



## **II. EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI MÓDSZEREK JÓ GYAKORLATAI**

Szexuális felvilágosítás

**Szexuális felvilágosítás értelmi sérültek részére**

Szerző  
Szennai Erzsébet védőnő

A TÁMOP 6.1.4 kiemelt projekt szakmai vezetése  
Prof. Dr. Fogarasi András szakmai vezető  
Kereki Judit szakmai vezető koordinátor

Módszertan alprojekt szakmai vezetése  
Odor Andrea módszertan szakmai alprojekt vezető II.

Módszertan V. Esetfeldolgozás és tapasztalatcsere pilot elemi projektvezetője  
Bíróné Asbóth Katalin

## **A pályázó bemutatkozása**

Negyedik tanéve dolgozom védőnőként egy egységes gyógypedagógiai módszertani intézményben, ahová pályakezdőként kerültem, miután 2009-ben diplomáztam.

Az intézményben tanulásban akadályozottak, enyhe és közép súlyos értelmi fogyatékosok járnak, korosztályukat tekintve 3-tól 24 évesig. Ennek megfelelően több részre tagolható az intézmény: óvoda, tanulásban akadályozottak iskolája (1–8. osztály), értelmileg akadályozottak iskolája – szakiskola (1–12. osztály értelmileg sérültek részére).

## **A jó gyakorlatot megalapozó szükségletek, igények**

A 2010/2011-es tanévben indult el a szexuális nevelés program az értelmileg akadályozottak iskolájában az akkori 7. és 8. évfolyamon belül. A program kezdetekor 13-14 éves tanulók (kamaszkorban lévők) alkották a kört, hiszen ez az időszak az, ami magával hozza a bizonytalanságot, saját testük változásait, szerelmet, szexuális kíváncsiságot, erős érzelmi változásokat.

Több, az iskolában dolgozó felnőtt, illetve pedagógus jelezte, hogy megjelentek bizonyos hibás szexuális szokások a diákoknál, amiket tisztázni kellene, mielőtt rögzülnének. A gyermekekkel foglalkozó pedagógusok pedig fontosnak tartották, hogy egy olyan személy vezesse az órákat, aki nem az osztályban tanít, de a gyermekek által jól ismert és hiteles a témában (könnyebben megnyílnak előtte a gyermekek intim témakörben).

Ezen túl az iskola tanulóival beszélgetve sok esetben fény derült arra, hogy a szexualitás, az intim dolgok témaköre teljes mértékben tabu téma kicsiknél, nagyoknál egyaránt. Fontosnak tartom, hogy beszéljünk velük a szexualitás témájáról. A nagyobbak között vannak, akiknek párkapcsolatuk van, szexuális életet élnek, de nagyon sok esetben nincsenek tisztában olyan ismeretekkel, amelyek esetleg velük egykorú, mentálisan ép társaiknak evidencia.

## **A jó gyakorlat bemutatása**

### **A jó gyakorlat célja**

Az osztályfőnökökkel egyeztetve és a gyermekek igényeit felmérve, *kidolgoztam egy programsorozatot*, amelynek céljai: a diákoknak alapvető szexuális és nemi fejlődésbeli ismeretek átadása, a helyes szexuális viselkedés kialakítása, biztonságos párkapcsolat, védekezés, nemi úton terjedő betegségek megelőzése, személyes higiénia kialakítása

(önellátás-növelés), önmaguk, illetve társaik elfogadása, a testi változások megfelelő kezelése, a nemi identitás erősítése.

### **A jó gyakorlat hatékonyságát megalapozó jellemző körülmények**

Az általam kidolgozott programsorozat váza, alapkövei csoportonként ugyanazok, azonban a gyermekek és osztályok, korcsoportok közötti különbségek, az értelmi érettség különböző fokozatai miatt az egyes órák mindig valamiben újak, feldolgozásban és módszerekben különböznek egymástól. Emiatt nyitottnak kell lenni arra, hogy akár az adott órán belül is szükséges lehet váltani az alkalmazott módszerek, szemléltetőeszközök között.

