη κατανόηση της σεξουαλικής υγείας και ευθύνης.

9 έως 12 ετών

Σωματική ανάπτυξη:

Έναρξη της εφηβείας (άλματα ανάπτυξης, ορμονικές αλλαγές).

Ανάπτυξη δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου.

Γνωστική ανάπτυξη:

Αύξηση της ανεξαρτησίας και των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων.

Ικανότητα αφηρημένης σκέψης και εξέτασης μελλοντικών στόχων.

Κοινωνική ανάπτυξη:

Οι σχέσεις με τα συνομήλικα άτομα αποκτούν μεγαλύτερη σημασία.

Αυξημένη αυτοσυνειδησία και επιθυμία για ιδιωτικότητα.

Σεξουαλική ανάπτυξη:

Αναδυόμενη συνειδητοποίηση της σεξουαλικότητας.

Ανησυχίες σχετικά με τις σωματικές αλλαγές και για το τι είναι «φυσιολογικό».

Σημείωση: Κάθε παιδί αναπτύσσεται με τον δικό του ρυθμό. Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με την ανάπτυξη του παιδιού σας, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν/μία αναπτυξιολόγο. Ανατρέξτε στα πλήρη έγγραφα για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με κάθε ηλικιακή ομάδα.

Κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Τα βασικά συστατικά της αυτογνωσίας είναι «η ικανότητα να κατανοούμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αξίες μας και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά σε διάφορα πλαίσια. Μια/ένας μαθήτρια/-ής μπορεί να επιδείξει αυτογνωσία με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Αλληλεπιδρά σε εικονικές και διά ζώσης αίθουσες διδασκαλίας με τρόπους που ευθυγραμμίζονται με τους κανόνες της τάξης
- ▶ Ανταποκρίνεται σε προκλήσεις στη μάθησή του με διάθεση ανάπτυξης
- ▶ Αναγνωρίζει τους περιορισμούς της εικονικής τάξης και αναζητά υποστήριξη

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Τα βασικά συστατικά της αυτοδιαχείρισης είναι η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του αποτελεσματικά σε διάφορες καταστάσεις και να επιτυγχάνει στόχους και φιλοδοξίες. Μία/ένας μαθήτρια/-ής μπορεί να επιδεικνύει αυτοδιαχείριση με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Διαχειρίζεται το άγχος του σε διαφορετικές συνθήκες στην τάξη
- ▶ Μαθαίνει να εργάζεται συνεργατικά με τις/τους συμμαθήτριες/-ές του διά ζώσης και εξ αποστάσεως
- ▶ Διατηρεί τα κίνητρά του κατά τη διάρκεια ασύγχρονης διδασκαλίας και ανεξάρτητης μάθησης

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Τα βασικά στοιχεία της κοινωνικής ευαισθητοποίησης είναι οι δεξιότητες να κατανοούν τις προοπτικές και να έχουν ενσυναίσθηση για άλλα άτομα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα, πολιτισμούς και περιβάλλοντα. Μια/ένας μαθήτρια/-ής μπορεί να επιδείξει κοινωνική συνείδηση με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων και προσαρμόζει τις αντιδράσεις του
- ▶ Αναζητά τρόπους για την προώθηση θετικών σχέσεων όταν μαθαίνει εξ αποστάσεως
- ▶ Εκφράζεται με σεβασμό και ενσυναίσθηση σε online φόρουμ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΣΕΩΝ

Τα κύρια χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων οικοδόμησης σχέσεων είναι η ικανότητα να δημιουργούμε και να διατηρούμε θετικές και υποστηρικτικές σχέσεις, καθώς και να προσαρμοζόμαστε αποτελεσματικά με άτομα και ομάδες σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα. Μια/ένας μαθήτρια/-ής μπορεί να επιδείξει αυτές τις δεξιότητες με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Επιλύει συγκρούσεις με ενσυναίσθηση και ευγένεια σε ομάδες, δωμάτια συνομιλίας, βιντεοκλήσεις και άλλα συνεργατικά περιβάλλοντα
- ▶ Επικοινωνεί αποτελεσματικά με το εκπαιδευτικό προσωπικό σε πολλαπλές πλατφόρμες
- ▶ Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες σε ομάδες προσφέροντας υποστήριξη στις/στους συμμαθήτριες/-ές του

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Οι βασικές συνιστώσες της υπεύθυνης λήψης αποφάσεων είναι οι δεξιότητες να κάνουμε προσεκτικές και εποικοδομητικές επιλογές σχετικά με την προσωπική συμπεριφορά και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σε διάφορες καταστάσεις. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα να λαμβάνονται υπόψη τα ηθικά πρότυπα και οι ανησυχίες για την ασφάλεια και να αξιολογούνται τα οφέλη και οι συνέπειες διάφορων ενεργειών για την προσωπική, κοινωνική και συλλογική ευημερία. Ένας μαθητής μπορεί να αποδείξει την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Προσεγγίζει νέα μαθησιακά καθήκοντα με περιέργεια και ανοιχτό μυαλό
- ▶ Αναγνωρίζει την αξία των δεξιοτήτων κριτικής σκέψης εκτός σχολείου
- ▶ Αξιολογεί τα συναισθήματα και τις προοπτικές των άλλων, διά ζώσης ή εξ αποστάσεως, προκειμένου να βρεθεί μια αποτελεσματική λύση με ενσυναίσθηση προς όλες τις πλευρές

Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΣΜ) στη σεξουαλική εκπαίδευση

Η ΚΣΜ εξοπλίζει τους/τις μαθητές/-τριες με δεξιότητες για να διαχειρίζονται τις σχέσεις, τα συναισθήματα και τη λήψη αποφάσεων—κρίσιμα στοιχεία για μια αποτελεσματική σεξουαλική εκπαίδευση. Παρακάτω παρατίθενται οι πέντε βασικές δεξιότητες ΚΣΜ (μοντέλο CASEL) και πώς εφαρμόζονται στη σεξουαλική εκπαίδευση.

1 Αυτογνωσία

Βασικός Στόχος: Αναγνώριση συναισθημάτων, αξιών και προσωπικών ορίων.

Σύνδεση με τη Σεξουαλική Εκπαίδευση: Βοηθά τις/τους μαθήτριες/-ές να αναγνωρίσουν τα επίπεδα άνεσης, την αυτονομία του σώματος και τις προσωπικές αξίες γύρω από τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα.

2 Αυτοδιαχείριση

Βασικός Στόχος: Αναγνώριση συναισθημάτων, αξιών και προσωπικών ορίων.

Σύνδεση με τη Σεξουαλική Εκπαίδευση:

Βοηθά τις/τους μαθήτριες/-ές να αναγνωρίσουν τα επίπεδα άνεσης, την αυτονομία του σώματος και τις προσωπικές αξίες γύρω από τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα.

3 Κοινωνική ευαισθητοποίηση

Βασικός Στόχος: Ενσυναίσθηση, σεβασμός στη διαφορετικότητα και κατανόηση των κοινωνικών κανόνων.

Σύνδεση με τη Σεξουαλική Εκπαίδευση:

Προάγει συμπεριφορές συμπερίληψης, αμφισβητεί τα στερεότυπα (π.χ., τους έμφυλους ρόλους) και ενισχύει την κουλτούρα της συναίνεσης.

5 Δεξιότητες σχέσεων

Βασικός Στόχος: Επικοινωνία, συνεργασία και επίλυση συγκρούσεων.

Σύνδεση με τη Σεξουαλική Εκπαίδευση:

Διδάσκει την ενεργή συναίνεση, τη θέσπιση ορίων και τις υγιείς δυναμικές σχέσεων (φιλικές, ερωτικές, οικογενειακές).

6 Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων

Βασικός Στόχος: Ηθικές, ασφαλείς επιλογές με επίγνωση των συνεπειών και τη συνολική ευημερία.

Σύνδεση με τη Σεξουαλική Εκπαίδευση:

Εφαρμόζεται στον γραμματισμό στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, τις συμπεριφορές σεξουαλικής υγείας (π.χ., αντισύλληψη) και την παρέμβαση των παρατηρητών/-τριών.

Γιατί η ΚΣΜ (Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση) Είναι Σημαντική στη Σεξουαλική Εκπαίδευση

- Καλλιεργεί τη **συναισθηματική ανθεκτικότητα** και την **αυτό-υπεράσπιση**.
- Ενισχύει τη **συναίνεση** και τον **αμοιβαίο σεβασμό** στις σχέσεις.
- Προετοιμάζει τις/τους μαθήτριες/-ές να αντιμετωπίσουν σύνθετες **κοινωνικές και σεξουαλικές καταστάσεις με αυτοπεποίθηση**.

Κύριο Συμπέρασμα: Η ΚΣΜ ενισχύει τη σεξουαλική εκπαίδευση γεφυρώνοντας την συναισθηματική νοημοσύνη με πρακτικές δεξιότητες ζωής, δημιουργώντας μια βάση για δια βίου υγεία και σχέσεις που βασίζονται στο σεβασμό.

Μαθητοκεντρική σεξουαλική εκπαίδευση: Ένας οδηγός για εκπαιδευτικούς

Γιατί να εφαρμόσουμε Μαθητοκεντρικές Στρατηγικές στη Σεξουαλική Εκπαίδευση;

Η σεξουαλική εκπαίδευση είναι πιο αποτελεσματική όταν συνδέεται με τις υπάρχουσες γνώσεις, τις βιωμένες εμπειρίες, τις διαφορετικές ταυτότητες και τις κοινωνικές επιρροές των παιδιών.

Μια μαθητοκεντρική προσέγγιση:

- Αυξάνει τη συμμετοχή, τη συνάφεια και την αφομοίωση της γνώσης.
- Προάγει ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό μαθησιακό περιβάλλον.
- Ενθαρρύνει την κριτική σκέψη και την ουσιαστική αλλαγή συμπεριφοράς.

1

Μαθητοκεντρική ή Δασκαλοκεντρική Προσέγγιση

Δασκαλοκεντρική προσέγγιση: Εστιάζει στη διδασκαλία μέσω άμεσης καθοδήγησης, με την/τον εκπαιδευτικό ως την κύρια πηγή γνώσης. Τα μαθήματα έχουν δομημένη μορφή, με περιορισμένη συμβολή των μαθητριών/-ών.

