



RADIONICA O REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU ZA STUDENTE 1

Zdrava komunikacija, zdravi odnosi: Ključ za očuvanje reproduktivnog zdravlja

SCENARIO RADIONICE

Učesnici: 20 studenata/studentkinja

Trajanje: 90 minuta

Očekivani ciljevi:

- Osnaživanje učesnika da se otvoreno i samopouzđano bave pitanjima reproduktivnog zdravlja kroz zdrave međuljudske odnose i komunikaciju.
- Razvijanje veština za prepoznavanje i upravljanje emocijama u vezi sa reproduktivnim zdravljem.
- Razvijanje veština pregovaranja o granicama, željama, potrebama, neslaganjima vezanim za reproduktivno zdravlje.
- Povećanje spremnosti za upotrebu na radionici stečenih veština u svakodnevnom životu.

Očekivani ishodi:

- Učesnici su osnaženi da se otvoreno i samopouzđano bave pitanjima reproduktivnog zdravlja kroz zdrave međuljudske odnose i komunikaciju.
- Učesnici su razvili veštine za prepoznavanje i upravljanje emocijama u vezi sa reproduktivnim zdravljem.
- Učesnici su razvili veštine pregovaranja o granicama, željama, potrebama, neslaganjima vezanim za reproduktivno zdravlje.
- Kod učesnika je povećana spremnost za upotrebu na radionici stečenih veština u svakodnevnom životu.

Uvodne aktivnosti

- Predstavljanje voditelja i učesnika – uvodna igra “Moje ime, moj osobina” - prvo jedan od voditelja kaže svoje ime i svoju osobinu koja počinje početnim slovom njenog-njegovog imena, a onda dobacivanjem loptice poziva narednog učesnika da se predstavi na isti način i tako teče igra dok se svi učesnici i voditelji ne predstavljaju.
- Kratko objašnjenje ciljeva radionice i najava tema.
- Postavljanje pravila radioničarskog rada.

Trajanje: 10 min.

Prva tema: Reproduktivno zdravlje

Voditelj/ka kratko izveštava o rezultatima sprovedene ankete o potrebama studenata za edukacijom u oblasti reproduktivnog zdravlja. Zatim kratko definiše šta je reproduktivno zdravlje (*Reproduktivno zdravlje podrazumeva usklađenost i normalno odvijanje funkcija reproduktivnog sistema u telesnom, psihičkom i socijalnom smislu.*) i daje kratko objašnjenje aspekata reproduktivnog zdravlja..

Prva glavna aktivnost: “Šta treba znati ukoliko želimo da imamo decu?”

Učesnicima se predstavlja zvanični ESHRE poster “ŽELITE DA IMATE DECU U BUDUĆNOSTI? 9 stvari koje treba da znate”. Učesnici se zatim dele u četiri grupe razbrojavanjem, svaka grupa dobija odštampan poster i unutar malih grupa diskutuju na osnovu pitanja za reflektovanje o sadržaju postere: Šta su od navedenog na posteru već znali, a šta nisu?; Da li ih je neka informacija iznenadila i koja?; Kakva osećanja prepoznaju kod sebe dok su usmereni na sadržaj postera?; Kakve im asocijacije i misli podstiče sadržaj postera?. Nakon toga grupe izveštavaju svoje glavne zaključke i voditelj sumira utiske.

Trajanje: 20 min.

Druga tema: Psihološki aspekti reproduktivnog zdravlja

Druga glavna aktivnost

Aktivnost je usmerena na razumevanje toga kako emocije (stres, anksioznost) i neke osobine ličnosti (samopouzdanje) mogu uticati na seksualno i reproduktivno zdravlje (npr. uticaj na donošenje odluka o kontracepciji, trudnoći) - *ličnosno-emocionalni aspekti*; kako doživljaj sopstvenog tela utiče na reproduktivne izbore - *telesna slika i samopoštovanje*; kako pritisak partnera ili predrasude u okruženju utiču na reproduktivno zdravlje - *socijalni pritisak*; kako iskustva kao što su seksualno nasilje ili zanemarivanje mogu uticati na psihološko blagostanje i reproduktivne izbore - *uticaj trauma*.