Érdemes megemlíteni, hogy a programból több elemet alkalmazok tanulásban akadályozottaknak tartott órákon is, és az a tapasztalatom, hogy könnyebben megértik az adott témákat.

A program során három korcsoporttal dolgozom.

I. csoport: 9–11 év

II. csoport: 12–15 év

III. csoport: 16–23 év

(2013-tól kibővült 25–30 évesekkel is)

A legkisebbeknél (I. csoport) higiénia, intim higiénia, serdülőkori főbb változások, menstruáció a feldolgozott téma. A II. csoportnál a pszichoszexuális érésről kis csoportokban beszélünk, főként a 15 évesekkel, a többi témát közösen dolgozzuk fel. A 16–23 évesek (III.) csoportjában minden témát végigvesszünk, így egy gyermek, mire a szakiskolás kort eléri, némely témáról többször is hall. Ezért is fontos, hogy a módszerek, szemléltetőeszközök váltakozzanak, frissüljenek.

Munkám kezdetekor szembesültem azzal, hogy nincs elég felhasználható anyagom az értelmi sérültek egészségneveléséhez. Az elméleti tudás, amit a képzésem során kaptam, nehezen volt adaptálható az adott intézményben, közösségben. Így amikor az igények jelentkeztek, szükséges volt az értelmi sérültek részére kidolgozni, adaptálni a családi életre neveléssel, szexedukációval kapcsolatos ismereteket. Minél jobban megismertem a tanulókat, annál jobban tudtam az ő igényeikhez igazítani a tananyagot. Így alakult ki a jelenleg alkalmazott programsorozat, amely enyhe és középsúlyos értelmi sérültek számára, tanórai keretek között hatékony.

## **A jó gyakorlat kifejtése**

### *Alkalmazott módszerek*

Az értelmileg sérült gyermekek intuitív módon tanulnak, azaz nem megértik, hanem elsősorban megérik, vagy ráéreznek a közölt tananyagra. Ennek elősegítéséhez rendkívül széles skálájú szemléltetést szükséges alkalmazni, hogy a különböző fejlettségi, érettségi szinten lévő gyermekhez eljusson a tananyag, azt interpretálni tudják. Ennek alapja, hogy minél több érzékszervüket kell bevonni. Lehetőség szerint egy órán belül kapjanak vizuális, audiovizuális, audiolingvális ingereket, és amennyiben mód van rá, az ízezés és a tapintás is szerepet kaphasson. Ennek fontosságát az is alátámasztja, hogy egyes diákok csupán rövid ideig képesek aktívan figyelni az elhangzottakra.

Egyidejűleg is többféle módszer futhat az órán a résztvevők függvényében. Például ha autista, autisztikus tanuló is jelen van, akkor neki lehetőséget kell adni arra, hogy egyedül fogadja be a tananyagot, nem kötelezhető a csoportos munkában való részvételre.

### *Tantermi módszerek*

- a. *Filmek, kisfilmek, spotok vetítése:* a 3 perces spotoktól egészen a 1,51 órás filmekig használok videoanyagot a téma könnyebb megértéséhez, különösen a várandósság témakörében. A bejátszások ismeretterjesztő filmekből származnak, amelyeket egyéni kutatómunka során gyűjtöttem össze, és teszem feldolgozhatóvá a célcsoport számára.
- b. *Interaktív ábrák:* informatikai eszközökön bemutatható leegyszerűsített, sematizált ábrák, amelyeken az egér mozgásával az egyes képrészletek kinagyíthatók, részletesebbé tehetők.
- c. *PowerPoint prezentáció:* amely során kiemelt szerepet kapnak a képek, háttérbe szorítva a szöveges megjelenítést. Ennek oka a diákok értelmi képességeinek fejletlensége, emellett egyes tanulóknál az analfabetizmus.
- d. *Csoportmunka:* a diákok két-három csoportra osztva (fiúk-lányok, vagy vegyesen), önállóan dolgozzák fel az anyag egy részét. A feladat teljesítését követően az eredményeket megosztják az osztállyal, amit közösen megbeszélünk.