Μαθητοκεντρική προσέγγιση: Δίνει προτεραιότητα στη συμμετοχή των παιδιών, τις βιωμένες εμπειρίες τους και την κριτική σκέψη. Οι εκπαιδευτικοί συντονίζουν τις συζητήσεις, ενθαρρύνουν τα παιδιά να θέτουν ερωτήσεις και προσαρμόζονται στις ανάγκες τους.



Γιατί να επιλέξουμε τη Μαθητοκεντρική προσέγγιση;

- Αυξάνει τη συνάφεια, τη συμμετοχή και την αφομοίωση.
- Επιδεικνύει σεβασμό στις διαφορετικές ταυτότητες, τα υπόβαθρα και τα μαθησιακά στίλ.

2

Μαθητοκεντρικές Στρατηγικές Διδασκαλίας

A. Αξιολόγηση & Ενίσχυση Προϋπάρχουσας Γνώσης

Τι μπορεί ήδη πριν το γνωρίζουν ή να βιώνουν τα παιδιά (ηλικίες 9–12):

- Βασικές αλλαγές της εφηβείας (αλλά με πιθανά κενά γνώσης ή φόβους για το σώμα τους).
- Συμπάθειες, φιλίες ή πρώιμη πίεση από συνομήλικα άτομα
- Έκθεση σε πορνογραφικό ή σεξουαλικό περιεχόμενο (συχνά τυχαία).
- Πιθανό τραύμα (κακοποίηση, εκφοβισμός, οικογενειακές συγκρούσεις).

Στρατηγικές:

- **Έρευνες Πριν το Μάθημα / Κουτί Ερωτήσεων:** Εξετάστε τι γνωρίζουν ήδη οι μαθητές/-τριες (ή τι νομίζουν ότι γνωρίζουν).
- **"Σκέψου-Συζήτησε-Μοιράσου":** Οι μαθητές/-τριες σκέφτονται μια ερώτηση (π.χ., «Τι έχετε ακούσει για την εφηβεία;»), συζητούν με μια/ένα συμμαθήτρια/-τή και στη συνέχεια μοιράζονται τις ιδέες τους με την τάξη.
- **Μύθος ή Πραγματικότητα:** Ζητήστε από τα παιδιά να εντοπίσουν και να διορθώσουν κοινές παρανοήσεις (π.χ., «Μπορείς να μείνεις έγκυος από μια λεκάνη τουαλέτας;»).



Γιατί Είναι Σημαντικό: Εντοπίζει κενά, μειώνει την ντροπή και διορθώνει την παραπληροφόρηση.

B. Σεβασμός στις Ταυτότητες των Μαθητών/-τριών

Τα παιδιά φέρουν μοναδικές ταυτότητες (φύλο, φυλή, πολιτισμός, θρησκεία, σωματικές ικανότητες, ΛΟΑΤΚΙ+ κ.α.) που διαμορφώνουν την κατανόησή τους για τη σεξουαλικότητα.

Στρατηγικές:

- **Κανονικοποιήστε την Ποικιλομορφία:** Χρησιμοποιήστε συμπεριληπτική γλώσσα (π.χ., «άτομα με πέος» αντί για «τα περισσότερα αγόρια ή άνδρες»).
- **Ενθαρρύνετε τη Διερώτηση:** Ρωτήστε, «Πώς μπορεί να βιώνουν διαφορετικοί άνθρωποι αυτό το θέμα;»
- **Προσαρμόστε το Αναλυτικό Πρόγραμμα:** Ενσωματώστε παραδείγματα από παραδόσεις και έθιμα (π.χ., οικογενειακές δομές, παραδόσεις γύρω από την εφηβεία).

Στρατηγικές Ενεργής Συμμετοχής

- **Χαρτογράφηση Ταυτοτήτων:** Οι μαθητές/-τριες σκέφτονται τους τρόπους που το φύλο, η κουλτούρα ή οι οικογενειακές πεποιθήσεις διαμορφώνουν την κατανόησή της σεξουαλικότητας
- **Συμπεριληπτική Γλώσσα:** Χρησιμοποιήστε όρους όπως «άτομα που έχουν περίοδο» αντί για «τα περισσότερα κορίτσια ή γυναίκες».
- **Ενσωμάτωση Παραδειγμάτων από Παραδόσεις και Έθιμα:** Συζητήστε θέματα μέσα από διαφορετικές οικογενειακές δομές, παραδόσεις ή αξίες.



Γιατί Είναι Σημαντικό: Επικυρώνει όλες τις ταυτότητες των μαθητών/-τριών και μειώνει την περιθωριοποίηση και τον αποκλεισμό.

Γ. Αντιμετώπιση των Παραγόντων που Επηρεάζουν τα Παιδιά

Τα παιδιά (9–12 ετών) επηρεάζονται από:

- **Μέσα & Κοινωνικά Δίκτυα:** Παραπληροφόρηση, έμφυλα στερεότυπα, μη ρεαλιστικά πρότυπα σώματος.
- **Γονείς/Φροντιστές/-στριες:** Διαφορετικές απόψεις για τη σεξουαλική εκπαίδευση (άλλα άτομα είναι υποστηρικτικά και άλλα αυστηρά).
- **Συνομήλικα Άτομα:** Πίεση, φήμες, εκφοβισμός.
- **Κοινότητα/Θρησκεία:** Πολιτισμικά ταμπού ή αξίες σχετικά με τη σεξουαλικότητα.

Πώς να Αντιδράσουμε:

- **Αμφισβητήστε Μύθους που Αναπαράγουν τα ΜΜΕ:** «Κάποιες εκπομπές λένε _, αλλά βιολογικά, _.»
- **Επιβεβαιώστε Διαφορετικές Απόψεις:** «Διαφορετικές οικογένειες έχουν διαφορετικές πεποιθήσεις, και αυτό είναι εντάξει.»
- **Διδάξτε την Κριτική Σκέψη:** «Πώς μπορείς να ξέρεις αν μια πληροφορία στο διαδίκτυο είναι αξιόπιστη;»

Στρατηγικές Ενεργής Συμμετοχής

- **Ανάλυση Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης:** Κριτική σκηνών από τηλεόραση/ταινίες για τις σχέσεις («Είναι ρεαλιστική μια τέτοια συναίνεση;»).
- **Παιχνίδι Ρόλων για Πίεση από Συμμαθητές/-τριες:** Εξάσκηση του «όχι» σε κοινωνικές καταστάσεις.
- **Εξωτερικοί/-ές Ομιλητές/-τριες:** Προσκαλέστε αξιόπιστα μέλη της κοινότητας (π.χ., νοσηλευτές/-τριες, υπερασπιστριες/-ές των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων) να μοιραστούν τις απόψεις τους.

 **Γιατί Είναι Σημαντικό:** Βοηθά τα παιδιά να πλοηγηθούν στις πιέσεις του πραγματικού κόσμου.

Δ. Προσεγγίσεις με Ευαισθησία στο Τραύμα και Βιωματικές προσεγγίσεις

Τα παιδιά μπορεί να έχουν βιώσει διάφορα τραυματικά γεγονότα και οι συζητήσεις γύρω από το σεξ, τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις ενδέχεται να τους τα θυμίσουν.

Πρακτικές με Ευαισθησία στο Τραύμα:

- **Αποφύγετε τις Υποθέσεις:** Δεν έχουν όλα τα παιδιά τις ίδιες γνώσεις.
- **Δώστε τη Δυνατότητα για Ανώνυμες Ερωτήσεις:** Επιτρέψτε στα παιδιά να υποβάλλουν ανησυχίες διατηρώντας την ανωνυμία τους.
- **Παρέχετε Υποστήριξη:** Δώστε πληροφορίες για σχολικούς συμβούλους.

Στρατηγικές

- **Ανώνυμες Ερωτήσεις:** Επιτρέψτε στα παιδιά να υποβάλλουν ανησυχίες διατηρώντας την ανωνυμία τους.
- **Σταδιακή Έκθεση:** Εισάγετε ευαίσθητα θέματα (π.χ., πρόληψη κακοποίησης) με σαφείς προειδοποιήσεις για το περιεχόμενο.
- **Συμμετοχή με Ελεύθερη Επιλογή:** Δώστε τη δυνατότητα στα παιδιά να μη συμμετέχουν σε ορισμένες δραστηριότητες χωρίς συνέπειες.

 **Γιατί Είναι Σημαντικό:** Διασφαλίζει συναισθηματική ασφάλεια και σεβασμό στα προσωπικά όρια.

3

Ο Κύκλος της Βιωματικής Μάθησης

Ο Κύκλος της Βιωματικής Μάθησης του David Kolb διασφαλίζει ότι οι μαθήτριες/-ές αφομοιώνουν τα μαθήματα μέσω της αναστοχαστικής διαδικασίας και της εφαρμογής — ένα χρήσιμο εργαλείο για ευαίσθητα θέματα όπως η σεξουαλική εκπαίδευση.

Συγκεκριμένη Εμπειρία

1

Κάνω κάτι:

Συμμετοχή σε δραστηριότητα (π.χ., παιχνίδι ρόλων για τη συναίνεση, ανάλυση μελέτης περίπτωσης).

Τι; Αναστοχαστική Παρατήρηση

2

Συζητώ:

«Πώς νιώσατε; Τι σας εξέπληξε;»

ΓΙΑΤΙ; – Αφηρημένη Εννοιολογική Ανάλυση)

3

Αναλύω:

«Γιατί είναι η συναίνεση σημαντική; Πώς την παρουσιάζουν τα μέσα ενημέρωσης;»

ΤΙ ΚΑΝΩ ΤΩΡΑ; – Ενεργός Πειραματισμός

4

Εφαρμόζω:

«Πώς θα το χρησιμοποιήσετε στις δικές σας σχέσεις;»



Γιατί Είναι Σημαντικό: Μετακινεί τις/τους μαθήτριες/-ές πέρα από την απομνημόνευση και οδηγεί σε ουσιαστική αλλαγή συμπεριφοράς.

4

Ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών: Ουδετερότητα & Διαχείριση της Τάξης

Α. Διατηρήστε Ουδετερότητα & Αμεροληψία:

- Παρουσιάστε γεγονότα, όχι προσωπικές απόψεις (π.χ., «Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ____, άλλοι πιστεύουν ____.»).
- Αποφύγετε επικριτική γλώσσα (π.χ., αντί για «λάθος», πείτε «δεν είναι ιατρικά ακριβές»).
- Γνωρίστε τις αξίες σας, αλλά άφησέ τις στην άκρη· στην τάξη, το επίκεντρο είναι η υγιής και θετική σεξουαλική ανάπτυξη των παιδιών.



