

LYTINIO ŠVIETIMO METODŲ RINKINYS

INTRODUCTION ĮVADAS

Lytiniame švietime naudojami įvairūs metoda ir metodikos, kad užmegzti diskusiją, glaudų ryšį su tiksline grupe.

Šiame dokumente yra trumpa įžanga, apžvelgianti lytinio švietimo metodų ir metodikos svarbą. Čia rasite įvairių metodų, kurių pagalba lengviau pradėti pokalbį apie kūną, asmeninę higieną, metodai, padedantys perteikti žinias, metodai, padedantys vystyti socialinius gebėjimus bei lengviau pritaikantys lytinį švietimą kasdieniame gyvenime.

Lytinis švietimas bus trumpinamas kaip LŠ

TURINYS

Metodų naudojimas - įvadas	... 2
1. Metodai seminaro pradžiai	... 3
Prisitatymo būdai	... 3
“Minčių audra”	... 4
2. Temos pristatymas	... 5
Kūnas	... 6
Asmeninė higiena	... 8
3. Žinių praplėtimas	... 11
Apklausinėjimai	... 11
4. Socialinių gebėjimų vystymo metodai	... 14
Istorijos	... 14
Pasakojimai ir rolių žaidimai	... 15
5. Kasdienio gyvenimo metodai	... 16
S kamuolio naudojimas	... 16
Žaidimų naudojimas	... 16
Gilaus kvėpavimo metodas	... 17
Fizinio suvokimo stiprinimas	... 17
Veido raumenų pažinimas	... 17

METODŲ NAUDOJIMAS - Į VADAS

Lytiniame švietime metodai ir metodikos naudojamos tam, kad užmegzti ryšį su tiksline grupe, norint pradėti dialogą bei bendrą veiklą. Kadangi LŠ remiasi skirtingais lygmenimis, metodai yra naudojami kaip papildoma priemonė, planuojant bendrą grupės veiklą.

LŠ kokybė priklauso nuo:

- LŠ vadovaujančio asmens pažiūrų platumo.
- Gebėjimo naudoti kuo mažiau pamokymų.
- Vadovaujančio asmens gebėjimų surasti kontaktą su grupe.
- Gebėjimų dirbti su konkrečia tiksline grupe.
- Vadovaujančiojo lankstumo, dirbant su tiksline grupe.

Metodai ir priemonės – tai “parodomieji elementai” stebinčiajam iš šono, tačiau metodai ir priemonės neužtikrina kokybės ir tinka tik atspindėti bendrą idėją (skirtingus požiūrius į LŠ, pasiūlo dialogo temą, tikslinės grupės požiūrį). Metodai ir priemonės yra kaip LŠ priedai, kuriuos galima naudoti, tačiau nėra privaloma. Svarbiausia turėti LŠ idėją konkrečioje vietoje.

Šie metodai nėra neginčijamos priemonės bendrai idėjai perteikti, bet gali būti naudojami lanksčiai pritaikant konkrečioms situacijoms.

Reikalavimai darbe su asmeniu ir prisitaikymas prie tikslinės grupės

Būtina pasirinkti metodus, tinkančius dirbant su vienu asmeniu ir su grupėmis.

Patys tinkamiausi metodai yra tie, kurie paruošiami kartu su tiksline grupe, kai naudojamos priemonės pasigaminamos pačių dalyvių iš šalia esančių medžiagų.

Kitoje šio dokumento dalyje galima rasti metodus, tinkamus panaudoti darbo su grupe pradžioje, kalbant apie kūną, asmens higieną, norint vystyti asmenų socialinius gebėjimus bei pritaikyti LŠ kasdieniame gyvenime.