- e. *Frontális osztálymunka*: általam vezetett, az egész osztály részvételével zajló vita, magyarázat, kérdésfeltevés, válaszkérés.
- f. *Szabad asszociációs gyakorlat*: egyes témák bevezetésekor alkalmazott módszer. A tanulók előzetes instrukciók nélkül szavakról, képekről elmondják első gondolataikat, érzéseiket. Az általuk megfogalmazottak irányítják a tanóra menetét.
- g. *Szemléltetés tapintással, ízleléssel*: némely órákon lehetőség adódik ezen érzékszervek bevonására is játék vagy tájékozódás céljából. Például anatómiai ismeretek pontosabb megértése miatt megérintik testük különböző részeit (csípőlapát, has, váll); mulázsok használata önvizsgálat témájában, várandósság témakörben a vizsgálatok megbeszélésekor cukros víz kóstolása.
- h. *Szemléltetés kézjelekkel*: a téma interpretálását elősegítő eszköz. Bizonyos esetekben az általam kitalált kézjelek közbeiktatásával könnyebben értelmezhetővé vált számukra a tananyag.
- i. *Szemléltetés tárgyak használatával*: a témához kapcsolódó tárgyak bemutatása, használatuk elsajátítása (egészségügyi, tisztasági betét, tampon, vatta, óvszer, terhességi teszt, magzati modellek, here és emlő mulázs).
- j. *Rajzok, képek, illusztrációk*: általam készített színes, egyszerű eszközök. A könnyebb befogadhatóság érdekében készültek, mivel a témában fellelhető illusztrációk bonyolultak voltak számukra.

#### *Tantermen kívüli módszerek*

- a. *Nőgyógyászati szakrendelő látogatása*: az órák kiegészítő része, hogy nőgyógyászati szakrendelő-látogatásra viszem a csoportokat, főleg lányokat. Ezeken az alkalmakon területi védőnő mutatja meg nekik a rendelőt, a foglalkozás során szó esik a bejelentkezésről, arról, hogy milyen esetekben lehet felkeresni egy nőgyógyászt, mi a vizsgálat menete, és természetesen helye van az általuk feltett kérdéseknek is.
- b. *Mentálhigiénés beszélgetések*: hetente két alkalommal tartok fogadóórát, amelynek keretében lehetőségük nyílik a diákoknak személyes találkozásra, kérdésfeltevésre, egyéni problémáik megbeszélésére, amire az óra keretein belül

nincs idő. Szükség esetén ettől eltérő időpontban is rendelkezésre állok. Mentálhigiénés beszélgetésekre nemcsak tanulók igényei alapján, hanem nevelők, tanárok kérésére is sor kerülhet.

- c. *Kihelyezett inkubátor megtekintése*: a város egyik kórházában megnézzük azt az inkubátort, ahova a nem kívánt csecsemőket helyezik esetenként a szülők.

#### *Témák és feldolgozásuk*

Jelenleg hét fő témája van a közepsúlyos értelmileg akadályozott diákok számára tartott egészségnevelés foglalkozásoknak:

- I. Fiúk, lányok közti különbségek, változások fiúknál és lányoknál serdülőkorban
- II. Anatómiai ismeretek
- III. Pszichoszexuális érés lépcsőfokai
- IV. Szerelem, szex, párkapcsolat
- V. Fogamzásgátlás
- VI. Várandósság, abortusz
- VII. Szexuális úton terjedő betegségek

Egy-egy téma azonban nem egyenlő egy-egy tanóra anyagával. A témák legtöbbször több órát igényelnek, de ez nagyban függ a diákok befogadóképességétől, az élethelyzűtűtől, saját élményeiktől, az érettségtől, a szellemi szintjűtől és az életkörtől. A témák közötti sorrend áltanosságban véve nem változik.

A témakörök kialakításában szerepe volt a gyermekek igényeinek is, amelyeket jeleztek felém. Így került be a szerelem, szex témakörébe a párkapcsolat, és ezzel együtt a szakítás, mint külön részegység.