Početno pitanje za diskusiju: Kako naše emocionalno stanje i različite osobine ličnosti mogu da se odražavaju na našu brigu o reproduktivnom zdravlju i donošenje odluka u vezi sa reproduktivnim zdravljem? Voditelj sumira utiske i navodi primer.

Nakon uvoda, učesnici u prethodnim malim grupama diskutuju o psihološkim aspektima reproduktivnog zdravlja iz pozicije osoba koje se suočavaju sa emocionalnim, telesnim ili socijalnim problemima/izazovima. Svaka grupa dobija po jednu karticu sa pitanjem “Kako se odnosi prema reproduktivnom zdravlju i kako se prema reproduktivnom zdravlju ponaša osoba koja ... (1. ima nisko samopouzdanje i lošu sliku o svom telesnom izgledu; 2. ima veliki strah od neželjene/neplanirane trudnoće; 3. osoba čiji partner ne želi da koristi kontracepciju; 4. se suočava sa predrasudama okoline o seksualnoj orijentaciji; 5. je imala neprijatno seksualno iskustvo; 6. ima smanjen libido i/ili seksualnu satisfakciju; 7. koja ima naglašenu seksualnu potrebu; 8. osoba sa fizičkim problemima vezanim za reproduktivni sistem (npr. endometrioza, sindrom polisističnih jajnika, problem sa plodnošću).

Nakon diskusije u grupama, predstavnik svake grupe izveštava o uvidima do kojih su došli, a voditelj pohvaljuje valjane zaključke, pita ostale grupe za dopunu i po potrebi dopunjuje objašnjenja.

Trajanje: 20 min.

Treća tema: Ka očuvanju reproduktivnog zdravlja kroz zdravu komunikaciju sa partnerom/kom

Treća glavna aktivnost - mini predavanje o aspektima zdravih odnosa i veštinama i tehnikama asertivne komunikacije

Učesnici se vraćaju u veliki krug i sledi mini predavanje voditelja o značaju otvorene komunikacije, poverenja i poštovanja u vezi, o tome kako komunicirati o granicama, željama i potrebama vezanim za reproduktivno zdravlje, kako se nositi s neslaganjima ili nesigurnostima u vezi sa reproduktivnim pitanjima u vezi. Sledi upoznavanje sa odabranim asertivnim tehnikama (ja rečenice, asertivno otvaranje, tehnika zamagljivanja, tehnika time out - pauza, asertivna empatija, tehnika ponovljenog asertivnog odgovora, asertivno ne).

Trajanje: 15 min.

Četvrta glavna aktivnost - Igranje uloga: Simulacije razgovora o važnim pitanjima reproduktivnog zdravlja sa partnerom; prepoznavanje i komuniciranje sopstvenih emocija, potreba i granica.

Učesnici se izvlačenjem istog materija (npr. bombone iste boje) dele u četiri manje grupe. Svaka grupa dobija po jednu problemsku situaciju - scenario iz partnerskih odnosa vezan za reproduktivno zdravlje. Za te problemske situacije učesnici treba da osmisle za par zadovoljavajuće rešenje primenom neke od tehnika asertivne komunikacije (dobijaju listu sa podsetnikom o tehnikama). U svakoj grupi diskutuju o mogućim alternativnim rešenjima, a kada dođu do zadovoljavajućeg iz grupe biraju "par" koji će odigrati osmišljenu scenu. Predstavnici svake od grupa pred ostalima glume osmišljene dijaloge koji sadrže asertivnu komunikaciju. Ostale grupe pokušavaju da prepoznaju primenjene asertivne tehnike, diskutuje se o razlozima zbog kojih je odabrana baš određena asertivna tehnika i koje su još alternative moguće.

Primeri scenarija: 1. neslaganje oko načina zaštite od neplanirane trudnoće; 2. neslaganje oko potrebe za zaštitom od polno prenosivih bolesti; 3. žena je kod ginekologa utvrdila postojanje polno prenosive bolesti, a muškarac odbija da ode na dodatne pretrage kod lekara; 4. par želi da ostvari trudnoću, ali i posle više od godinu dana pokušavanja ne uspevaju - pregovori oko načina rešavanja problema; 5. komuniciranje partneru da osoba ne želi da ima decu.

