

Практическое занятие «Половая неприкосновенность и личные границы»

*Автор-составитель: Асадчая
Марина Михайловна,
заведующий сектором по
основной деятельности ГУО
«Волковысский районный
социально-педагогический
центр»*

Цель: формирование у подростков осознанного отношения к собственным телесным границам, понимания прав на безопасность и готовности защищать себя в опасных ситуациях.

Участники: подростки 12–16 лет

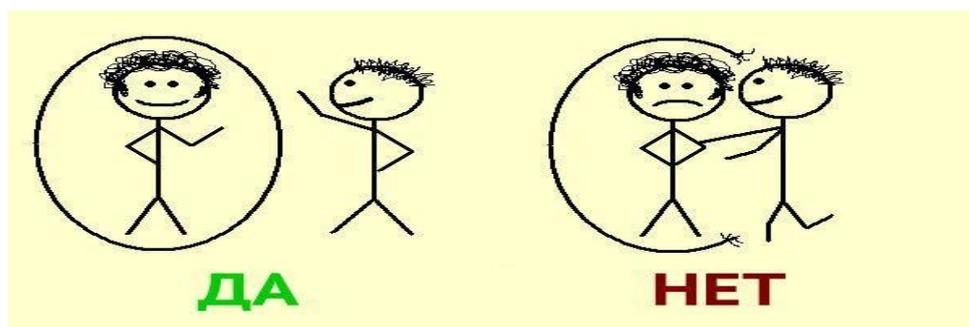
План занятия

1. Введение в тему. Мини-дискуссия «Что значит чувствовать себя в безопасности»

Вопросы для размышления: когда ты чувствуешь себя в безопасности? Кто или что помогает тебе чувствовать себя защищённым? Бывает ли, что ты чувствуешь себя некомфортно рядом с кем-то? Почему?

Раздать карточки с фразами: «дома», «с друзьями», «в школе», «в интернете» и попросить выбрать, где подросток чувствует себя наиболее безопасно.

Иллюстрация на тему личных границ с объяснением, что такое личные границы и как их отстоять.



Вопросы о границах тела

1. Кто может обнимать тебя? А трогать за руку?
2. Что ты чувствуешь, когда кто-то нарушает твои границы?
3. Можно ли сказать «нет» взрослому? А другу?

Психолог: каждый человек имеет право на личную неприкосновенность, никто не может прикоснуться к тебе без твоего согласия – даже близкие, границы – это не каприз, а способ защитить себя.

2. Теоретическая часть. Понятие половой неприкосновенности.

Половая неприкосновенность – это гарантированное законом право каждого человека на защиту от любых сексуальных посягательств без его добровольного и осознанного согласия. Это часть личной свободы и достоинства, охраняемая уголовным законодательством. Это касается всех людей, независимо от пола, возраста, ориентации или социального статуса. Особенно строго охраняется неприкосновенность несовершеннолетних, так как они считаются уязвимыми и не всегда способны осознанно дать согласие.

Виды нарушений:

Домогательства (непрощенные прикосновения, жесты, непристойные предложения, сексуальные комментарии)

Принуждение к действиям сексуального характера (уговоры, шантаж, давление, использование зависимости или страха)

Насилие (физическое принуждение, угрозы, использование беспомощного состояния, психологическое давление).

Возраст согласия: в Республике Беларусь возраст согласия установлен на уровне 16 лет. Это означает, что лицо младше 16 лет не может дать юридически значимое согласие на сексуальные отношения. Даже если подросток согласен, взрослый человек (от 18 лет) несёт уголовную ответственность за такие отношения.

3. Разбор ситуаций. Каждой группе выдается карточка с кейсом - описанием жизненной ситуации, связанной с нарушением личных или половых границ.

Примеры кейсов:

«Кто-то из знакомых трогает тебя за плечо, и тебе это неприятно»

«В Сети тебе пишут интимные вопросы»

«Друзья подталкивают к флирту, несмотря на твое нежелание»

«Учитель делает комплименты, от которых тебе не по себе»

«Тебя фотографируют без разрешения в неловкой ситуации»

Задание для группы:

Что именно вызывает дискомфорт?

Какие чувства возникают?

Какие варианты действий возможны?

Ответить на вопросы:

Что бы ты сделал?

К кому можно обратиться?

Как можно защитить себя?

Работа в группах. Каждая группа выбирает 1 кейс и разыгрывает мини-сценку: один участник – нарушитель границ, другой - тот, кто отстаивает себя.

Упражнение «Скажи НЕТ»

Вербальный отказ: «Мне это неприятно», «Я не хочу», «Остановись», «Я не обязан объяснять, почему мне неприятно».

Невербальные сигналы: прямая осанка, уверенный взгляд, жест «стоп» рукой, отход на безопасное расстояние.

Обратная связь. Что получилось? Что было сложно? Какие фразы звучали убедительно? Как реагировали участники?

4. Обсуждение. Как понять, что происходит что-то недопустимое?

1. Ты чувствуешь дискомфорт, тревогу, страх, стыд

2. Кто-то прикасается к тебе без разрешения

3. Тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь

4. Тебе говорят: «Никому не рассказывай»

5. Ты боишься, что тебе не поверят или будут винить

Важно донести:

1. Если тебе неприятно — это уже повод насторожиться

2. Ты имеешь право сказать «нет» и рассказать взрослым

3. Даже если человек старше, авторитетный или близкий - это не даёт ему права нарушать твои границы

К кому следует обратиться за помощью? (родители, психолог, врач, взрослый, которому ты доверишь и т.д.).

Если страшно говорить лично - есть кому позвонить. Иногда рассказать взрослому о тревожной ситуации бывает сложно и страшно. Но ты не один - существуют специальные службы, где тебе помогут, выслушают и поддержат. Можно позвонить анонимно, просто поговорить или задать вопрос (сделать слайд с номерами служб, раздать карточки - памятки).

Обсуждение:

Почему важно говорить о таких ситуациях?

Что мешает обратиться за помощью?

Как поддержать друга, если он оказался в трудной ситуации?

5. Рефлексия и обсуждение. Участники сидят в кругу, каждый имеет право высказаться. Психолог задаёт вопросы, направляет диалог, но не оценивает ответы.

-Что удивило?

-Было ли что-то, о чём ты раньше не задумывался?

-Какие факты или ситуации показались неожиданными?

-Что вызвало сильные эмоции?

-Какие знания ты считаешь самыми полезными?

-Что ты запомнишь надолго?

-Что бы ты хотел рассказать другу или младшему брату/сестре?

-Какие фразы или действия помогут тебе защитить свои границы?

-Как ты теперь понимаешь понятие «согласие»?

-Что ты будешь делать, если кто-то нарушит твои границы?

-К кому ты можешь обратиться?

-Какие шаги ты предпримешь?

Завершение. Напомнить: «Ты имеешь право на безопасность. Ты важен. Ты не один».