### *I. Fiúk, lányok közti különbségek, serdülőkori változások*

Az ember életében folyton változások mennek végbe. Ennél a témánál kezdetben csak a serdülőkori változásokat beszéltük meg. Fontos ugyanakkor, hogy képet kapjanak arról, hogy a csecsemőkortól kezdve milyen változások zajlanak le az emberben. Összehasonlítva egy csecsemőt egy kisdeddal, óvodáskorút a kisiskolással, kiskamaszt egy 16-17 évessel, férfit a nővel.

A serdülőkori változások téma feldolgozásakor két csoportban dolgozunk: fiúk és lányok. Csoportonként 1-1 ember ráfekszik egy papírra, a többiek körberajzolják. Majd azt a feladatot kapják, hogy minden testrészt rajzoljanak rá az emberi körvonalra, ami az adott nemre jellemző. Ezt közösen végigbeszéljük, szükség esetén kiegészítjük. Nem csak a testi változásokat szükséges megbeszélni. Szó esik az érzelmi változásokról, kapcsolatokról, barátságról.

Nagyobb korcsoporttal az újszülöttkortól kezdve hasonlítjuk össze az életszakaszokat, beszélve egy csecsemő, kisdéd, óvodás, iskolás szükségleteiről, igényeiről, képességeiről, a róla való gondoskodásról, kicsit előrevetítve a szülői szerepre való felkészülést. Így ennél a csoportnál a serdülőkori különbségek témaköre részletesebb bevezetést kap.

### *II. Anatómiai ismeretek*

A téma feldolgozásának célja, hogy ismerjék meg testüket, tudják a két nem külső és belső nemi szerveit elkülöníteni. A már elkülönített férfi-női nemi szervek részletesebb átbeszélése is megtörténik (szerepüknek, fontosságuknak megbeszélése).

Különböző módszerekkel (interaktív ábrák, prezentáció, illusztrációk) szemléltetve, beszélgetéssel egybekötött előadás formájában ismerkedünk meg a lányok, majd a fiúk külső, illetve belső nemi szerveivel. Nekik nehéz elképzelni, hogy milyen a testük belülről, ezért fontosnak tartom a rajzokat, ábrákat.

Ezen a témakörön belül beszélünk a menstruációról, a menstruációkor használatos eszközökről, gyógyszerekről, az érzéseikről, és hogy mit gondolnak a fiúk, hogyan kellene viszonyulniuk ebben az időszakban a lányokhoz, illetve a lányoknak a fiúkhöz. A téma következő fontos része az intim higiénia mindkét nem esetében.

Kiemelten fontosnak tartom, hogy beszéljünk az önvizsgálatról, daganatokról. Here- és emlőmulázsok segítségével még jobban szemléltethető az önvizsgálat menete, a tanulóknak lehetősége van mulázsokon kipróbálni, megtanulni az önvizsgálatot.



### *III. A pszichoszexuális érés lépcsőfokai*

A III. korcsoporttal és a II. korcsoport esetén csoportbontás formájában dolgozzuk fel a témát. Szexuális vágy, fantázia körülírása. Mint felnőttek már túlléptek néhány lépcsőfokon, fontos, hogy ne csak a lépcsőfokok sorrendjével legyenek tisztában, ismerjék meg az itt használt fogalmakat, tudják helyesen beépíteni az életükbe, megfelelő környezetben alkalmazni.

Értelmezzük, megfogalmazzuk, mit is jelent a szexuális vágy, fantázia. Milyen idős korban jelenik meg. Majd lépcsőnként, fokról fokra haladva megismerkedünk a pszichoszexuális érés folyamatával. A főbb lépcsőfokok:

- Amikor még nem történik „semmi” vagyis a „no sex” időszaka. Mikor gondol először az ember a másik nemre? Például óvodáskorban már érdeklődnek, kíváncsiak a gyerekek.
- Maszturbáció: hol lehet ezt tenni, hol nem? Szégyen egy ember életében?
- Petting a párkapcsolatban: Mit jelent, hogyan lehet megélni ezt egy kapcsolaton belül? Miért fontos egy kapcsolatban? Mi a különbség petting és nemi aktus között?
- A nemi aktus: már előrevetíti a fogamzásgátlás, várandósság, abortusz témakörét. Egy meggondolatlan, nem átgondolt tettnek mindig lesznek következményei. Elég csak a fizikai érettség? Szükséges más téren való érettség egy ilyen kapcsolathoz? Mi az, ami szükséges ahhoz, hogy az embernek ne legyen csalódás az első szexuális együttléte? Beszélünk arról is, hogy hogyan képzelik el az első nemi aktus körülményeit.

