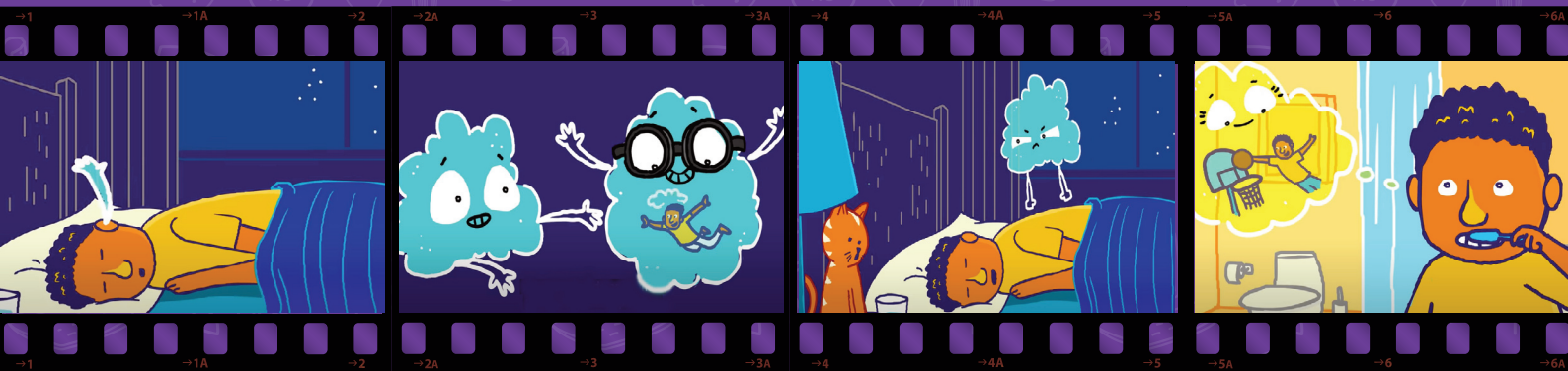




amaze

Σεξουαλική Εκπαίδευση

Τι είναι
τα υγρά όνειρα;



Για την έκδοση στα ελληνικά



amaze

Advocates
for Youth
Rights. Respect. Responsibility.

ΩΣ
ΑΙΔΩ
σεξουαλική εκπαίδευση
για όλες τις ηλικίες



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ



Δίκτυο
για τα δικαιώματα
του παιδιού
network
for children's
rights

Τα σχέδια μαθημάτων του AMAZE
για εκπαιδευτικούς αναπτύσσονται
με την υποστήριξη του
Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION



Ηλικιακή ομάδα: 9-12



Διάρκεια 45'



ΣΤΟΧΟΙ (προσαρμογή από τον Διεθνή Τεχνικό Οδηγό για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση UNESCO 2018)

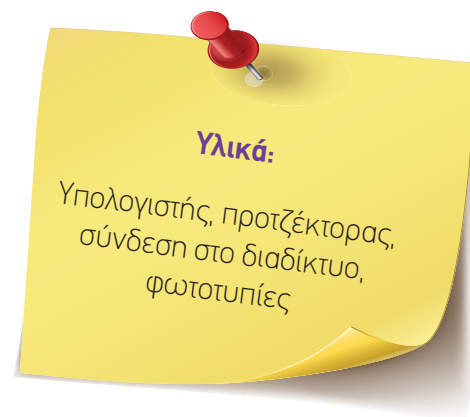
Βασική ιδέα και στόχοι:

6.3 Εφηβεία

Βασική ιδέα: Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τα άτομα μπορούν να βιώσουν μια ποικιλία από βιολογικές αντιδράσεις (π.χ. στύσεις και ονειρώξεις).

Οι μαθητές/-τριες θα μπορούν να:

- Κατανοήσουν ότι οι στύσεις, είτε λόγω ερεθισμού είτε χωρίς ειδικό λόγο, είναι φυσιολογικό να συμβαίνουν (γνώση).
- Καταλάβουν ότι κάποιος έφηβος μπορεί να βιώσει ερωτική διέγερση και να απελευθερώσει υγρά κατά τη διάρκεια της νύχτας, το οποίο είναι φυσιολογικό (γνώση).
- Αναγνωρίζουν ότι οι στύσεις, οι ονειρώξεις και άλλες ερωτικές αντιδράσεις είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της εφηβείας (στάση).



ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ: Το μάθημα θα καλύψει θέματα που μπορεί να ανακαλέσουν τραυματικές εμπειρίες ή αναμνήσεις σε κάποια παιδιά ή/και να τους δώσουν την ευκαιρία να σας μιλήσουν για αυτά. Είναι σημαντικό πριν ξεκινήσετε να έχετε μια βαθιά κατανόηση του μαθήματος, συμπεριλαμβανομένων των οπτικών ερεθισμάτων που εμφανίζονται και να προετοιμάσετε την τάξη. Έχετε διαθέσιμες πληροφορίες για σχολικές συμβουλευτικές υπηρεσίες και γραμμές βοήθειας. Σε περίπτωση αποκαλύψεων σχετικών με βία ή κακοποίηση, ακολουθήστε τις προβλεπόμενες διαδικασίες για την εμπιστευτικότητα και την αναφορά. [Πώς διαχειριζόμαστε μια αποκάλυψη κακοποίησης από ένα παιδί.](#)

Εισαγωγή: Όνειρα (15')

Οι εκπαιδευτικοί ξεκινούν το μάθημα βάζοντας στα παιδιά να ακούσουν ένα τραγούδι, με θέμα τα όνειρα. Προτείνεται το τραγούδι με μουσική στίχους Χατζηγιάννης Μιχάλης/Βραχάλη Ελεάννα, «Όνειρο ζω»¹. Αφού τελειώσει το τραγούδι γίνεται μια μικρή συζήτηση με θέμα τα όνειρα. Το σημερινό μάθημα αφορά τα όνειρα που βλέπουμε στον ύπνο. Κάποιες ενδεικτικές ερωτήσεις για τη συζήτηση: *Τι είναι άραγε τα όνειρα; Βλέπουν όλοι οι άνθρωποι όνειρα; Πώς αισθανόμαστε με διάφορα όνειρα; κ.λπ.* Τα παιδιά εκφράζουν τις σκέψεις τους στην ολομέλεια.

Στη συνέχεια, η/ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε. Ζητά από κάθε ομάδα να μιλήσουν για κάποιο όνειρο που θυμούνται. Δεν είναι απαραίτητο να μιλήσουν για κάποιο δικό τους όνειρο και οι εκπαιδευτικοί δεν πιέζουν τα παιδιά να αναφερθούν σε προσωπικές ιστορίες. Θα μπορούσαν να αναφερθούν σε ένα όνειρο που έχουν ακούσει από κάποιον άλλο, κάτι που έχουν διαβάσει σε μια ιστορία ή έχουν δει σε κάποια ταινία και τους έκανε εντύπωση. Τα παιδιά θα επιλέξουν ένα όνειρο και θα το συζητήσουν λίγο περισσότερο. Η συζήτηση θα έχει θέμα τις αισθήσεις που μπορεί να προκάλεσε στο άτομο που ονειρεύτηκε το συγκεκριμένο όνειρο. Τα παιδιά σκέφτονται και προτείνουν κάποιες ιδέες. *Τι είδε το άτομο στο όνειρο; Τι άκουσε; Μύρισε κάτι; Πώς ένιωσε; κ.λπ.*

Αφού τα παιδιά συζητήσουν για λίγο το όνειρο με την ομάδα τους, ένας ή μία αντιπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια περιληπτικά το όνειρο και τη συζήτηση που έγινε στην ομάδα.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=oYskLr-hSXI>

Βίντεο (5')

Οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν τη φράση «υγρά όνειρα» για να παίξουν με τα παιδιά. Ρωτάνε: Τι μπορεί να είναι τα υγρά όνειρα; Για να απαντήσουν οι ίδιοι στη συνέχεια, χιουμοριστικά: *Λέτε να είναι τα όνειρα που βλέπω όταν έχω πει πολύ νερό; Μήπως είναι τα όνειρα δίπλα στη θάλασσα; Να είναι τα όνειρα μετά από πολλές βουτιές στην πισίνα;* Ενθαρρύνουν και τα παιδιά να φτιάξουν δικές τους χιουμοριστικές απαντήσεις. Αφού έχουν παίξει για λίγο, παρουσιάζουν το βίντεο.

Τα παιδιά βλέπουν το βίντεο μέχρι το τέλος.

Υγρά όνειρα, τι είναι; (10)

Χρησιμοποιώντας την πληροφορία από το βίντεο, γίνεται συζήτηση στην τάξη για την ονειρώση, την αντανακλαστική σύση και την εκσπερμάτωση την ώρα του ύπνου. Οι εκπαιδευτικοί για αυτήν τη συζήτηση μπορούν να πάρουν περισσότερες πληροφορίες από τη σελίδα που συνοδεύει το βίντεο, στον διαδικτυακό τόπο του amaze/Greek και από επιστημονικά άρθρα για τη φυσιολογία, την ανάπτυξη του σώματος, την νυχτερινή εκσπερμάτωση κ.πλ..