Β. Διαχειριστείτε την Προσωπική Σας Έκθεση:

- Διατηρήστε επαγγελματική στάση: Μοιραστείτε μόνο ό,τι είναι σχετικό (π.χ., «Θυμάμαι όταν το μάθαινα κι εγώ στο σχολείο»).
- Ανακατευθύνετε τις προσωπικές ερωτήσεις: «Ας επικεντρωθούμε σε αυτά που λέει η έρευνα»



Γ. Διαμορφώστε ένα Θετικό Περιβάλλον στην Τάξη:

- Θέστε σαφείς κανόνες: Συνδιαμορφώστε τους με τα παιδιά (π.χ., «Σεβόμαστε τις διαφορετικές απόψεις.»).



Δ. Εφαρμόστε πρακτικές με ευαισθησία στο τραύμα:

- Μην επιβάλλετε τη συμμετοχή.
- Δώστε τη δυνατότητα για διαλείμματα αν το θέμα συζήτησης προκαλεί έντονα συναισθήματα.
- Αντιδράστε ήρεμα στην αναστάτωση—ρωτήστε: «Τι χρειάζεσαι αυτή τη στιγμή;»



Για περισσότερα: Βασικοί κανόνες συνύπαρξης

<https://sexualeducation.gr/vasikoi-kanones-synyparxis/ypostiriktikoyliko/>

Συμβουλές Εφαρμογής: Τα βασικά

1 Ξεκινήστε με ανώνυμες ερωτήσεις για να αξιολογήσετε τα επίπεδα άνεσης.

2 Χρησιμοποιήστε συζητήσεις σε μικρές ομάδες πριν από τη συζήτηση με όλη την τάξη.

3 Επαναλαμβάνετε τακτικά τους κανόνες της τάξης για να διατηρείται ένα ασφαλές περιβάλλον.



Αντιμετωπίζοντας δύσκολες καταστάσεις στην τάξη

Η συζήτηση για τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα μπορεί να προκαλέσει αναταραχή στην τάξη. Είναι σημαντικό να βρεθεί η σωστή ισορροπία ανάμεσα στην εξατομικευμένη προσέγγιση κάθε παιδιού και στην εστίαση στην ομάδα ως σύνολο. Σε κάθε περίπτωση, ο στόχος είναι να εξασφαλιστεί η ασφάλεια όλων των μαθητών/-τριών.

Προκλητικές δηλώσεις

- Αντίδρασε άμεσα, για να προστατέψεις την ασφάλεια της ομάδας.
- Κάνε ερωτήσεις χωρίς προκατάληψη: «Τι σε έκανε να πεις αυτό;», «Μπορείς να δώσεις παράδειγμα;»
- Δίδαξε σεβασμό στις διαφορετικές απόψεις, ακόμα και αν δεν συμφωνούν με αυτές.
- Ενίσχυσε τη συμμετοχή της τάξης. Ζήτησε να ανταποκριθούν στη συμπεριφορά του/της συμμαθητή/-τριας τους: «Τι νομίζετε για αυτή τη δήλωση/συμπεριφορά;», «Συμφωνείτε με αυτό;», «Ποιο παιδί θα ήθελε να απαντήσει;».

Μαθητής/τρια που φεύγει από την τάξη

- Ζήτησε από άλλο/η μαθητή/τρια να τον/την ακολουθήσει ή δώσε χώρο.
- Επικοινωνήσε μετά, προσωπικά.
- Μην επιτρέψεις επιστροφή εάν υπάρχει ακόμα έντονη συναισθηματική φόρτιση.
- Προστάτεψε την ιδιωτικότητα του/της μαθητή/τριας. Τόνισε ότι μπορούν πάντα να απευθυνθούν σε εσάς, στον/στην σχολική σύμβουλό ή και την/τον ψυχολόγο του σχολείου.

Προσωπικές αποκαλύψεις

- Ευχαριστήστε τον/την μαθητή/-τρια που μοιράστηκε την ιστορία του/της.
- Αντιμετώπισέ τες με σεβασμό και θετικότητα.
- Τόνισε ότι η πληροφορία μένει στην τάξη.
- Θύμισε τους κανόνες για την ιδιωτικότητα.
- Τοποθέτησε την εμπειρία σε ευρύτερο πλαίσιο.

Αρνητικές Σεξουαλικές Εμπειρίες

- Πιθανά σημάδια είναι: αντικοινωνική συμπεριφορά, συναισθηματικές αντιδράσεις, έντονη αντίδραση σε μια προσωπική ιστορία που είπε ένας συμμαθητής ή μια συμμαθήτρια ή σε προσωπική αποκάλυψη που έγινε στην τάξη.
- Αυτά τα σημάδια μπορούν να συζητηθούν στην τάξη, αλλά σεβάσου τα όρια και μην πιέσεις για απαντήσεις.
- Μίλα γενικά, όχι προσωπικά.
- Παρέπεμψε σε κατάλληλες δομές υποστήριξης.
- Μην παρέχεις η/ο ίδια/ος βοήθεια. Αν χρειαστεί, παρέπεμψε τον μαθητή ή την μαθήτρια στην/στον σχολικό σύμβουλο, ή ψυχολόγο.

Οι πρακτικές συμβουλές για εκπαιδευτικούς βασίζονται σε ανάλυση Ολλανδικών εκπαιδευτικών υλικών για τη διδασκαλία σχέσεων και σεξουαλικότητας (Walpot & Boendermaker (2018).



Παιδικές τραυματικές εμπειρίες και σεξουαλική εκπαίδευση με επίγνωση του τραύματος

“ Εισαγωγή

Οι εκπαιδευτές/-τριες σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην παροχή ασφαλούς, συμπεριληπτικής και αποτελεσματικής εκπαίδευσης σχετικά με τη σεξουαλικότητα, τις σχέσεις και την αναπαραγωγική υγεία. Δεδομένης της ευαίσθητης φύσης αυτού του αντικείμενου, η κατανόηση των Παιδικών Τραυματικών Εμπειριών και της Εκπαίδευσης με επίγνωση του τραύματος είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

Παιδικές Τραυματικές Εμπειρίες

Οι Παιδικές Τραυματικές Εμπειρίες είναι σοβαρά γεγονότα πριν τα 18, που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική, σωματική υγεία και ευημερία για όλη τη ζωή.

Όταν ένα γεγονός ξεπερνά τις αντοχές του ατόμου, προκαλεί αισθήματα απελπισίας και αβοηθησίας.

Σύμφωνα με τις νευροεπιστήμες, τέτοιες εμπειρίες διαταράσσουν ακόμη και τη σωματική λειτουργία (όπως το νευρικό ή καρδιαγγειακό σύστημα) και επηρεάζουν τη μάθηση και τις συνήθειες.

Τραύμα:

- **Κακοποίηση** (σωματική, συναισθηματική, σεξουαλική)
- **Παραμέληση** (σωματική, συναισθηματική)
- **Δυσλειτουργίες στην οικογένεια** (ενδοοικογενειακή βία, χρήση ουσιών, ψυχική ασθένεια, φυλάκιση γονέα, γονεϊκός χωρισμός)

Επιπτώσεις:

- Αυξημένος κίνδυνος χρόνιων παθήσεων (π.χ. καρδιακές παθήσεις, κατάθλιψη)
- Μεγαλύτερη πιθανότητα ριφοκίνδυνων συμπεριφορών (π.χ. χρήση ουσιών, μη ασφαλές σεξ)
- Δυσκολίες στην εμπιστοσύνη, τη συναισθηματική ρύθμιση και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Εκπαίδευση με Επίγνωση του Τραύματος

Μια προσέγγιση με επίγνωση του τραύματος αναγνωρίζει πώς το τραύμα επηρεάζει τη μάθηση και τη συμπεριφορά και επομένως την ανάγκη διαμόρφωσης ενός περιβάλλοντος όπου τα παιδιά θα αισθάνονται ασφάλεια, σεβασμό και θα ενδυναμώνονται διαρκώς.

Γιατί είναι σημαντική η επίγνωση του τραύματος στη σεξουαλική εκπαίδευση

- 1** Πολλά παιδιά έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες (π.χ. σεξουαλική κακοποίηση, κακομεταχείριση), που επηρεάζουν τη στάση και συμμετοχή τους στην εκπαίδευση.
- 2** Οι πρακτικές με επίγνωση του τραύματος μειώνουν τον κίνδυνο επανατραυματισμού και ενισχύουν τη συμμετοχή.
- 3** Η κατανόηση του τραύματος βοηθά στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού, ασφαλούς και αποτελεσματικού περιβάλλοντος μάθησης.
- 4** Η συναισθηματική ασφάλεια και ο σεβασμός ενδυναμώνουν τα παιδιά και τα βοηθούν να χτίσουν θετική στάση απέναντι στη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις.
- 5** Οι εκπαιδευτικοί λειτουργούν ως πρότυπα, δείχνοντας στην πράξη τι σημαίνει υγιή όρια και συναίνεση.



**Για περισσότερες πληροφορίες
πάνω στη διαχείριση του τραύματος
δείτε τον Οδηγό Σεξουαλικής
Εκπαίδευσης με Επίγνωση
του Τραύματος**

<https://www.osaido.org/wp-content/uploads/2025/05/Odigos-sexualikis-ekpaideysis-me-epignosi-traumatatos.pdf>

Βασικές αρχές για εκπαιδευτριες/-ές σεξουαλικής εκπαίδευσης με επίγνωση του τραύματος

1

Ασφάλεια

Διασφάλιση σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας στις συζητήσεις (π.χ. ενημέρωση για το τι θα ακολουθήσει, προειδοποιήσεις για ευαίσθητα θέματα, δυνατότητα ιδιωτικών ερωτήσεων).

2

Εμπιστοσύνη & Διαφάνεια

Δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης μέσω σαφών προσδοκιών και διατήρησης της εμπιστευτικότητας.

3

Επιλογή & Ενδυνάμωση

Δυνατότητα αποχώρησης από συζητήσεις ή δραστηριότητες χωρίς επιπτώσεις.

4

Πολιτισμική Ευαισθησία

Αναγνώριση της ποικιλομορφίας των εμπειριών και αποφυγή υποθέσεων για τις ταυτότητες και τις εμπειρίες των παιδιών.