### *IV. Szerelem, szex, párkapcsolat*

A témán belül beszélünk a párkapcsolatokról, szakításról. Arról, hogy milyennek képzelik az ideális társukat, milyen személyt szeretnének társnak.

Mint minden embernek, az értelmi sérülteknek is vannak érzéseik. Ezek megfoghatatlan dolgok számukra, amit verbálisan nehezen fejeznek ki, a beszélgetés során inkább nonverbálisan (grimaszokkal, kezük mozdulataival) adják át ezeknek az érzéseknek a fontosságát, milyenségét. Ennél a témakörnél körbeírjuk a szerelem és szex szavak jelentését. Minden egyes szó, ami eszükbe jut fontos, ezek felkerülnek egy papírra (szabad asszociáció). Ezt követően megnézzük, van-e különbség az állatok és emberek között. Létezik-e szerelem szex nélkül, vagy szex szerelem nélkül? Szükséges a kettőnek az egyidejű jelenléte. A tapasztalataim alapján a papírra felírt szavak nagy része érzelmeket tükröz. Más kérdések is felvetődnek, például hogy mi lehet a következménye egy meggondolatlan kalandnak (betegség, terhesség)?

Alkalmanként csoportbontásban dolgozunk, képességeknek megfelelően, van egy csoport, aki képekből készít plakátot a szerelemről, míg a másik csoport szavakat, általuk

ismert dalszöveget ír a lapra, vagy rajz segítségével jelenítik meg, hogy mit jelent számukra a szerelem.

A párkapcsolatokról, szakításról is ezen a témán belül beszélünk. Legelőször egy csak fiúkból álló osztály kért meg arra, hogy beszéljünk a párkapcsolatokról, a szakításról. Ezekre az órákra a szexuális úton terjedő betegségek kapcsán vissza tudunk csatolni.

Elmondják, milyenek képzik az ideális társukat, mit szeretnének. Fiú–lány csoportokban dolgozva rögzítjük, milyen elvárásaik vannak az ellenkező nemmel szemben, milyen tulajdonsága legyen annak a férfinak/nőnek, akivel együtt élnének, akivel a gyermeküket nevelnék. Általánosságban véve az óra végére megalkotnak egy személyt, akinek külső jegyeit alig sorolják fel, de belső személyiségét a lehető legrészletesebben körbeírják. Az idősebb korcsoportnál már megfigyelhető, hogy társadalmi szinten is fontos számukra, hogy ki a párjuk (szempont, hogy legyen kereset, hely, ahol élnek, stb.).

A szakítás is külön szerepel az órák során. Az érintett kérdések és szempontok például, hogy ki, milyen mértékben sérül meg egy szakítás kapcsán?

A szerelem, szex, szakítás témák során megbeszéljük a tanulók által megemlített saját élményeket. Milyen volt, jelenleg milyen a párkapcsolatuk? Jól érzik magukat benne? Mi az, amin változtatnának, mik a nehézségek?

Ha valaki élt át már szakítást, lehetősége nyílik beszélni róla, akár az óra keretein belül, akár személyes beszélgetés formájában. Fontos, hogy a felmerülő (már megélt, de még nem feldolgozott) életesemények igény szerint megbeszélésre, kibeszélésre kerüljenek.

#### *V. Fogamzásgátlás*

A nehezebben megfogható témák körébe tartozik. Főleg általuk a jövőben elsajátítható módszerek kerülnek bemutatásra. Képekkel illusztrált prezentációval történik a téma feldolgozása. Nagy szerepet kapnak a szemléltetésben a tárgyak és használatuk: óvszer vásárlásának főbb szempontjai, használatának elsajátítása, fogamzásgátló tableta felírásának módja, szedésének szempontjai. Milyen módszert tudnak alkalmazni, ha egy betegség miatt rendszeresen gyógyszert kell szedniük? Ki az, aki felírhatja a fogamzásgátló tablettát? Milyen vizsgálatok szükségesek a tableta felírásához?