1. DARBO PRADŽIOS METODAI



GALIMI ĮVADAI

- Kiekvienas prisitato, pasakydamas vardą bei mėgiamą veiklą (ką jis mėgsta veikti). Taip pat ruti ištarti žodį, tinkamą nagrinėjamai temai.
- Jei grupės nariai pažįstami, lengviau sudaryti artumo ir bendro darbo atmosferą. Tada kiekvienas gali pasakyti savo vardą ir šalia esančio asmens gebėjimą. Pvz. – jis moka klausyti, sukuria gerą atmosferą, padeda kitiems, moka gaminti maistą ir pan.
- Everyone who is able to stands up. Everyone says their name and shows a move with their body, hand, arms, legs, foot, head etc. The group repeats the name with an agreed salutation and repeats the move ('Welcome to the workshop, Anita' - move).
- Kas gali – atsistoja. Pasako savo vardą bei atlieka kokį judesį. Visa grupė pakartoja to asmens vardą ir judesį.
- Grupė susipažįsta: vardų kortelės turėtų būti paruoštos iš anksto (įsitikinti, koku vardu kiekvienas nori prisitatyti). Vardų kortelės be tvarkos išdalinamos kiekvienam. Tada dalyviai vaikšto ir iško asmens, kurio kortelę turi. Radę tą asmenį, kortelę prisega jam. Kai visos kortelės randa savininkus, visi susėda ir prisistato.

 MINČIŲ AUDRA

Pagrindinis minčių audros tikslas – pristatyti žodžius, naudojamus lytiniame švietime ir paaiškinti, jei to reikia. Šis metodas neturi būti naudojamas tam, kad pasirinkti vartotinus žodžius – grupė turi gebėti priimti ir toleruoti visas sąvokas ir žodžius.

Minčių lietaus tipai:

- Grupė pasako visus žodžius, siejamus su LŠ garsiai, jie užrašomi lentoje ir vėl garsiai perskaitomi.
- Kiekvienas užrašo žodį ant kortelės be vardo ir paduoda – žodžius visi kartu perskaito garsiai (reikalingas gebėjimas rašyti)
- Žodžiai, siejami su LŠ parenkami iš kiekvienos abėcėlės raidė – Lytinio švietimo ABC

Kaip elgtis su surinktais žodžiais – STOP ir pasiaiškinti

Kai žodžiai tariaimi garsiai, kiekvienas grupės narys gali sušukti STOP. Grupė nusprendžia, kuris asmuo iš grupės paaiškins žodžio reikšmę. Reikšmės aiškinimui naudojami tik 2 sakiniai. Jei norime smagesnio veiksmo, galima nuspręsti, kiek laiko galima aiškinti žodį.

Labai svarbu: Pasakymas STOP dar nereiškia “aš nežinau”. Grupė gali sakyti STOP, norint išsiaiškinti, ar visi supranta svarbiausias temos sąvokas.

Pasibaigus minčių audrai, žodžiai nutrinami ar nuimami nuo lentos, nes tai nebereikalinga tolimesniam grupės darbui.

2. TEMOS PRISTATYMAS

LŠ esmė – padėti visiems asmenims suvokti kūno lytiškumą, padėti susidaryti teigiamą požiūrį į savo jausmus, lytinius poreikius, lytinę kūno išraišką.

Būtina susidaryti pagrindinių žinių apie kūną bagažą, kad geriau suprasti lytinės higienos būtinybę bei kūno fizinius ir biologinius procesus.

LŠ principas – eiti nuo AŠ prie TU.

LŠ principai remiasi į asmenį orientuotu modulių.

Į situaciją orientuotas mąstymas susijęs su situacijomis, kai atsiranda nenusipėjamas elgesys, klausimai apie ryšius, santykius su kitais asmenimis. Į situaciją orientuotas mąstymas yra būtinas situacijose, kai asmenys bendrauja tarpusavyje.

Šis požiūris aiškiai parodo:

Tik tada, kai aš galiu save suprasti lytiškumo kontekste, aš galėsiu suprasti kitų lytiškumo poreikius ir bendrauti su jais. Nesvarbu, ar mano kūnas turi akivaizdžius moterų ar vyrų lytinius organus, nesvarbu, kokią socialinę lytį žmonės pasirenka, kad jaustųsi patogiai savo kūne ir atitiktų lytinį pasirinkimą.

The desirable aim for every person is the ability to accept and appreciate themselves in their own sexuality irrespective of societal parameters. Kiekvieno asmens siektinas dalykas yra gebėjimas priimti savo lytiškumą tokį, koks jiems yra tinkamas, nepriklausomai nuo socialinių vertinimų.

Šis požiūris aiškiai parodo:

Lytiškumas nėra santykių dalis, tai kiekvieno asmens dalis. Tai, kaip asmuo gyvena, suvokia, myli lytinio suvokimo plotmėje, yra tik to asmens asmeninis ir individualus dalykas.