5

Προσέγγιση με Έμφαση στην Ενδυνάμωση

Εστίαση στην ανθεκτικότητα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης και όχι στις ελλείψεις.



Γραμμή βοήθειας **11525**
της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί»

Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά **1056**
του «Χαμόγελου του Παιδιού».

Επικοινωνία με το Συνήγορο του Παιδιού,
καθώς και με τις κατά
τόπους εισαγγελικές αρχές.

<https://eliza.org.gr/pos-diacheirizomaste-mia-apokalypsi-kakopoiisis-apo-ena-paidi/>

Πρακτικές στρατηγικές σεξουαλικής εκπαίδευσης με επίγνωση του τραύματος

Καθοδηγήστε τα παιδιά να συν-δημιουργήσουν τους κανόνες συνύπαρξης της τάξης και διαφυλάξτε την τήρησή τους καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Πριν ξεκινήσετε αποκτήστε βαθιά κατανόηση του περιεχομένου και της ροής, συμπεριλαμβανομένων των οπτικών ερεθισμάτων που εμφανίζονται και προετοιμάστε την τάξη. Σκεφτείτε ποια στοιχεία μπορεί να αποξενώσουν άτομα που έχουν υποστεί σεξουαλικό τραύμα. Να θυμάστε ότι ακόμη και η εικόνα γεννητικών οργάνων σε κάποιο άτομο που έχει υποστεί σεξουαλική κακοποίησή, μπορεί να προκαλέσει μια τραυματική αντίδραση.

Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που έχετε για τις ειδικές οικογενειακές συνθήκες των μαθητριών/-ών σας και λάβετε τα μέτρα σας, ώστε κανένα παιδί να μη νιώσει άβολα, άσχημα, ή απομονωμένο από τη συμμετοχή του στο μάθημα.

Λάβετε υπόψιν την ποικιλομορφία του φύλου και της σεξουαλικότητας καθώς και τις πολιτισμικές και θρησκευτικές επιρροές.

Δώστε προειδοποιήσεις πριν από τη συζήτηση ευαίσθητων θεμάτων, όπως η έμφυλη και η σεξουαλική βία. (trigger warning).

Διδάξτε τα προσωπικά όρια, τη συναίνεση, την απόλαυση και το σεβασμό και αμφισβητήστε μαζί με τα παιδιά συνηθισμένους μύθους

Προσφέρετε πολλαπλούς τρόπους συμμετοχής – γραπτά, προφορικά ή ανώνυμα, π.χ. Κουτί των Ερωτήσεων

Χρησιμοποιήστε συμπεριληπτική γλώσσα που δεν στιγματίζει – Αποφύγετε κριτικούς όρους όπως «σωστό/λάθος».

Δώστε προσοχή στη γλώσσα του σώματος και τον τόνο σας – τα άτομα που έχουν επιζήσει από κάποιο τραύμα μπορεί να είναι υπερευαίσθητα σε καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν αίσθηση απειλής.

Ενημερώστε τα παιδιά για τις σχολικές συμβουλευτικές υπηρεσίες, τις τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης και τις διαθέσιμες γραμμές βοήθειας για παιδιά.

Συζητήστε μαζί τους τι σημαίνει ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης και ενθαρρύνετε τα παιδιά να εντοπίσουν αυτά τα άτομα στο περιβάλλον τους

Γνωστοποιήστε ότι αν κάποιο άτομο αισθάνεται ότι απειλείται η συναισθηματική ή σωματική του ασφάλεια, μπορεί να μιλήσει σε ένα ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης που μπορεί να το βοηθήσει να αποφασίσει τι πρέπει να κάνει.

Επαγγελματικά πρότυπα μάθησης για τη σεξουαλική εκπαίδευση (ΕΠΜΣΕ)

The Professional Learning Standards for Sex Education (PLSSE)

Τα Επαγγελματικά Πρότυπα Μάθησης για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση (ΕΠΜΣΕ) αποτελούν το νεότερο σύνολο προτύπων που σχεδιάστηκε για να ενισχύσει την ικανότητα των εκπαιδευτικών να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά θέματα σεξουαλικότητας στην .

Τα ΕΠΜΣΕ (Επαγγελματικά Πρότυπα Μάθησης για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση - PLSSE) αναπτύχθηκαν για να προσφέρουν καθοδήγηση σε εκπαιδευτικούς σχετικά με το περιεχόμενο, τις δεξιότητες και την επαγγελματική στάση που απαιτούνται για την αποτελεσματική εφαρμογή της σεξουαλικής αγωγής.

Δομή των Επαγγελματικών Προτύπων Μάθησης για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση

Τα πρότυπα χωρίζονται σε τέσσερις τομείς, οι οποίοι υποδιαιρούνται περαιτέρω σε θέματα και δείκτες που σχετίζονται με τη γνώση του περιεχομένου από τους εκπαιδευτικούς, την εξοικείωση με τις μεθόδους διδασκαλίας, την κατανόηση των βέλτιστων πρακτικών



ΤΟΜΕΑΣ #1: ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΘΕΜΑ 1: Σεξουαλική αγωγή στο σχολικό περιβάλλον



ΤΟΜΕΑΣ #2: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ

ΘΕΜΑ 2.1: Αξίες

ΘΕΜΑ 2.2: Συνειδητές και ασυνείδητες προκαταλήψεις για τη φυλή, την εθνικότητα και την κουλτούρα

ΘΕΜΑ 2.3: Αποκάλυψη προσωπικών



ΤΟΜΕΑΣ #3: ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΘΕΜΑ 3.1: Φυλετική και αναπαραγωγική δικαιοσύνη

ΘΕΜΑ 3.2: Δημιουργία ενός συμπεριληπτικού και επιβεβαιωτικού μαθησιακού περιβάλλοντος

ΘΕΜΑ 3.3: Αποτελεσματικές στρατηγικές διδασκαλίας

ΘΕΜΑ 3.4: Απαντώντας σε δύσκολες ερωτήσεις



ΤΟΜΕΑΣ #4: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ

ΘΕΜΑ 4.1: Υγιείς σχέσεις

ΘΕΜΑ 4.2: Συναίνεση, σεξουαλική βία και βία στις σχέσεις

ΘΕΜΑ 4.3: ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και ταυτότητες

ΘΕΜΑ 4.4: Τρανς και μη δυαδικές ταυτότητες φύλου

ΘΕΜΑ 4.5: Εφηβεία και εφηβική ανάπτυξη

ΘΕΜΑ 4.6: Σεξουαλική και αναπαραγωγική ανατομία και φυσιολογία

ΘΕΜΑ 4.7: Αντισύλληψη, εγκυμοσύνη και αναπαραγωγή

ΘΕΜΑ 4.8: HIV και άλλες σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις (ΣΜΛ)

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε
SexEducationCollaborative.org

Για περισσότερες πληροφορίες Επαγγελματικά πρότυπα μάθησης για την σεξουαλική εκπαίδευση
<https://www.osaido.org/wp-content/uploads/2025/05/Epagelmatika-protipa-mathisis-gia-ti-sexoualiki-ekpaideysi.pdf>

Συμπεριληπτική, ουδέτερη ως προς το φύλο γλώσσα

Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση της γλώσσας

- Η συμπεριληπτική, ουδέτερη ως προς το φύλο και μη κακοποιητική γλώσσα μάς βοηθά να αποφεύγουμε λέξεις ή εκφράσεις που μπορεί να αναπαράγουν και να διαιωνίζουν αρνητικά στερεότυπα και προκαταλήψεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τέτοιες γλωσσικές επιλογές ενδέχεται ακόμη και να δικαιολογούν ή να νομιμοποιούν, έστω και έμμεσα, τη βία και τις διακρίσεις σε βάρος των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων.
- Η χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας συμβάλλει στη μείωση των έμφυλων στερεοτύπων, ενισχύει την κοινωνική αλλαγή και προωθεί την ισότητα.
- Είναι εξίσου σημαντικό να θυμόμαστε πως η γλώσσα δεν είναι στατική. Εξελίσσεται διαρκώς, αντανακλώντας τις νέες κοινωνικές και πολιτικές πραγματικότητες—γι' αυτό και χρειάζεται να ενημερώνουμε και να ανανεώνουμε διαρκώς τις γνώσεις μας.

Συμπεριληπτική, Ουδέτερη ως προς το φύλο γλώσσα

Χρησιμοποιούμε γλώσσα που είναι συμπεριληπτική ως προς το φύλο, την ταυτότητα φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις διάφορες μορφές οικογένειας. Η γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς δεν είναι μόνο δίκαιη απέναντι σε όλες τις ταυτότητες, αλλά και πιο ακριβής και αντικειμενική.

Κύριος στόχος είναι όλα τα παιδιά να αντικατοπτρίζονται στη γλώσσα που χρησιμοποιούμε, ώστε κανένα να μη νιώθει αποκλεισμένο.

Μη κακοποιητική γλώσσα

Η χρήση συμπεριληπτικής, ουδέτερης ως προς το φύλο γλώσσας και των όρων που επιλέγουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα δείχνει σεβασμό, αποδοχή, συμμαχία και ενισχύει την ένταξή τους, χτίζοντας εμπιστοσύνη και ανοιχτή επικοινωνία.



Στο σχολείο, δεν πληγώνουν μόνο οι ξεκάθαρες βρισιές· ακόμα και φράσεις που μοιάζουν «αθώες» ή «ουδέτερες» – επειδή τις ακούμε συχνά στην καθημερινότητα ή στα ΜΜΕ – μπορεί να προκαλέσουν πόνο, ακόμη και χωρίς πρόθεση. Οι λέξεις έχουν δύναμη: πληγώνουν, δημιουργούν διακρίσεις και ανοίγουν τον δρόμο για βία. Γι' αυτό υπενθυμίζουμε στα παιδιά ότι τέτοιες εκφράσεις, όπως και κάθε μορφή ρατσισμού, δεν είναι αποδεκτές στο σχολείο. Θυμίζουμε τον σχολικό κανονισμό, το Συμβόλαιο της Τάξης και την αρχή του σεβασμού προς όλους. Ένα ασφαλές σχολείο σημαίνει μηδενική ανοχή σε προσβλητική γλώσσα ή συμπεριφορά και ενεργή στάση απέναντι σε κάθε τέτοιο φαινόμενο.