Nem csak a fogamzásgátlás megvalósításáról szükséges beszélnünk. Minden esetben megvitatjuk, feldolgozzuk azt a kérdést: kinek a feladata a fogamzásgátlás? Egy

kapcsolaton belül mit várnak el? Melyik fél felelős szerintük a megfelelő védekezésért? Ha sikertelen egy módszer, kit hibáztatnak? Milyen hatással lehet a jelenlegi párkapcsolatukra egy nem várt terhesség?

#### *VI. Várandósság, abortusz*

Minden gyermek élete során találkozik, találkozott vagy hallott állapotos, szülésen vagy abortuszon átesett nőkről. Ezeket az élményeiket elmesélve vágunk bele ebbe az utazásba az anyaméhben belül. Szükséges a férfi-női testi különbségek ismételt átbeszélése. Sok esetben a külső-belső nemi szervekről hosszabb ismétlést kell tartani. Nehezebben érthető kérdés, ami felmerül a témán belül, hogy miért csak nők lesznek várandósok? Ez a kérdés is indokolja az anatómiai ismeretek újbóli áttekintését.

A téma kapcsán beszélünk a magzat fejlődéséről, szerveinek fontosságáról, az anya életmódjáról, táplálkozásról, káros szenvedélyekről. Fontos, hogy tudják, az életük mekkora hatással lehet más életére, ebben az esetben egy magzatéra.

A feldolgozás során több eszközt, módszert alkalmazok: magzati modellek, prezentációk, 3D ultrahangos képek, illetve videofelvételek megtekintésével még közelebb hozható a várandósság lefolyása. Játékként témához illő memóriakártyák, puzzle is alkalmazásra kerül.

Fontos kérdések, amik megbeszélésre kerülnek várandósság témakörben: Ki tudja az anya hordani a gyermeket? El tudják tartani? Szereti azt a személyt, akitől a gyermeket várja? Akar egyáltalán szülő lenni? Milyen feladatok várnak rá? Milyen jövőt képzel el a gyermekének? Jelenleg fel tudna nevelni egy gyermeket? Párkapcsolat és szex témakör: szeretik egymást? Felkészültek a szexuális együttlétre?

#### *VII. Szexuális úton terjedő betegségek*

Különböző kérdésekre keressük a választ: Bárki lehet beteg? Meg tudjuk védeni magunkat a betegségektől? Mit tehetünk ellene? Mit tegyünk, ha nálunk jelentkeznek a tünetek, hová fordulhatunk, van-e következményük? Végigtekintjük az előforduló tüneteket a betegségek esetében, kitérve különböző helytelen szexuális viselkedési formákra is.

Egy pohár vagy tányér „életének” segítségével történik a téma feldolgozása. Minden diák kap egy számozott poharat (a számokhoz egy-egy betegség tartozik), amiben víz van.

Tetszés szerint egyik pohárból a másikba öntik át a folyadékot. A játék végén megbeszéljük, ki milyen betegséggel indult, kit fertőzött meg, illetve mit kapott el.

Ezután beszélünk a betegségekről egyesével, megbeszéljük a poháron feltüntetett betegség tüneteit, megnézzük, lehet-e hasonló tünete két betegségnek. Lépésről lépésre vesszük a gyógyuláshoz szükséges feltételeket, mint például szakorvosi vizsgálat, gyógyszer fontossága, partner védelme és a partner megfelelő orvosi ellátása, kontrollvizsgálat.

### **A jó gyakorlat eredményei, hatásai**

Az eredményeket főként az osztályfőnökök, tanítók, szülők visszajelzései alapján lehet elkönyvelni. Fontos, hogy még ha nem is minden óra után, de témakörönként, vagy 3-4 alkalom elteltével kapjak visszajelzéseket.

Előző tanév végén megkerestem azokat a személyeket, osztályfőnököket, akik már a program indulásakor részt vettek a csoportjaikkal ezeken az órákon. Kértem, hogy értékeljék az eddigi időszakot, beszéljenek elvárásaikról, azokról a dolgokról, amiken változtatni szeretnének, és a megjelenő eredményekről.