Tik situacijoje, kai lytinėje sferoje vyksta kito asmens prievarta ar asmuo stengiasi prievartauti save, kad kitam būtų geriau, būtinas įsikišimas iš išorės, kad padėti asmenims susivokti.

Tai reiškia, kad dirbant konkrečiose situacijose LŠ tema, toks įsikišimas yra galimas tik sutikus tikslinei grupei. Išotinis įsikišimas per prievartą iš esmės prieštarauja LŠ principams.

 KŪNAS**Žmogaus kūna piešimas**

Reikalingas didelis popieriaus lapas bei kreidėlės.

Įvadas:

Aš noriu nupiešti nuogą moters / vyro kūną.

...man reikalinga tavo pagalba. Ką turėčiau piešti?

Du piešiniai aktyviai piešiami su grupės pagalba. Jei piešti nori grupės nariai, jie gali patys piešti.

Svarbu:

Gali būti užduodami klausimai piešimo metu:

Ar tai būdinga visiems virus / moteris? Ar taip atrodo visi vyrai / moterys?

Ar visi žmonės turi lyties organus?

Tu sakai, kad jžšis asmuo neturi plaukų ant veido? Kodėl?

Ar žmonės turi skustis?

Ši moteris nori žinoti, kaip pajusti savo vaginą. Ar ji gali ją paliesti pirštais? Ar ji gali pajusti pirštais savo vaginą?

Pagrindiniai LŠ aspektai:

Piešiant ir kuriant kartu – tai automatiškai apibendrina visų požiūrį, pasaulį, nuostatas.

Juokavimas ir juokas kartu

Visų kūno dalių įvardijimas

Šviečiamojo dialogo pradžia

Kalbos sunorminimas.

Kalbama apie savęs lietimą ir jautimą bei kiekvieno ribų peržengimą – kalbama apie tą nupieštą asmenį.

Kalbama apie socialines ribas – kaip elgti (skutimasis, tampon naudojimas, apsirengimas, lyčių stereotipai, t.t.)

Dirbant su 10-13 metų vaikais:

Tas pats pasakojimo metodas pradžioje.

Du penkiamečiai vaikai miega savo lovose.

Kambaryje visiškai tamsu

Atskrenda fėja ir paleidžia stebuklingas dulkes

Staiga vaikai tampa suaugusiais 28 metų.

Vaikai pabunda ir nedega šviesos

Norėdami suvokti, kas gi nutiko, jie liečia save nuo galvos iki kojų.

Ką jie jaučia?

Kas pasikeitė?

Kaip tokie pasikeitimai įvyksta, jei nėra stebuklo?

Ar vaikams leidžiama taip save liesti?

Pokalbio metu piešiamas nuogas vyro / moters kūnas

Aiškinantis reikia pabrėžti, kad ne kiekvienas žmogus atrodo taip, kaip čia nupieštas.

Reikia pabrėžti, kad yra žmonės, kurių biologinis lytiškumas nėra išreikštas.

Labai svarbu, kad visi žmonės suprastų, kad jie turi mylėti save tokį, kiekie jie yra.

Užbaigimo galimybės:

- Grupei oficialiai pristatomi piešiniai, pateikiant svarbiausios informacijos santrūką.
- Visi dalyviai piešia pasirinktą nuogą kūną “nuogai parodai”.
- Kiekvienas dalyvis parašo palinkėjimus 2 grupės nariams, ką jie turėtų daryti, kad gerai jastųsi savi kūne – parašoma ant lapelių, lapeliai sumaišomi ir išdalinami dalyviams pabaigoje.
- Parodyti žmonių kūnus (SENIA aplankas) – palikti pakankamai laiko juos aptarti ir įsižiūrėti.

Tikslai:

- Pagrindinių lytinių žinių apie kūną įtvirtinimas
- Sužinoti skirtumus tarp lytinio susijaudinimo (jausmo) ir erekcijos (fizinės išraiškos).
- Mokymasis malonioje ir žasimingoje aplinkoje.
- Atvirai kalbėti apie skirtingus požiūrius į socialines taisykles – parodyti akivaizdžiai, kad kiekvienas žmogus gali pats nuspręsti, kaip save kurti.
- Kalbėti tiesiogine kalba, kai kalbama apie kitus.
- Lietimosi tema tampa normali be jokios prievartos.
- Suprasti temą “Kūnas”.