Οι ερωτήσεις στην ολομέλεια είναι κατευθυνόμενες και έχουν ως στόχο να κατανοήσουν τα παιδιά ότι πρόκειται για φυσιολογικές λειτουργίες κατά τη διάρκεια της σωματικής ανάπτυξης, για τις οποίες το ίδιο το άτομο μπορεί να έχει ελάχιστο ή και καθόλου έλεγχο. Ενδεικτικά οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ρωτήσουν: *Ποιες αλλαγές παρατηρούνται στην εφηβεία θυμάστε από το βίντεο; Σας κάνει κάτι εντύπωση από αυτά που είδατε στο βίντεο; Γιατί μπορεί να συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές; Γιατί παρατηρούνται σε μεγαλύτερη συχνότητα στην εφηβεία; Πώς μπορεί να*

νιώθει κάποιο παιδί όταν βιώνει ένα υγρά όνειρο, αλλά δε γνωρίζει γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί αλήθεια συμβαίνει αυτό; Το φαινόμενο της ονειρώσης δεν είναι απόλυτα κατανοητό όπως άλλωστε και τα όνειρα γενικότερα. Μπορεί να συμβεί όταν ένα άτομο ονειρεύεται κάτι σχετικά με το σεξ ή βιώνει διέγερση από την τυχαία επαφή με τα κλινωσκέπασμα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τέτοιου είδους εμπειρίες είναι συνηθισμένες στην εφηβεία και έχουν να κάνουν με τον τρόπο που το σώμα ωριμάζει, έτσι ώστε να είναι δυνατή η σύση, ο οργασμός και η εκσπερμάτωση. Η εφηβεία, επίσης, συχνά συνοδεύεται από πιο έντονες σεξουαλικές ορμές και έλξη για άλλους ανθρώπους λόγω της εντονότερης παραγωγής των σεξουαλικών ορμονών. Αυτό μπορεί να παίζει ρόλο στο να παρατηρούνται περισσότερα υγρά όνειρα. Τα παιδιά θα πρέπει να κατανοήσουν ότι πρόκειται για μια φυσιολογική σωματική αντίδραση. Είναι επίσης φυσιολογικό, κάποια άτομα να βιώνουν αυτές τις καταστάσεις στον ένα βαθμό ή στον άλλο, αλλά δεν είναι απαραίτητο όλα τα άτομα να τις βιώνουν.

Dream ο Χαλαρός (15')

Οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν ότι μερικές φορές, μπορεί κάποιες φυσιολογικές σωματικές λειτουργίες να μας κάνουν να ντραπούμε ή να νιώσουμε άσχημα. Αυτό ακριβώς συνέβη στους πρωταγωνιστές των μικρών ιστοριών που θα διαβάσουν. Οι εκπαιδευτικοί έχουν βγάλει φωτοτυπία τις μικρές ιστορίες (βλ. Παράρτημα). Κάθε παιδί παίρνει μια ιστορία την οποία διαβάζει μόνο του.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτικοί ζητούν από τα παιδιά να σκωθούν και να περπατήσουν για λίγο ελεύθερα στην τάξη. Όσο περπατούν, σιγά σιγά, θα πρέπει να σκεφτούν και να μπουν στο ρόλο του παιδιού της ιστορίας που διάβασαν. *Τι συνέβη; Πώς μπορεί να ένοιωσε; Τι να είπαν οι άλλοι; Κ.λπ.*

Οι εκπαιδευτικοί λένε ότι όταν χτυπήσουν παλαμάκια, τα παιδιά θα σταματήσουν να περπατούν και θα παγώσουν σε μια πόζα, όπου με την έκφραση του προσώπου και του σώματός τους θα αποτυπώσουν το αίσθημα της ντροπής.

Μόλις γίνει αυτό, η/ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι, αυτός

ή αυτή είναι τώρα, ο «Dream ο Χαλαρός» που θα γυρνάει στην τάξη, ανάμεσα στα «παγωμένα» παιδιά. Θα ακουμπάει κάποιο παιδί στον ώμο και θα του λέει «Φιλαράκο χαλάρωσε, είναι κάτι που μπορεί να συμβεί! Δεν ντρέπεσαι γι' αυτό!». Τα παιδιά που δέχονται το χτύπημα στον ώμο, ξεπαγώνουν και παίρνουν μια χαλαρή πόζα.