### **Szakiskola – vezető visszajelzése**

Meglátása szerint a témák maximálisan feldolgozásra kerülnek az órákon, és a visszacsatolás lehetősége is adott. A részt vevő diákok a programnak köszönhetően már helyesen fogalmazzák meg dolgokat. Fontosnak tartja a rendszerességet. A szexuális felvilágosításnak ezt a formáját egyrészt elengedhetetlennek tartja, másrészt mindez megkönnyíti a pedagógusok munkáját, és nem utolsósorban a gyermekek is élvezik, tetszik nekik.

A szexualitás tabu téma volt az értelmileg sérült diákok számára, de még ha mentálisan nincsenek is olyan szinten, az ösztönök itt is ugyanúgy működnek, mint más embereknél. Ezért szükséges már 7-8. osztályban elkezdeni a témák alapjainak lefektetését, ugyanis elengedhetetlen a megalapozott nevelés. Az itt tanulókat meg kell tanítani az intimitásra, a helyes szexuális viselkedésre, például olyan alapokra, mint hogy hol maszturbálhat, hol nem.

Pozitív dolognak tartja, hogy a gyermekek be vannak vonva az órákon, és nem csak passzív szemlélők. Kiemelten pozitívnak értékelte a szemléltetés módjait, a módszereket, a több módon való szemléltetést és a sok gyakorlást.

A jövőre nézve javasolta a csoportok bontását, így még nyíltabb beszélgetésekre lenne lehetőség csak lányok és csak fiúk által alkotott csoportokban.

### **Szakiskola – osztályfőnök visszajelzése**

Kiválónak ítélte, hogy az órákon szerepe van a modern eszközöknek, a vizuális megerősítésnek, ezáltal közvetlenül a tanulóknak szól, az ő nyelvükön történik a felvilágosítás. Tetszését nyilvánította ki az érzékszervek több oldalról való bevonása kapcsán (látás, tapintás). Meglátása szerint a használt eszközök egyszerűek, mégis hatékonyságot eredményeznek (a fiúk, lányok közti különbségek csomagolópapíron történő bemutatása). Az órákon kölcsönös az együttműködés, a diákok cselekvésre vannak készítve, ami sok esetben egyben vicces és tanulságos.

A tanulók az órán néznek filmeket, képeket, nem csak az elméleti részen van a hangsúly, az elmélet csak alap, ahonnan kiindulva az érzékszervek használatával, bevonásával eljutnak a gyakorlatig.

A visszajelzés folyamatosan érkezik a tanulóktól is, akik várják ezeket az órákat, találkozásokat. Említésre méltó, hogy a szókincsük is fejlődött, bővült a témában. Nem egyszavas válaszokat adnak, mondatokban fejezik ki magukat, fejlődik a komplex gondolkodásuk (figyelem, emlékezőképesség).

A csoportmunka során a diákok nagyon őszinték, emiatt (pl.: szóplakátok készítésekor – szabad asszociációs gyakorlat) akár közönséges szavakat is használnak, mernek használni egy adott téma megbeszélésekor. Ez elősegítette a nyílt, együttműködő kapcsolatot, ami megkönnyítette számukra a megértés folyamatát.

Mint szülő is megjegyezte, hogy erről nehéz a gyermekeknek beszélni (mentális állapottól függetlenül), így az egészségnevelés órák segítséget adnak ebben.

### *Értelmileg akadályozottak iskolája – az első csoport osztályfőnök visszajelzése*

A program a 2010/2011-es tanévben indult az akkori 7. és 8. évfolyamon belül.

Amit a programtól vár, az megegyezik a program céljaival: az alapvető szexuális és nemi fejlődésbeli ismeretek átadása, a helyes szexuális viselkedés kialakítása, személyes higiénia kialakítása (önellátás-növelés), önmaguk, illetve társaik elfogadása, a testi változások megfelelő kezelése, a nemi identitás erősítése.