NE:

- Negalima apibiešti kurio nors dalyvio kūno kontūrų → galimas sutapatinimas su popieriniu žmogumi, kuris yra neigiamas.

- Apsiriboti tik terminais → Visiškai nesvarbu įsiminti nežinomus žodžius. Svarbu yra kalbėjimas, juokavimas, diskusija – tai bus prisiminta.
- Nepiešti lytinių organų, genitalijų ant iš anksto paruošto kūno eskizo → tai primena mokyklos pratybas, pagrįstas žinių perdavimu. LŠ atveju svarbiausia yra bendravimas, diskusija, emocinis lygmuo.
- Asmeninių klausimų uždavimas.



ASMENS HIGIENA

Parodykite įvairias higienos ir kūno priežiūros priemones.

Parodykite prausimosi priemones, losjonus, masažo reikmenis, tačiau produktai turi būti parinkti pagal tikslinę grupę.

Pavyzdžiai:

...Dušo gelis, šampūnas, masažo volelis, dezodoras, skutimosi peiliukas, peiliukas genitalijų skutimui, skutimosi gelis, didelis rankšluostis, mažas rankšluostis, dezinfekcinis kremas, veido priežiūros priemonės, rankų kremas, kojų kremas, nagų priežiūros priemonės, higieniniai įklotai, tamponai, tualetinis popierius, drėgnos servetėlės...

Pademonstravimo galimybės:

- **Higienos žaidimas 1**

Reikės 1 didelio žaidimo kauliuko ir 1 didelio lapo su nupiešta žmogaus figūra su tokiais numeriais apačioje:

- 1 Galva
- 2 Torsas
- 3 Rankos ir plaštakos
- 4 Dubuo (genitalijos ir užpakalis)
- 5 Kojos
- 6 Pėdos

Meskite kauliuką

Grupė pagal iškritusį skaičių parenka tai kūno daliai tinkančius higienos reikmenis.

- **Higienos žaidimas 2**

Pateikiamos lėlės ir lėlių vonios atributai.

Du asmenys parodo, kaip reikia praustis, naudodami lėles. Vienas jų prusia teisinga, kitas specialiai padaro klaidų. Grupė "teisingo" asmens pavyzdžiu aiškina klystančiam.

- **Higienos žaidimas 3**

Kiekvienas asmuo paima 1 higienos priemonę ir paaiškina, kam ji naudojama.

- **Higiene žaidimas 4**

Vienas asmuo paima produktą, nerodo jo kietiems, ir apibūdina, kam jis naudojamas. Grupė turi spėti, koks tai produktas.

Turinys:

Pokalbis apie kūno ir lytinių organų priežiūrą, vonios higiena, (smagu), aiškinimas, kaip naudotis tualetu (tiesiai sėdėti, nestumti, nestenėti, “leisti laisvai”). Pokalbis apie nevisai malonias procedūras (plaukų plovimas).

Kalbama apie skirtingas kūno dalis. Kalbant apie lyties organus, būtina įvardinti visas “detales” (

Talking about all different parts of the body. In the genital area it is important also to use words for all the ‘details’ (Apyvarpė, galvos išorinė dalis / vidinė labia, klitoris, ...)

SENIA paveikslas:

Padedą pokalbiui, naudojant konkrečius piešinius.

Pabaiga:

“Dušo šokis” (gali būti smagus ar jaudinantis – būtina atkreipti dėmesį į grupės dinamiką) – prausimasis duše parodomas kaip šokis (su muzika) – su iššaukiančiais judesiais.

Galite giliai kvėpuojant parodyti “kaip naudotis tualetu”

Kiekvienas gauna mažą buteliuką su kūno aliejumi ar losjonu.