Συμπεριληπτικό ως προς το φύλο λεξιλόγιο

Αντί για...	Δοκιμάστε αυτό...
Αρσενικά/ανδρικά σώματα Τα σώματα των αγοριών Το ανδρικό πέος	Αποφεύγετε να δίνετε φύλο στην ανατομία- δεν έχουν όλα τα ανδρικά σώματα πέος. Σώματα με πέος, όρχις, σώματα που παράγουν σπέρμα-τοζωάρια κ.λπ.
Γυναικεία σώματα Τα σώματα των κοριτσιών Γυναικείος κόλπος	Αποφεύγετε την έμφυλη ανατομία - δεν έχουν όλα τα γυναικεία σώματα κόλπο. Σώματα με κόλπο, μήτρα, ωοθήκες κ.λπ. Δεν είναι κορίτσια όλα τα άτομα που έχουν περίοδο ούτε όλα τα κορίτσια έχουν περίοδο. Όταν ένα άτομο αρχίζει να έχει περίοδο.
Ανδρες Γυναίκες	Θηλυκότητες Αρρενωπότητες
«Άντρας» και «Γυναίκα» (με τη συζυγική έννοια), ή «Μητέρα» και «Πατέρας»	«σύντροφος» ή «γονέας/κηδεμόνας»
Θηλυκό ή αρσενικό αναπαραγωγικό σύστημα	Αποφεύγετε να μιλάτε για την ανατομία ή για την αναπαραγωγή με έμφυλο τρόπο Αναγνωρίστε την ύπαρξη των ίντερσεξ ατόμων Εσωτερικά ή εσωτερικά γεννητικά/αναπαραγωγικά όργανα
Όταν η γυναίκα εγκυμονεί Όταν ένα κορίτσι αρχίζει να έχει περίοδο Όταν ένα αγόρι έχει στύση	Δεν εγκυμονούν όλες οι γυναίκες ούτε όλα τα άτομα που εγκυμονούν είναι γυναίκες. Όταν ένα άτομο εγκυμονεί Άτομα με κλειτορίδα ή πέος έχουν στύσεις Όταν ένα άτομο έχει στύση

Αντί για...	Δοκιμάστε αυτό...
Κορίτσια και αγόρια Κυρίες και Κύριοι	Αναγνωρίστε την ύπαρξη των μη δυαδικών ατόμων Μαθητικός πληθυσμός/δυναμικό Φιλικά πρόσωπα Παιδιά Όλα/όλες/όλοι
Το άλλο φύλο Το αντίθετο φύλο	Αποφεύγετε τις έμφυλες διχοτομήσεις Διαφορετικό φύλο Άλλο φύλο Φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση
Φυσιολογική ανάπτυξη Μη φυσιολογική ανάπτυξη	Τυπική ανάπτυξη Μη τυπική ανάπτυξη
Μαμά/μπαμπάς Μητρότητα/πατρότητα	Συμπεριλάβετε την ποικιλία των οικογενειακών σχέσεων. Υποστηρικτικά ενήλικα άτομα Ενήλικα άτομα εμπιστοσύνης Γονείς/Κηδεμόνες/Φροντίστρες/-στές Ενήλικα άτομα στη ζωή σας
Το αγόρι σου Το κορίτσι σου Έχεις κορίτσι; Έχεις αγόρι;	Αποφεύγετε τις έμφυλες διχοτομήσεις. Δεν αυτοπροσδιορίζονται όλα τα άτομα ως αγόρια ή ως κορίτσια Ερωτικός σύντροφος Σεξουαλικός παρτενέρ Ερωτική σχέση με κάποιο άτομο
Φυσιολογικό ή Νορμάλ χαρακτηριστικό	Πείτε Κοινό/Συχνό/Συχνά

Ενα σύντομο λεξιλόγιο για τη σεξουαλική ποικιλομορφία

✗ Μην πεις / ✓ Πες

- ✗ Μην κάνεις αστεία με τη λέξη «γκέι».
- ✓ Οι λέξεις που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να εκφράσουν την ταυτότητα φύλου ή τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό αξίζουν σεβασμό, όχι χλευασμό.
- ✗ Μην λες «ομοφυλοφιλικός/λεσβιακός γάμος» ή «ομόφυλη σχέση».
- ✓ Πες απλώς «γάμος» ή «σχέση». Αν χρειάζεται διευκρίνιση, πες «γάμος μεταξύ δύο ανδρών» ή «σχέση μεταξύ ανθρώπων του ίδιου φύλου».
- ✗ Μην λες «σεξουαλική προτίμηση» ή «επιλογή».
- ✓ Πες «σεξουαλικός προσανατολισμός», γιατί δεν πρόκειται για επιλογή ή γούστο, αλλά για μια ανθρώπινη πτυχή της ταυτότητας.
- ✗ Μην λες γενικά «υιοθεσία από ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα».
- ✓ Πες «τεκνοθεσία από γκέι/λεσβίες» ή «δύο μαμάδες / δύο μπαμπάδες», χρησιμοποιώντας όρους που αντανakλούν την πραγματικότητα των οικογενειών τους.
- ✗ Μην περιορίζεις στον όρο «υιοθεσία».
- ✓ Προτίμησε τον όρο «τεκνοθεσία» ή «παιδοθεσία», γιατί είναι πιο ουδέτερος και δεν φέρει έμφυλα φορτία.

Για τα Τρανς και Ίντερσεξ Άτομα ✗ Μην πεις / ✓ Πες

- ✗ Μην υποθέτεις την ταυτότητα φύλου κάποιου.
- ✓ Ένα άτομο είναι τρανς μόνο αν το δηλώσει το ίδιο. Η ταυτότητα φύλου είναι εσωτερική εμπειρία και δεν εξαρτάται από εξωτερικές αλλαγές.
- ✗ Μην λες «γεννήθηκε άνδρας/γυναίκα» ή «είναι βιολογικά άνδρας/γυναίκα».
- ✓ Πες: «το φύλο που του/της αποδόθηκε κατά τη γέννηση ήταν...».
- ✗ Μην χρησιμοποιείς όρους όπως «τρίτο φύλο», «πρώτο», «δεύτερο».
- ✓ Αν χρειαστεί, μίλα για «άτομα που δεν ταυτίζονται με τα δίπολα φύλου» ή για «ουδέτερο γένος».
- ✗ Μην χρησιμοποιείς λέξεις όπως «τραβεστί» ή «τρανσέξουαλ».
- ✓ Πες «τρανς άτομο» — είναι όρος αποδεκτός, μη παθολογικοποιητικός.
- ✗ Μην λες «χειρουργημένος/μη χειρουργημένος», «αλλαγή φύλου» ή «διόρθωση φύλου».
- ✓ Πες «επιβεβαίωση φύλου» — ο όρος αναγνωρίζει την πολυεπίπεδη διαδικασία της μετάβασης χωρίς να την παρουσιάζει ως πρόβλημα ή βλάβη.
- ✗ Μην αποκαλείς ίντερσεξ άτομα «ερμαφρόδιτα» «μεσόφυλα» ή «πάσχοντα».
- ✓ Πες «ίντερσεξ άτομα».

Πώς επιλέγω μια δραστηριότητα; – Τί πρέπει να έχω στο μυαλό μου;

Υπάρχουν πολλές μέθοδοι ή μαθησιακές δραστηριότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως άτομο που συντονίζει. Όταν επιλέγετε μια μέθοδο, χρειάζεται να αναρωτηθείτε:

- Ποια είναι τα άτομα που συμμετέχουν (ηλικία, φύλο, εμπειρία κ.λπ.);
- Πόσα άτομα συμμετέχουν - για μεγάλο αριθμό ατόμων χρησιμοποιήστε μικρές ομάδες;
- Φτιάξτε ακριβές χρονοδιάγραμμα - διάρκεια ολόκληρης της εκπαιδευτικής παρέμβασης, χρονοδιάγραμμα εντός κάθε δραστηριότητας.
- Πώς θα αξιοποιήσετε το διαθέσιμο χώρο και τους διαθέσιμους πόρους;
- Είναι η μέθοδος σχετική με το θέμα; Αναρωτηθείτε τι θέλετε να πετύχετε - για παράδειγμα, να αναδείξετε τις εμπειρίες των μαθητών/-τριών, να αναλύσετε ένα πρόβλημα, να προσθέσετε νέες πληροφορίες, να συζητήσετε αξίες/στάσεις, να καλλιεργήσετε κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες ή κάτι άλλο;
- Ποιοι είναι οι μαθησιακοί μου στόχοι όσον αφορά τις γνώσεις, τις αξίες/στάσεις και τις δεξιότητες;
- Ποια μέθοδος είναι κατάλληλη για τους μαθησιακούς στόχους που έχω θέσει;
- Θα χρησιμοποιήσετε την εμπειρία των ατόμων που επιμορφώνονται ώστε αυτό να τα βοηθήσει να συμμετέχουν ενεργά;
- Είναι η μέθοδος αρκετά απλή ώστε τα άτομα που εκπαιδεύονται να αισθάνονται άνετα να την εφαρμόσουν;
- Ταιριάζει η μέθοδος αυτή με άλλες μεθόδους που χρησιμοποιούνται στα σχολικά μαθήματα; Τα παιδιά έχουν αντίστοιχη εμπειρία ή χρειάζονται λεπτομερή επεξήγηση;
- Οι δραστηριότητες συμπληρώνουν η μία την άλλη, ώστε να εδραιώνεται ό,τι έγινε στην προηγούμενη δραστηριότητα.
- Πώς θα ξεκινήσω; Πώς θα τελειώσω;

Προσοχή! Βεβαιωθείτε ότι δεν χρησιμοποιείτε την ίδια μέθοδο ξανά και ξανά στα μαθήματα. Μπορεί να γίνει πολύ βαρετό. Αλλάξτε συνεχώς τις μεθόδους και βρείτε νέους τρόπους να παρουσιάζετε τα θέματά σας. Μην επιλέγετε μια μέθοδο μόνο και μόνο επειδή σας αρέσει- βεβαιωθείτε ότι ταιριάζει στους στόχους σας.