Trajanje: 20 min.

Završna refleksija - sažimanje ključnih tačaka, razmena ličnih uvida i refleksija učesnika.

Učesnici u krug u jednoj rečenici izdvajaju ključni uvid, dobit, utisak sa ove radionice.

Trajanje: 5 min.

Potrebni uslovi i materijal za realizaciju:

- Učionica ili prostorija dovoljne veličine za do 25 učesnika sa projektorom i/ili tablom.

- 5 odštampanih ESHRE postera “ŽELITE DA IMATE DECU U BUDUĆNOSTI? 9 stvari koje treba da znate”
- 4 odštampana lista sa kratkim opisom asertivnih tehnika
- Evaluacioni listovi
- Papiri i olovke
- Materijal za raspodelu u grupe (šarene bombone)

Materijali za učesnike za dalje čitanje i podršku:

- Uputstva za dodatne resurse: Knjige, brošure, web-sajtovi o reproduktivnom zdravlju i psihološkoj podršci (InsideMe)
- Kontakti za stručnjake (psiholozi, savetnici, ginekolozi) u slučaju da učesnici žele dodatne razgovore o reproduktivnom zdravlju.

Prilog

Evaluacija radionice

1 - nimalo značajno 2 - malo značajno 3 - veoma značajno

- Koliko vam je bila korisna svaka od danas obrađenih aktivnosti:

- Refleksija o sadržaju postera 1 2 3

- Psihološki aspekti reproduktivnog zdravlja 1 2 3

- Ka očuvanju reproduktivnog zdravlja kroz zdravu komunikaciju sa

partnerom/kom 1 2 3

- Koliko ste zadovoljni realizacijom radionice? 1 2 3
 - Koje teme biste smatrali značajnim da se obuhvate budućom radionicom?
-

IZVEŠTAJ SA ODRŽANE RADIONICE

Zdrava komunikacija, zdravi odnosi: Ključ za očuvanje reproduktivnog zdravlja

Radionica je održana 11.12.2024. godine na Filozofskom fakultetu u Nišu

Trajanje: 14.00-16.10 h

Voditeljke: Ivana Janković, Miljana Spasić Šneče, Mila Guberinić

15 učesnika (14 devojaka i jedan mladić), većina učesnika sa Psihologije (jedna učesnica sa Anglistike i jedna sa Novinarstva, jedan momak sa Filozofije) – prethodno se prijavili za učešće

Evaluaciju radionice uradilo 14 učesnika:

Refleksija o sadržaju postera – 8 učesnika (veoma značajno), 6 učesnika (malo značajno)

Psihološki aspekti reproduktivnog zdravlja - 13 učesnika (veoma značajno), 1 učesnik (malo značajno)

Ka očuvanju reproduktivnog zdravlja kroz zdravu komunikaciju sa partnerom – 13 učesnika (veoma značajno), 1 učesnik (malo značajno)

Koliko ste zadovoljni realizacijom radionice – 14 učesnika veoma zadovoljno

Teme koje bi trebalo obuhvatiti budućom radionicom:

Seksualnost i psihologija seksualnih identiteta; plodnost; funkcionisanje menstrualnog ciklusa; VTO; asertivna komunikacija; rizici nezaštićenog odnosa koji utiču na plodnost; polno prenosive bolesti; kontracepcija.

Usmena refleksija učesnika: Usmeno rekli i da je bilo značajno, da više mladih treba da se upozna s ovim temama, da im je bilo značajno što je asertivna komunikacija stavljena u kontekst reproduktivnog zdravlja; radionoca je bila preduga, ili kraće da traje ili sa pauzama; da informacije o radionicama studentima prenesu njihovi profesori, kako bi radionice više posećivali i nepsiholozi

Refleksije voditeljki:

U cilju smanjivanja trajanja radionice:

- Bez zajedničkog čitanja postera, već da odmah grupe čitaju i rade u grupi zadatak
- Kod aktivnosti u okviru psiholoških aspekata reproduktivnog zdravlja izbaciti početni primer i diskusiju, odmah podeliti zadatke
- Smanjiti broj asertivnih tehnika koje im prezentujemo