Tikslai:

- Asmeninės higienos tema nagrinėjama smagiai atsipalaidavus
- Individualumo skatinimas atliekant asmeninę higieną
- Kalbos apie rūpinimąsi, tęstinumo / šlapimo nelaikymo ir kt. Norminimas.
- Diferencijuota kūno dalių, ypač lytinių organų, terminologija
- Kalbėjimas apie socialines taisykles asmeninės higienos kontekste
- Paskatinimas ištirti ir suvokti kūną masažuojant ir naudojant losjoną

3. IŠPLĖSTINĖS ŽINIOS

LŠ požiūriu, žinios apie kūną ir lytiškumą yra naudingos tik tuomet, jei jos padeda geriau save suprasti ir jausti, praplečia jūsų lytiškumo ribas. Informacija, kuri neatliepia asmens poreikių ir yra neįdomi bei tolimesnė nuo asmens gyvenimiškos realybės, yra naudinga tik tam, kad geriau suprasti supančią aplinką. Žinių perdavimas LŠ yra tiesiogiai susijęs su tikslinės grupės poreikiais. Metodas turi būti pritaikytas kiekvienos tikslinės grupės gebėjimams ir poreikiams.



VIKTORINOS

Viktorinos tikslas – praplėsti žinias ir suteikti smagumo. Reikia iš anksto apspręsti, ar galima dalyvius sukirstyti į dvi priešininkų grupes, ar visi dalyviai bus LŠ mokytojų priešininkų grupėje. Nei vienas negali jaustis mažiau žinantis ar išmanantis. Nesvarbu, kokio tipo viktorina – svarbu, kad žaidimas būtų greitas, o teisingi atsakymai būtų pateikti tik po apdovanojimo ceremonijos (visi turi būti apdovanoti). Klausimus, kurie kyla per viktorina, galima atsakyti vėliau.

Viktorina padeda pristatyti svarbiausius LŠ klausimus. Atsakymai turi būti iliustruojami konkrečiais gyvenimiškais pavyzdžiais.

• SEX - viktorina

Kiekvienai grupei duodama 1 minutė rasti teisingą atsakymą.

Tik vienas asmuo iš grupės užrašo atsakymą arba dalijasi atsakymais, kai laikas pasibaigė.

Grupė su teisingu atsakymu (ar teisingais atsakymais) gauna tam tikrą taškų skaičių.

Kiekviena grupė pasirenka savo grupės vardą.

Kai visa grupė žaidžia prieš grupės lyderį, lyderis iš anksto gauna tam tikrą taškų skaičių. ir perduoda juos, kai grupė žino teisingą atsakymą. Klausimai, kuriems reikia žodžių rinkinio, gali sudaryti pusę taško už kiekvieną žodį.

Klausimų pavyzdžiai:

- Išvardinkite kuo daugiau moters lyties organų.
- Išvardinkite kuo daugiau vyro lyties organų
- Kaip moteris gali pastoti?
- Ką daryti, kad moteris nepastotų po nesaugių lytinių santykių?
- Kokias kontracepcijos priemones žinote?
- Jėgu tavo draugė naktį turėjo nesaugius lytinius santykius, ką jai patartum daryti ryte, kad nepastotų?
- Kaip naudojami prezervatyvai?
- Semen is discharged from the penis during ejaculation. How much is that? Enough to fill a pint glass (half a litre)? Enough to fill a cup? Enough to fill a tablespoon? (Show the different sized containers)

- Sėkla išsiskiria iš penio ejakuliacijos metu. Kiek jos yra? Ar gali pripildyti stiklainį? Ar gali pripildyti puodėlį? (parodykite skirtingas talpas)
- Ar apsaugos nuo nėštumo, jei moteris po nesaugaus lytinio akto nueis nusišlapinti?
- Kai moteris liečia savo vaginos vidų pirštais, kaip toli ji gali kišti pirštus? Kokio ilgio vagina yra?
a) max. 12cm b) max.17cm c) max.28cm
- Išvardink kuo daugiau masturbacijos pavadinimų.

- **Mitai - viktorina**

Grupės vadovas pristato mitus apie lytiškumą ir santykius. Grupė (arba atskiri asmenys) spėja, kas yra mitas, o kas yra tikrovė. Labai svarbu po viktorinos apibendrinimai ir išvados. Naudinga iš anksto surinkti mitus, kuriuos žino dalyvaujantys, o grupės viktorinoje juos išsiaiškinti.