Απαντώντας στις ερωτήσεις των παιδιών

Για πολλές/-ούς εκπαιδευτικούς η απάντηση σε ευαίσθητες ερωτήσεις μαθητριών/-ών που σχετίζονται με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία μπορεί να προκαλέσει μεγάλο άγχος. Όταν τα παιδιά κάνουν μια ερώτηση, είναι εξαιρετική ευκαιρία να τους δώσετε πληροφορίες. Το γεγονός ότι απευθύνονται σε σας είναι πολύ σημαντικό γιατί σημαίνει ότι σας εμπιστεύονται ως αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης. Γι' αυτό χρειάζεται να είστε πάντα ειλικρινείς στις απαντήσεις που δίνετε ώστε να μη χάσετε αυτή την εμπιστοσύνη. Τα παιδιά συνήθως αναζητούν ειλικρίνεια και καθοδήγηση, όχι τελειότητα.

Το Κουτί των Ερωτήσεων

Χρησιμοποιώντας το Κουτί των Ερωτήσεων σας δίνεται ο χρόνος να εξετάσετε τις ερωτήσεις, να βεβαιωθείτε αν γνωρίζετε τις απαντήσεις κι αν νιώθετε άνετα να απαντήσετε με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία των παιδιών στα οποία διδάσκετε.

Περισσότερα για το Κουτί Ερωτήσεων

<https://sexualeducation.gr/question-box-to-kouti-ton-erotiseon/ypostiriktikoyliko/>

Όταν απαντώ τις ερωτήσεις:

Διαβάζω, χωρίζω σε 2 κατηγορίες
– αυτές που ξέρω και αυτές που
πρέπει να ψάξω

Προσωπικές ερωτήσεις
–δεν απαντώ εκτός αν
είναι κάτι απλό

Διακρίνω τα γεγονότα
από τις απόψεις
(και από τα συναισθήματα)

Δίνω έγκυρες
επιστημονικές πληροφορίες,
κατάλληλες για κάθε ηλικία

Απαντώ στην ερώτηση με
ειλικρίνεια, σαφήνεια, ξεκάθαρα
και αντικειμενικά

Είδη ερωτήσεων

1

Ερωτήσεις γνώσεων ή διευκρινιστικές ερωτήσεις

2

Ερωτήσεις που αναζητούν έγκριση

3

Ερωτήσεις σοκ!

4

Είμαι φυσιολογική/-ός;

5

Ερωτήσεις που αφορούν αξίες



1

Ερωτήσεις γνώσεων ή διευκρινιστικές ερωτήσεις

π.χ. «Ποια είναι η πιο συνηθισμένη σεξουαλικά μεταδιδόμενη λοίμωξη;», «Ποια προϊόντα περιόδου είναι πιο ασφαλή για την υγεία?».

Τι είδους ερωτήσεις είναι αυτές;

Συνήθως, οι ερωτήσεις αυτές είναι απλές και που αφορούν την αναζήτηση έγκυρων πληροφοριών.

Συμβουλές για την απάντηση:

- Δεν πειράζει να πείτε «δεν ξέρω» και να επανέλθετε αργότερα με την απάντηση.
- Διδάξτε τις επιστημονικές λέξεις μαζί με την αργκό.
- Ρωτήστε τα παιδιά αν ξέρουν κάτι περισσότερο για να συμπληρώσουν.
- Αν η απάντηση είναι σύνθετη ή δύσκολη να εξηγηθεί, τσεκάρετε στο τέλος αν όλα τα παιδιά την έχουν κατανοήσει.

2 Ερωτήσεις που αναζητούν έγκριση

π.χ. «Είναι εντάξει για ένα 13χρονο κορίτσι να κάνει σεξ με τον 14χρονο αγόρι της;», «Μπορεί ένα έφηβο άτομο να αυνανίζεται κάθε μέρα;».

Τι είδους ερωτήσεις είναι αυτές;

Οι ερωτήσεις αυτές είναι ένας έμμεσος τρόπος να πάρουν έγκριση από ένα ενήλικο άτομο για μια συγκεκριμένη συμπεριφορά ή δραστηριότητα.

Συμβουλές για την απάντηση:

- Αποφύγετε να εκφράσετε τις προσωπικές σας αξίες και τη χρήση των λέξεων «φυσιολογικό» ή «κανονικό» όταν απαντάτε
- Είναι σημαντικό να παρέχετε ακριβείς, επιστημονικές πληροφορίες: τι είναι γνωστό ιατρικά, νομικά, στατιστικά στοιχεία, παράγοντες κινδύνου, θετικά και αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία.

3 Ερωτήσεις σοκ!

π.χ. «Γιατί μου σηκώνεται κάθε πρωί;».

Τι είδους ερωτήσεις είναι αυτές;

Οι εκπαιδευτικοί συνήθως αναγνωρίζουν αμέσως τις ερωτήσεις που γίνονται για να προκαλέσουν γέλια και αποσυντονισμό. Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο που συντονίζει μπορεί να αποφασίσει αν θα απαντήσει ή όχι.

Συμβουλές για την απάντηση:

- Υποθέστε ότι υπάρχει θετική πρόθεση και απαντήστε στην ερώτηση με ήρεμο τρόπο δίνοντας τις αντικειμενικές πληροφορίες.
- Επαναδιατυπώστε την αργκό.
- Υπενθυμίστε στα παιδιά τους κανόνες συνύπαρξης, αν χρειάζεται.
- Δώστε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο απαντάτε σε μια ερώτηση (γλώσσα του σώματος σας, τόνος και την ένταση της φωνής κ.α).

4

Είμαι φυσιολογική/-ός;

Π.χ. «Είναι φυσιολογικό να σου αρέσουν όλα τα φύλα;», «Ποια είναι η μέση ηλικία που αρχίζει να φαίνεται το στήθος ενός κοριτσιού?».

Τι είδους ερωτήσεις είναι αυτές;

Τα παιδιά, ιδίως στην προ-εφηβεία, χρειάζονται και αναζητούν συχνά διαβεβαίωση καθώς ανησυχούν σχετικά με συναισθηματικές, σωματικές αλλαγές ή και τις σεξουαλικές/ρομαντικές τους επιθυμίες.

Συμβουλές για την απάντηση:

- Επικυρώστε τις ανησυχίες... «πολλοί άνθρωποι αναρωτιούνται για...» ή «είμαι σίγουρη ότι κι άλλα παιδιά στην ηλικία σου σκέφτονται πώς...».
- Στη συνέχεια, παρέχετε πληροφορίες, σχετικά με το τι μπορούν να περιμένουν σε αυτό το στάδιο της ζωής τους.
- Προτείνετε ένα εύρος διαφορών σχετικά με το συγκεκριμένο ζήτημα που τέθηκε.
- Αν χρειαστεί, προτείνετε ήρεμα το ενδεχόμενο το ενδιαφερόμενο άτομο να ζητήσει τη συμβολή ενός γιατρού ή άλλης/ου επαγγελματία ή ενός ενήλικου ατόμου εμπιστοσύνης.

5

Ερωτήσεις που αφορούν αξίες

π.χ. «Είναι σωστό να κάνεις έκτρωση?».

Τι είδους ερωτήσεις είναι αυτές;

Συνηθισμένες ερωτήσεις για το τι είναι σωστό ή λάθος

Συμβουλές για την απάντηση:

- Αν υπάρχει μέρος της ερώτησης που μπορεί να απαντηθεί με αντικειμενικές πληροφορίες, ξεκινήστε με αυτό.
- Συντονίστε μια συζήτηση που ενθαρρύνει τα παιδιά να διερευνήσουν τις δικές τους αξίες, στάσεις και συναισθήματα, αλλά και του κοινωνικού τους περιβάλλοντος, με σοβαρότητα και σεβασμό.
- Αν χρειαστεί να μοιραστείτε τις δικές σας αξίες, βεβαιωθείτε ότι προάγουν οικουμενικές αξίες και συμφωνούν με τις βασικές αρχές της ΣΟΣΕ (π.χ. σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα, συμπερίληψη κλπ). <https://sexualeducation.gr/vasikes-arches-gia-tin-syberiliptiki-olokliromeni-sexualiki-ekpaidefsi-sose/sexed/>



Μη ξεχάσετε κλείνοντας, να ευχαριστήσετε την ομάδα για τη συνεργασία.

Για περισσότερα:

https://sexualeducation.gr/apantontas-stis-erotiseis-ton-paidion/ypostiriktikoyliko/?preview_id=1238&preview_nonce=bb895f0751&post_format=standard&_thumbnail_id=1242&preview=true

Τί είναι το μοντέλο S.O.Y.

Για να απαντήσουμε στις ερωτήσεις που αφορούν αξίες μπορούμε να χρησιμοποιούμε το παρακάτω μοντέλο:

Το μοντέλο S.O.Y. :
Some people believe..., Others believe ..., You believe....

Παράδειγμα:
«Τί γνώμη έχετε για την έκτρωση/άμβλωση/διακοπή κύησης;»

1. Μερικοί άνθρωποι

«Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η ζωή αρχίζει με τη σύλληψη και πιστεύουν ότι δεν πρέπει να έχουμε την επιλογή να τερματίσουμε μια εγκυμοσύνη».

2. Άλλοι άνθρωποι

«Άλλοι άνθρωποι πιστεύουν ότι εναπόκειται στην έγκυο να αποφασίσει αν και πότε θα φέρει στον κόσμο ένα μωρό».

3. Εσείς!

Αντί να παρουσιάσετε εσείς το εύρος των πεποιθήσεων ρωτήστε τα παιδιά ποιες σχετικές, διαφορετικές απόψεις έχουν ακούσει. Π.χ. "Πείτε μου μερικά από τα πράγματα που έχετε ακούσει ότι οι άνθρωποι πιστεύουν γι' αυτό".

Οι συγκρουόμενες απόψεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν εποικοδομητικά στη μαθησιακή διαδικασία, ειδικά όταν ο στόχος μας δεν είναι τόσο να συμφωνήσουν όλοι, όσο μέσα από μια διαδικασία, **να μάθουν να ακούν, να εκφράζονται και να σέβονται** διαφορετικές απόψεις και στάσεις.

Γενικότερα, όταν απαντάω σε ερωτήσεις των παιδιών...

- Επικυρώνω
- Αναδιατυπώνω την αργκό για να εξηγήσω
- Κανονικοποιώ, επιβεβαιώνω, απομυθοποιώ
- Απαντώ σε κάθε ερώτηση όσο καλύτερα μπορώ





Σύντομο Πρωτόκολλο απάντησης σε ερωτήσεις (5 βήματα):

1. Διαβάστε την ερώτηση - Προσδιορίστε το κίνητρο και το είδος της ερώτησης που τίθεται.
2. Επικυρώστε το ερώτημα και επιβεβαιώστε το άτομο που έθεσε την ερώτηση.
3. Διορθώστε τυχόν παραπληροφόρηση και στη συνέχεια απαντήστε στο πραγματολογικό μέρος
4. Εξερευνήστε ένα φάσμα αξιών.
5. Ελέγξτε αν απαντήσατε στην ερώτηση και αφήστε την πόρτα ανοιχτή.