Αφού έχουν ξεπαγώσει όλα τα παιδιά, δίνουν τα χέρια και φτιάχνουν έναν κύκλο. Ο/Η εκπαιδευτικός «Dream ο Χαλαρός» στέκεται στη μέση με τα χέρια του να σχηματίζουν ένα φανταστικό καλάθι. Θυμίζει στα παιδιά τη σκηνή του βίντεο όπου το αγοράκι ξυπνάει με λερωμένα τα σεντόνια του και εξηγεί ότι αυτό είναι απόλυτα φυσικό και δεν πρέπει να ντρέπομαστε. Λέει στα παιδιά: *Να θυμάστε ότι το σώμα μας είναι ένα θαύμα της φύσης. Το αγαπάμε και το φροντίζουμε! Βάλτε τα άπλυτα στο καλάθι!*

Τα παιδιά κάνουν με κινήσεις ότι πετούν τα άπλυτα σεντόνια στο καλάθι. Μπορεί ταυτόχρονα να επαναλάβουν τη φράση των εκπαιδευτικών ή να δημιουργήσουν μια δική τους φράση με παρόμοιο περιεχόμενο.

Δώσε εργασία στη δασκάλα / στον δάσκαλο

Είναι πιθανό τα παιδιά να έχουν αρκετές ερωτήσεις και απορίες για τα θέματα του μαθήματος αυτού. Προκειμένου να ενθαρρυνθούν να μοιραστούν τις ερωτήσεις τους και φυσικά να πάρουν αξιόπιστες απαντήσεις, προτείνουμε αυτό να γίνει με έναν διαφορετικό τρόπο.

Οι εκπαιδευτικοί λένε στα παιδιά ότι, γι' αυτό το μάθημα εργασία για το σπίτι θα έχουν οι ίδιες/-οι. Ετοιμάζουν ένα κουτί, «το κουτί των ανώνυμων ερωτήσεων» και ζητούν από τα παιδιά να γράψουν ανώνυμα τυχόν απορίες, ερωτήσεις ή σκέψεις γύρω από όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος (ή και άλλων μαθημάτων σεξουαλικής εκπαίδευσης) και να τις βάλουν στο κουτί. Μπορούν να δώσουν χρόνο στα παιδιά ολόκληρη την ημέρα ή ακόμη και την επόμενη.

Εξηγούν στα παιδιά ότι θα διαβάσουν τις ερωτήσεις τους και σε μια επόμενη ώρα που θα συμφωνήσουν, θα τις συζητήσουν στην τάξη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Μικρές ιστορίες

Η Μαρία έπαιζε σκονιάκι στην αυλή του σχολείου. Δεν ήθελε να σταματήσει γιατί τα πήγαινε πολύ καλά και είχε ήδη κάνει πολλούς γύρους, έτσι προσπαθούσε να αγνοήσει την πίεση από την ουροδόχο κύστη της. Κάποια στιγμή ένιωσε το εσώρουκό της να λερώνεται με ούρα.

Ο Σωτήρης είναι δώδεκα χρονών. Σήμερα το πρωί ξύπνησε και είδε ότι τα σεντόνια οι πιτζάμες και το εσώρουκό του ήταν όλα λερωμένα από ένα διάφανο υγρό.

Η Νίκη γύριζε με τους γονείς της από μια βόλτα στην παραλία. Είχε φάει πολλά κεράσια και ένα μεγάλο παγωτό και άρχισε να νιώθει ενοχλήσεις στο στομάχι της. Ανακατευόταν πολύ και ένιωθε τον εμετό στο στόμα της.

Παρόλο που ο Στάθης είναι δέκα χρονών, μερικές φορές δεν προλαβαίνει να πάει στην τουαλέτα εγκαίρως, με αποτέλεσμα να λερώνει το εσώρουκό του με ούρα. Αυτό συνέβη και σήμερα λίγο πριν το σχολάσμα.

Η Χρύσα γύρισε από το σχολείο και παραπονιόταν ότι πονούσε στην κοιλιά. Ξαφνικά ένιωσε ότι έπρεπε να τρέξει γρήγορα στο μπάνιο για να ανακουφιστεί αλλά δεν πρόλαβε και πριν φτάσει στην τουαλέτα το εσώρουκό της λερώθηκε από τη διάρροια.