Pateikiame keletą pavyzdžių:

- Kai kurie sako, kad menstruacijų kraujas – blogas kraujas. Ar tai tiesa?
- Ar tiesa, kad menstruacijų metu moteris negali maudytis vonioje, nes tai nehygieniška?
- Yra sakoma, kad vyro, neturėjusio ilgą laiką ejakuliacijos, sėklidės pamėlynuoja. Ar tai tiesa?
- Jei vyras maudosi po labia karštu dušu prieš lytinį aktą, moteris gali nepastoti. Ar tai tiesa?
- Jei moteris išgeria greito veikimo kontracepcinę tabletę po 5 dienų nuo lytinio akto, ji nepastos. Ar tai tiesa?
- Žmonės, kurie labia dažnai masturbuoja yra tokie pat sveiki, kaip ir tie, kurie visai nemasturbuoja. Ar tai tiesa?

- **Milijonierius**

Vienas ar keli žmonės klausia daugybės pasirinktų klausimų su skirtingais atsakymais. Gali būti naudojami įvairūs variantai. Pvz. Gali būti prašoma pagalbos asmeniui arba pasinaudoti internetu. Viktorina gali būti žaidžiama su smėliu, kad būtų dar įdomiau. Atskleidus tinkamą atsakymą, atsakymo paaiškinimas perskaitomas garsiai.

Atminkite: Klausimai ir atsakymai turi būti pritaikyti tikslinės grupės poreikiams.

Kaip moteris pastebi, kad yra nėščia?

1. Ją nuolat pykina, ir ji turi keistų troškimų, pavyzdžiui, valgyti marinuotus agurkus su Nutella.
2. Ji yra mieguista ir jaučia skausmą pilvo apačioje.
3. Jos menstruacijos sustoja arba yra daug mažiau ir trunka trumpiau nei įprasta

Atsakymas 3: Kai moteris pastoja, jos gimdos kaklelis visiškai užsidaro. Gimdos gleivinė, kuri paprastai išnyksta per menstruacijas, dabar yra naudojama kaip minkštas lizdas apvaisintam kiaušinėliui. Štai kodėl nėščios moterys nebeturi menstruacijų. Kai kurios moterys patiria kraujavimą, net jei jos yra nėščios. Tai paprastai skiriasi nuo kraujavimo iš menstruacijų (nes jis negali būti reguliarus menstruacinis kraujas). Kai moteris žino, kad dėl lytinio elgesio ji gali būti nėščia, bet koku atveju ji turėtų atlikti nėštumo testą, jei išnyko menstruacijos ar ji atrodo ir jaučiasi kitaip nei įprasta.

Kodėl vyrai dažnai ryte pabunda su sukiėtėjusia varpa??

1. Kadangi taip užspaudžiami šlapimo pūslė, kad neiti į tualetą, o ilgiau pamiegoti.
2. Penis sukiėtėja miegant, nes kraujo cirkuliacija yra įprasta, tai kartais nutinka.
3. Vyras nori lytinės sueities, ir kūnas tam pasiruošia.

Atsakymai 1 and 2:

Yra 2 teorijos: 1 teorija sako, kad šlapimo pūslė ir prostata yra labia arti vieni kitų. Jei šlapimo pūslė yra pilna, ji spaudžia prostatą, kur sukelia erekciją. Esant erekcijai, šlapimo pūslė negali būti ištuštinta, 2 teorija teigia, kad peniui reikia nuolatinės kraujo cirkuliacijos, kas sukelia lengvą erekciją miego metu. Lengvo miego faze paprastai būna prieš nubundant, todėl erekcija būna tuo momentu. Ne visi vyrai ryte turi tokią erekciją, ne kiekvieną rytą tokia erekcija būna. Ar tai sukelia lytinį potrukį, yra labia individualus reikalas.

Ar galima įtakoti būsimo vaiko lytį?

1. Taip, jei lytinis aktas yra 2 dienos prieš ovuliaciją
2. Taip, jei lytinis aktas yra ovuliacijos metu.
3. Ne

Atsakymas 3: Yra daug literatūros, kaip apspręsti kūdikio lytį lytinio akto metu, bet visa tai yra netiesa. Daugumai tėvų nėra svarbu, kokia bus kūdikio lytis.

Kada anksčiausiai galima daryti nėštumo testą?

1. "Geras" testas iš vaistinės gali parodyti rezultatus tik po 48 valandų.
2. Kai tik supratote, kad jums nebėra menstruacijų.
3. 10-14 dienų po lytinio akto, naudojant testą iš vaistinės.