Το Πρωτόκολλο των 5 βημάτων στην πράξη

Παράδειγμα ερώτησης: «Κάνει κακό ο αυνανισμός;»

1. Διαβάστε την ερώτηση - Προσδιορίστε το κίνητρο και το είδος της ερώτησης

Η ερώτηση «Κάνει κακό ο αυνανισμός;» είναι μια ερώτηση που αναζητά έγκριση από ένα ενήλικο άτομο για μια σεξουαλική δραστηριότητα.

2. Επικυρώστε το ερώτημα και επιβεβαιώστε το άτομο

«Αυτή είναι μια σπουδαία ερώτηση! Πολλά άτομα στην ηλικία σας έχουν την ίδια ερώτηση».

3. Απαντήστε στο πραγματολογικό μέρος και διορθώστε τυχόν παραπληροφόρηση

«Ο αυνανισμός δεν κάνει κακό στην υγεία, ούτε προκαλεί σωματικές ή ψυχολογικές βλάβες. Είναι μια φυσιολογική και ασφαλής ανθρώπινη συμπεριφορά, που συχνά αποτελεί μέρος της σεξουαλικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας. Οι μύθοι που τον συνδέουν με προβλήματα υγείας, όπως τύφλωση, στειρότητα ή ψυχικές διαταραχές, δεν έχουν επιστημονική βάση. Ωστόσο, αν επηρεάζει αρνητικά την καθημερινή ζωή ή τις κοινωνικές σχέσεις ενός ατόμου, μπορεί να χρειάζεται να διερευνηθεί το πλαίσιο της συμπεριφοράς αυτής».

4. Εξερευνήστε ένα φάσμα αξιών

«Σε επιστημονικό επίπεδο, θεωρείται φυσιολογική και υγιής σεξουαλική έκφραση. Στις περισσότερες σύγχρονες κοινωνίες, προσεγγίζεται ως προσωπική επιλογή, χωρίς αρνητικές συνέπειες. Ωστόσο, σε ορισμένα πολιτισμικά και θρησκευτικά πλαίσια, μπορεί να θεωρείται ανάρμοστη ή ακόμα και αμαρτωλή δραστηριότητα. Και γι' αυτό μερικοί άνθρωποι αισθάνονται ντροπή ή ενοχή για τον αυνανισμό. Εσείς τί έχετε ακούσει γι' αυτό το θέμα;».

5. Ελέγξτε αν απαντήσατε στην ερώτηση και αφήστε την πόρτα ανοιχτή.

“Μπορείτε να μιλήσετε γι' αυτό το θέμα και με έναν ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης. Μπορείτε επίσης να δείτε ένα σχετικό video και να διαβάσετε περισσότερες πληροφορίες εδώ: <https://www.osaido.org/avnanismos-apolitos-ok/>”.

Ενδεικτικό πλάνο για μάθημα

Ακολουθεί μια λίστα με τα βίντεο της Ως Αιδώ, χωρισμένα σε 5 θεματικές ενότητες για 5 διδακτικές ώρες ολοκληρωμένης σεξουαλικής αγωγής. Το πρώτο προτεινόμενο βίντεο για κάθε θεματική ενότητα μπορεί να προβληθεί στην τάξη, ενώ τα υπόλοιπα μπορούν να δοθούν ως εργασία για το σπίτι στις/στους μαθήτριες/τες.

Σεξουαλικότητα



Σεξουαλικότητα

Αυτό το βίντεο εξηγεί τη σεξουαλικότητα, πώς λειτουργούν τα σώματά μας και τα ρομαντικά μας συναισθήματα και σχέσεις. Περιλαμβάνει τον σεξουαλικό προσανατολισμό και τη σεξουαλική έλξη.

Τι είναι απόλαυση

Το βίντεο εξηγεί την απόλαυση ως θετικό συναίσθημα χαράς και ικανοποίησης, που μπορεί να βιωθεί σωματικά και ψυχολογικά. Τονίζει ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να την νιώσει κάποιος, και ότι μεγαλώνοντας μπορεί να την ανακαλύψει μέσω ρομαντικών ή οικείων σχέσεων. Η απόλαυση μπορεί να προέρχεται από συναισθηματική σύνδεση ή σωματικό άγγιγμα. Υπογραμμίζεται ότι και οι δύο τρόποι είναι αποδεκτοί και φυσιολογικοί.

Αυνανισμός: Απολύτως οκ

Το βίντεο αναφέρεται στον αυνανισμό, επισημαίνοντας ότι είναι απολύτως ΟΚ να τον κάνεις ή να μην τον κάνεις, και πρέπει να γίνεται σε ιδιωτικό χώρο. Διαλύει μύθους γύρω από τον αυνανισμό και προτείνει επικοινωνία με ενήλικο άτομο αν έχει αρνητική επίδραση στην καθημερινότητα. Τονίζει ότι ο αυνανισμός είναι ένας φυσικός και ασφαλής τρόπος για να εκτονωθεί η σεξουαλική ένταση.

Σεξουαλικοί προσανατολισμοί: Λεσβίες, Gay, Ετεροφυλόφιλοι και Bisexual

Το βίντεο εξηγεί τον σεξουαλικό προσανατολισμό ως τη σωματική και ρομαντική έλξη για άτομα ενός συγκεκριμένου φύλου. Ορίζει την ομοφυλοφιλία (γκέι και λεσβία), την ετεροφυλοφιλία και την αμφιφυλοφιλία. Αντιμετωπίζει επίσης την αβεβαιότητα που μπορεί να νιώθει ένα άτομο για τον προσανατολισμό του στην εφηβεία, επισημαίνοντας ότι είναι απολύτως ΟΚ.

Φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση και ταυτότητα φύλου. Ποια είναι η διαφορά;

Το βίντεο εξηγεί τι είναι το φύλο που αποδίδεται σε ένα άτομο κατά τη γέννηση του, η ταυτότητα φύλου και η έκφραση φύλου και πώς όλα αυτά μπορεί να είναι διαφορετικά.

Εμφυλοι ρόλοι και στερεότυπα

Το βίντεο αναφέρεται στα έμφυλα στερεότυπα και την ιστορία των παραδοσιακών ρόλων για γυναίκες και άνδρες. Εξετάζει πώς αυτά τα στερεότυπα επηρεάζουν τις ιδέες για την ομορφιά και τη συμπεριφορά των αγοριών και κοριτσιών. Εξηγεί επίσης πώς οι έμφυλοι ρόλοι επηρεάζουν την έκφραση των συναισθημάτων και πώς οι προσδοκίες για αυτούς έχουν αλλάξει με τον χρόνο.

Εφηβεία



Σώματα: Διαφορετικά σχήματα και μεγέθη. Όλα πανέμορφα!

Το βίντεο εξηγεί τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα κατά την εφηβεία και εστιάζει στην εικόνα σώματος. Τονίζει ότι είναι φυσιολογικό να μην αρέσουν πάντα όλα στην εμφάνισή μας και πως πολλοί έφηβοι νιώθουν ανασφάλεια. Ενθαρρύνει να επικεντρωνόμαστε στα θετικά χαρακτηριστικά μας και θυμίζει ότι η ποικιλομορφία στα σώματα είναι φυσική και όμορφη, προάγοντας τη θετική εικόνα σώματος και αυτοαποδοχή.

Η εφηβεία στα αγόρια

Το βίντεο αναφέρει τα 10 σημάδια που δείχνουν ότι ένα αγόρι μπαίνει στην εφηβεία, όπως η τριχοφυΐα σε νέα μέρη, ο ιδρώτας, η ανάπτυξη των γεννητικών οργάνων, οι αυθόρμητες στύσεις, τα υγρά όνειρα, ο αυνανισμός, οι «ανδρικοί μαστοί» και η ακμή.

Σπυράκια και περίοδοι: Οδηγός εφηβείας

Το βίντεο περιγράφει τις σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές που φέρνει η εφηβεία για τα κορίτσια. Αναφέρει την ανάπτυξη τριχοφυΐας, την περίοδο, τις εναλλαγές διάθεσης, τα νέα σεξουαλικά συναισθήματα και την υγιεινή, καθώς τα παιδιά προχωρούν προς την ενήλικη ζωή.

Τι είναι τα υγρά όνειρα

Το βίντεο εξηγεί τα «υγρά όνειρα» ή ονειρώξεις και καθησυχάζει όσα άτομα ενοχές ή ντροπή για την εμφάνιση ενός υγρού ονείρου.

Εμμηνόρροια: Τι να περιμένεις

Το βίντεο εξηγεί με απλό και καθησυχαστικό τρόπο την εφηβεία και την έμμηνο ρύση για παιδιά 9-14 ετών. Περιγράφει τις φυσιολογικές αλλαγές στο σώμα και εξηγεί γιατί εμφανίζεται η περίοδος στα κορίτσια. Τονίζει ότι κάθε σώμα έχει τον δικό του ρυθμό και ενθαρρύνει τα παιδιά να μιλήσουν με έναν ενήλικα και να είναι προετοιμασμένα με είδη υγιεινής.

Εγκυμοσύνη και αναπαραγωγή



Εγκυμοσύνη και αναπαραγωγή

Το βίντεο περιγράφει τα στάδια της αναπαραγωγής. Αναφέρει ότι συνήθως η γονιμοποίηση γίνεται μέσω κολπικής επαφής: το σπέρμα απελευθερώνεται στον κόλπο, και τα σπερματοζωάρια κινούνται μέσω του τραχήλου και της μήτρας προς τις σάλπιγγες, όπου μπορεί να συναντήσουν ένα ωάριο. Αν το ωάριο γονιμοποιηθεί, μεταφέρεται και εμφυτεύεται στη μήτρα και ξεκινά μια εγκυμοσύνη. Το βίντεο εξηγεί επίσης τι είναι η τεχνητή γονιμοποίηση και η εξωσωματική γονιμοποίηση. Τονίζεται ότι η εγκυμοσύνη και η γέννηση είναι ένας από τους τρόπους δημιουργίας οικογένειας, αλλά όχι ο μόνος. Κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν να τεκνοθετήσουν ή να μην αποκτήσουν καθόλου παιδιά.