Atsakymas 3: naudojant testą iš vaistinės po 10-14 dienų nuo lytinio akto. Tačiau tai nebus 100% tikslumas, jei ir parodys „neigima“, o jums menstruacijų nebus arba jos bus žymiai silpnesnės, nei visada. Tada rekomenduojama apsilankyti pas gydytoją.

Kokio amžiaus galima turėti vaikų?

1. Vaisingas laikotarpis meraitėms prasideda nuo jų menstruacijų pradžios, o berniukams nuo pirmos ejakuliacijos.
2. Vyrų ir moterų gali turėti vaikų nuo 14 metų amžiaus, jei jie pakankamai išsivystę ir maitinasi visaverčiu maistu.
3. Mergaitės gali turėti vaikų, kai jos turi menstruacijas, o jų krūtys yra išsivysčiusios, berniukai – nuo pirmos ejakuliacijos,

Atsakymas 1: Vaisingumas prasideda su pirmomis menstruacijomis moterims ir su pirmąją ejakuliacija vyrams.

4. SOCIALINIŲ GEBĖJIMŲ VYSTYMO METODAI.

Socialiniai gebėjimai gaunami kiekvienoje situacijoje ir tobulinami kiekvienoje situacijoje. Kartais būtina įvesti tikslinius postūmus su vaidmenų žaidimais ar pasakojimo žaidimais

Pavyzdžiuose pateikiami 2 metodai:



SERIJINĖS ISTORIJOS

Together with the group (or the individual client) a love story is built. First the people of the story have to be defined. The leader of the group asks questions to sketch the main actor. If the game is played with a group, the questions are asked to one person after the other. The group leader is responsible to come back to the recurrent theme and to tell the part of the story between the scenes.

Kartu su grupe (arba individualiais klientais) yra sugalvojama meilės istorija. Pirmiausiai aptariami istorijos veikėjai. Grupės vadovas prašo aprašyti pagrindinius veikėjus. Jei žaidimas yra grupėje, apklausiami visi dalyvaujantys vienas po kito. Grupės vadovas turi teisę sugrąžinti grupę prie pasakojimo ir veikėjų linijos.

Pavyzdžiui: “Mūsų istorijoje yra Fransas 29 metų ir Hansas 20 metų. Abu mėgsta vaikščioti miške. Ten jie ir susitinka. Kaip tai nutinka?

Serijinės istorijos eigą galima apibūdinti taip:

1. Pasakykite amžių nuo 20 iki 30 metų (turi būti ryšys su tiksline grupe)
2. Kokios lyties tas asmuo?
3. Koks to asmens vardas?
4. Kaip tas asmuo atrodo?
5. Ką tas asmuo mėgsta veikti laisvalaikio?
6. Koks to asmens darbas?
7. Dabar pristatome antra asmenį, naudojant nuo 1 iki 6 klausimus.
8. Ar mūsų istorijai reikalingas dar vienas asmuo?
9. Taip? Kartojame klausimus nuo 1 iki 6.
10. Ne? Mūsų istorijos veikėjai - Fransas 29 metų ir Hansas 20 metų. Abu mėgsta vaikščioti miške. Ten jei ir susitinka. Kaip tai įvyksta?

Klausinėjant visa istorija įgauna netikėtų momentų, posūkių ir įvykių. Labai svarbu, kad grupės vadovas tęstų istorijos pasakojimą gyvai, pakartojant turinį, užduodant klausimus.

Variantas: grupė kuria charakterius. Grupės lyderis pasakoja istoriją, ir atitinkamas siužetas siūlo įvairias galimybes, kaip gali pasikeisti istorija - grupė gali nuspręsti, kaip ši istorija tęsiasi. Tokiu būdu gali būti įtrauktos temos, kurios yra svarbios su grupe.



ISTORIJOS IR ROLIŲ ŽAIDIMAS

Kaip jau aprašyta, istorija yra papasakota.

Dialogai įgyvendinami per grupės narių vaidmenis.

Jei ši užduotis yra pernelyg sudėtinga tikslinei grupei, galima tik pasakyti vieną sakinį ir parodyti veido išraišką, kūno laikyseną ar judesį.

Taip pat gali būti, kad du žmonės turi dialogą, o likusi grupė nusprendžia, ką jie turėtų pasakyti.

5. METODAI KASDIENIAM GYVENIMUI

LŠ intervencinio plano įgyvendinimo reikalavimas, kuris gali būti naudojamas kasdieniame gyvenime, yra lytinės sveikatos modelio Sexocorporel išsamus šaltinių įvertinimas.

Pagrindinis LŠ intervencijų į kasdienį gyvenimą tikslas – didinti kūno pažinimą. Gebėjimas suvokti seksualinius jausmus ir sukurti savo lytiškumą labai priklauso nuo bendrojo kūno pažinimo. Būdai, kaip naudojamas "instrumentas kūnas" kasdieniame gyvenime turi įtakos lytinei patirčiai. Fizinį gebėjimų gerinimas visada gerina lytinius sugebėjimus. Esmė ne fizinėje ištvermėje. Kalba eina apie gebėjimą įgyti aiškesnį kūno suvokimą, jausti skirtingų raumenų įtampas ir džiaugtis, kad kūnas gali judėti, kaip norima.

Darbas su kūnu kasdieniame gyvenime yra įmanomas ir tam nereikia daug laiko.

Often it is sufficient to give some inputs and support common everyday activities, e.g. walking by foot.

Dažnai pakanka susirasti tam tinkamą informaciją ir palaikyti įprastas kasdienes veiklas, pvz. Vaikščiooti pėsčiomis. Nebūtina imtis "pratimų programos". Mokytojai, globėjai, tėvai gali pasiūlyti tinkamas veiklas, kurios padės vystyti emociniame lygyje. Fizinis kūno suvokimas yra pagrindas jausų, artumo ir atstumo suvokimo vystymui.

Pateikti pratimai gali teigiamai paveikti lytinio vystymosi lygį. Pratimai padeda vystyti viršutinę kūno dalį bei dubenį, taip pat veido raumenis.



PRATIMAI SU S-KAMUOLIU (PILATES KAMUOLIU): (kamuolys stipriai pripūstas)

- Atsisėskite ant kamuolio taip, kad jaustūsi uodegikaulis ir galėtumėte judinti dubenį.
- Kamuolys turi būti kaip kėdė.
- Atsigulkite, atsiremkite pečiais į kamuolį ir judėkite taip, kad atsipalaiduotų pečių juosta.



ŽAIDIMŲ Į RANGOS NAUDOJIMAS.

- Šokinėjimas ant batuto tam, kad judėtų dubuo.
- Lingavimas, judinant viršutinę kūno dalį ir dubenį.
- Stovėkite ant balansinės lentos, kad išlaikytumėte lygsvarą.
- Naudokite kamuoliukus ar gimnastikos gumas, kad išlaikyti lygsvarą.
- Vaikščioti virve, paguldyta ant grindų, kad palaikyti balansą ir ritmingą kvėpavimą.
- Stovėti ant balansinio disko.



GILAUS KVĖPAVIMO PRATIMAI

- Leiskite garsus, remdamiesi į diafragmą.
- Tūpkite ir stokite giliai kvėpuodami.
- Pūskite varos gabaliuką taip, kad jis keliautų aplinkui stalą.

- Dainuokite, šaukite, spiekite.



FIZINIO SUVOKIMO VYSTYMAS.

(šį skirsnį kalbama tik apie savęs lietimą ir masažavimą!)

- Naudokite putų ritinius.
- Naudokite masažo volelius.
- Naudokite masažo volelius su vibracija.
- Masažui naudokite spygliuotus rutulius.
- Kuo daugiau vaikščiokite basomis!
- Kojų pirštais surinkite mažus daiktus nuo grindų ir įdėkite į dėžę.
- Makaluokite kūną – 'kepkit picą'.



VEIDO RAUMENŲ TRENIRUOTĖS

- Žaiskite prieš veidrodį, darydami įvairias minas – kieno mina baisiausia?
- Darykite asmenukes, atspausdinkite jas ir pažiūrėkite, kieno linksmiausia.
- ... nusakykite veido išraišką.
- Atpalaiduokite apatinį žandikaulį ir purtykite veidą.
- Aktyvuokite skirtingus veido raumenis – pakelkite antakius, nyusišypsokite, padarykite liūdną miną.