Θηλυκά αναπαραγωγικά και γεννητικά όργανα

Το βίντεο εξηγεί τα στάδια της αναπαραγωγής, από τη γονιμοποίηση του ωαρίου μέχρι την εγκυμοσύνη, που ξεκινά όταν το γονιμοποιημένο ωάριο συνδεθεί με το τοίχωμα της μήτρας. Περιγράφει τη διαδικασία του κολπικού σεξ και τη μεταφορά του σπέρματος προς τις σάλπιγγες, όπου το σπερματοζωάριο συναντά το ωάριο. Εξηγεί επίσης την τεχνητή γονιμοποίηση και την εξωσωματική γονιμοποίηση και ξεκαθαρίζει ότι η εγκυμοσύνη και η γέννηση είναι μόνο ένας τρόπος δημιουργίας οικογένειας, με κάποιους ανθρώπους να επιλέγουν ή να μην αποκτούν παιδιά.

Άρσενα αναπαραγωγικά και γεννητικά όργανα

Το βίντεο εξηγεί τα εξωτερικά και εσωτερικά μέρη της ανατομίας του αρσενικού σώματος. Ορίζει τη στύση, το σπέρμα, το όσχεο, τους όρχεις και το προσπερματικό υγρό. Περιγράφει τη διαφορά μεταξύ περιτμημένου και μη περιτμημένου πέους και εξηγεί πώς τα ούρα και το σπέρμα ταξιδεύουν μέσω της ουρήθρας, καθώς και τον μηχανισμό της εκσπερμάτισης.

Τι είναι οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις

Το βίντεο εξηγεί τις Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις (ΣΜΛ) και πώς μεταδίδονται μέσω σεξουαλικής επαφής (κολπικής, πρωκτικής ή στοματικής). Τονίζει ότι οι ΣΜΛ είναι πιο συχνές απ' ό,τι νομίζει ο κόσμος και μπορεί να μεταδοθούν ακόμη και χωρίς εμφανή συμπτώματα. Επισημαίνει πως η έκθεση σε ΣΜΛ δεν είναι θέμα ντροπής και ότι η ενημέρωση και η πρόληψη είναι το κλειδί για την προστασία της σεξουαλικής υγείας.

Τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα νεαρών ατόμων με αναπηρία

Το βίντεο αναφέρεται στο δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία να λαμβάνουν αποφάσεις για τα σώματά τους, τις σχέσεις τους και τη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία. Τονίζει τη σημασία της υποστήριξης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αυτών των ατόμων και της προστασίας της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής τους υγείας.

Σχέσεις



Υγιείς και μη υγιείς σχέσεις

Το βίντεο περιγράφει τα χαρακτηριστικά των υγιών φιλικών και συντροφικών σχέσεων. Σε μια υγιή σχέση, τα άτομα αλληλοϋποστηρίζονται, εκφράζουν ενδιαφέρον για τη γνώμη του άλλου και επικοινωνούν ανοιχτά. Διαφωνίες είναι φυσιολογικές, αλλά πρέπει να εκφράζονται με σεβασμό. Ο συμβιβασμός είναι σημαντικός, αλλά δεν πρέπει να βαραίνει πάντα το ίδιο άτομο. Οι υγιείς σχέσεις προάγουν την φροντίδα, τον σεβασμό και την προσωπική εξέλιξη.

Συναίνεση: Τι είναι και τι δεν είναι

Το βίντεο εξηγεί τη "σεξουαλική συναίνεση", τονίζοντας ότι αν κάποιος συμφωνεί σε μια συμπεριφορά, δεν σημαίνει ότι επιθυμεί και άλλες. Κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να αλλάξει γνώμη οποιαδήποτε στιγμή, και πρέπει πάντα να σέβεται τις επιθυμίες του. Διευκρινίζει ότι αν κάποιος δεν λέει "όχι", δεν σημαίνει αυτόματα ότι συναινεί, και ότι η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών σημαίνει ότι το άτομο δεν μπορεί να συναινέσει. Εξηγεί επίσης τη σεξουαλική κακοποίηση και τον βιασμό, τονίζοντας ότι σε αυτές τις περιπτώσεις η ευθύνη ποτέ δε βαραίνει το θύμα και τονίζει τη σημασία της επικοινωνίας με ένα ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης.

Διαφορετικοί τύποι οικογενειών

Το βίντεο εξηγεί διάφορους τύπους οικογένειας, τονίζοντας ότι η αγάπη και η φροντίδα είναι τα βασικά χαρακτηριστικά κάθε οικογένειας. Παρουσιάζει την πυρηνική οικογένεια, τις οικογένειες με γκέι και λεσβίες γονείς, τις μονογονεϊκές, τις εκτεταμένες, τις μεικτές, τις οικογένειες δίχως παιδιά, τις θετές οικογένειες και αυτές με ανάδοχους γονείς. Επισημαίνει την ποικιλομορφία των οικογενειών, που μπορεί να βασίζεται στην εθνοτική καταγωγή ή τις θρησκευτικές πεποιθήσεις. Επίσης, ορίζει τις οικογένειες επιλογής, που αποτελούνται από φίλους ή υποστηρικτικά πρόσωπα και όχι από συγγενείς.

Sexting και Πορνογραφία



Sexting: Τι να κάνεις

Το βίντεο αναφέρεται στο sexting και τις συνέπειες από την αποστολή γυμνών φωτογραφιών μέσω μηνυμάτων, όπως η διανομή τους χωρίς συναίνεση ή η ανάρτησή τους στο διαδίκτυο. Εξηγεί ότι σε κάποιες χώρες αυτή η πράξη μπορεί να θεωρηθεί παιδική πορνογραφία ή σεξουαλική παρενόχληση. Τονίζει ότι η έλξη είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι στις σχέσεις αλλά ότι υπάρχουν πολλοί άλλοι, πιο ασφαλείς τρόποι να εκφράζεται.

Πορνό: Τι είναι αλήθεια και τι είναι φαντασία

Το βίντεο εξηγεί τι είναι η πορνογραφία, γιατί μπορεί να προκαλέσει περιέργεια στους νέους και ποια προβληματικά μηνύματα μπορεί να μεταδίδει. Τονίζει ότι το πορνό παρουσιάζει μη ρεαλιστικές εικόνες για τα σώματα, τις σχέσεις και τη σεξουαλική συμπεριφορά, προκαλώντας συχνά σύγχυση ή πίεση. Υπογραμμίζει ότι το πορνό δεν είναι εκπαιδευτικό υλικό, αλλά φαντασία, και ενθαρρύνει τα νεαρά άτομα να αναζητούν αξιόπιστη πληροφόρηση και να μιλούν σε ενήλικα άτομα εμπιστοσύνης όταν έχουν απορίες ή νιώθουν άβολα.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ



Βιβλία

Αγαπημένα της Ως Αιδώ



Οδηγοί και χρήσιμες ιστοσελίδες

Ως Αιδώ: Υλικό σεξουαλικής εκπαίδευσης για γονείς και εκπαιδευτικούς

AMAZE GREEK

A.ΞΕ.Π.Τ : Υλικό και δράσεις σεξουαλικής εκπαίδευσης για εκπαιδευτικούς

Sexualeducation.gr: Συμπεριληπτική-Ολοκληρωμένη Σεξουαλική Εκπαίδευση

Δεξιότητες ζωής: Blog για γονείς και εκπαιδευτικούς

LOVE ACT educational guides

UNESCO Διεθνής τεχνικός οδηγός για τη σεξουαλική εκπαίδευση: Μία ενημερωμένη και τεκμηριωμένη προσέγγιση: Αναθεωρημένη έκδοση

Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη Σεξουαλική Αγωγή στην Ευρώπη. Ένα πλαίσιο που απευθύνεται σε φορείς χάραξης πολιτικής, εκπαιδευτικές και υγειονομικές αρχές και ειδικούς" από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ).

25 Best Classroom Management Strategies Every Teacher Should Use

Συναί/νο για Εκπαιδευτικούς: Ένας Οδηγός για την Καλλιέργεια της Συναίνεσης στο Σχολικό Περιβάλλον

Παιδικές Τραυματικές Εμπειρίες και Σεξουαλική Εκπαίδευση με Επίγνωση του Τραύματος

Αποκάλυψη περιστατικών κακοποίησης στο πλαίσιο της Σεξουαλικής Εκπαίδευσης

Οδηγός Σεξουαλικής Εκπαίδευσης με Επίγνωση του Τραύματος

Επαγγελματικά πρότυπα μάθησης για την σεξουαλική εκπαίδευση

Εκπαιδευτικό υλικό: ΛΟΑΤΚΙ

Πολύχρωμο Σχολείο -Εκπαιδευτικό υλικό

Υλικό για τα Ίντερσεξ άτομα -Τι ευχόμαστε να γνώριζαν οι δάσκαλοί/-ες μας

Κατευθυντήριες Γραμμές για την Αντιμετώπιση ΛΟΑΤΚΙ+ Ζητημάτων στο Σχολικό Περιβάλλον και για το Συμπεριληπτικό Σχολείο

Συμπεριληπτική, Ουδέτερη ως προς το φύλο, Μη κακοποιητική Γλώσσα

Καμπάνια ΠΡΟχωράω

Υλικό για γονείς

Εκπαιδύοντας το Μέλλον: Σεξουαλική Εκπαίδευση για Γονείς

Οδηγός για γονείς: Συναίνεση (Genderhood)

Σχεδιασμός εκπαιδεύσεων Jeffrey Gould (Cardea Services) και Έλενα Σκαρπίδου
Επιμέλεια και συνταξη κειμένων: Έλενα Σκαρπίδου, Νιόβη Μιχαλοπούλου, PsyD και Έλλη Γερακοπούλου

**Το έργο Εκπαιδεύοντας το Μέλλον:
Σεξουαλική Αγωγή για Γονείς,
Εκπαιδευτικούς και Επαγγελματίες**
είναι χρηματοδοτούμενο από τα Amaze Global
Impact Awards και υλοποιείται από την Ως Αιδώ
και το Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού.

**Ως
ΑΙΔΩ**
σεξουαλική εκπαίδευση
για όλες τις ηλικίες



δίκτυο
για τα δικαιώματα
του παιδιού
Πέρα από λόγια και συμβάσεις

network
for children's
rights
Beyond words and conventions