A hatás nem volt azonnal lemérhető, de a két éve rendszeresen beiktatott órák hosszabb távon mérhető hatásokat hoztak.

– A gyermekeknél hibásan kialakult szexuális szokások alkalmazása jelentősen csökkent, megszűnt. Megtanulták, hol és hogyan kell helyesen kezelni a feltörő szexuális vágyukat,

és egyben azt is, hogy ez természetes folyamata a nemi érésnek, nem kell szégyenként megélni.

– Az elméleti ismeretek nagy magabiztosságot adtak a serdülőkorban megjelenő változásoknál (lányok esetében a menstruáció). Nem érte váratlanul őket az első menstruáció, hiszen már sokat hallottak róla. Ebben a szülők is megerősítettek minket, egyértelműen pozitív visszajelzéseket kaptunk tőlük.

– Önállóságuk is nagymértékben nőtt. Mivel középsúlyos értelmileg akadályozott tanulók, így egyeseknél az önálló fürdés is gondot okoz. Kiemelt terület volt a tisztálkodás, az intim testrészek higiéniája. A szülők részéről is igény volt erre, kértük tőlük, hogy alakítsák ki mindenkinél az önálló tisztálkodást, engedjék, és következetesen kérik is gyermeküket az egyedül fürdésre.

– Második évben is visszamentek a nőgyógyászati szakrendelőbe. Számára is meglepő volt, hogy mennyi ismeretük van a lányoknak azokról a dolgokról, amit a tavalyi év során hallottak. Még nem jártak nőgyógyászaton vizsgálati célból, de biztos benne, hogy sokkal kevesebb problémával zajlik majd le a vizsgálat azok után, hogy már tudják, mire készüljenek.

### **A jó gyakorlat tapasztalatai, fejlődése**

A program mára beépült a felső tagozat tanmenetébe. A jövő tanévtől néhány változtatás szükségesnek mutatkozik. Mivel az érintett tanulók létszáma megnőtt (már az 5. osztály is bekapcsolódik), hatékonyabb lenne, ha osztályszinten, kisebb létszámmal folyna tovább a program. Az idei tanévben körülbelül 20 tanuló vett részt rendszeresen az órákon, voltak szeptemberben újonnan bekapcsolódók, akiknél sok időt vett igénybe, hogy szemérmességüket levetkőzzék, és a szexualitás, nemiség témakörében meg merjenek szólalni. Talán ha nem kell számukra kevésbé ismert társaik előtt megnyilatkozniuk, hanem ismert körben maradhatnak, akkor hamarabb megnyílnak a témakörben.

### **A kezdetek és a jelen**

A program kezdetén az értelmileg akadályozottak iskolájából egy osztály vett részt az órákon. Azóta több osztály csatlakozott. A 2011/2012. tanév során 8 osztállyal (értelmileg akadályozottak iskolája: 3 osztály, szakiskola: 5 osztály) kezdtünk bele a munkába. Az idei 2012/2013. tanévben már 3 korcsoportra bonthatók a résztvevők.

I. korcsoport: 9–11 év. Értelmileg akadályozottak iskolája alsó tagozat, 2. osztály

II. korcsoport: 12–15 év. Értelmileg akadályozottak iskolája felső tagozat, 3. osztály

II. korcsoport: 16–23 év. Szakiskola 3. osztály + 1 vendégcsoport

Van olyan osztály, ahol először megyünk végig a témákon, de régebbi csoportoknál a korábbi munkát folytatva már második vagy akár harmadik alkalommal tárgyaljuk végig a sorozatot.

Úgy gondolom, az egészségfejlesztés területén is elengedhetetlen a teammunka. A folyamat nem áll meg abban a pillanatban, amikor kiteszem a lábam az osztályokból. A diákokkal maradó felnőtteknek is szükséges képviselniük a kitűzött célokat a nap további részében. Így lehet még folyamatosabb, támogatottabb a diákok szexuális nevelése. Sok gyermek szájából hallottam, hogy ilyen dolgokról otthon nem beszélgetnek, ez tabutéma. Ez is megerősít abban, hogy igény van a témák feldolgozására, csak nekilátni nehéz.

Függetlenül attól, hogy hányadik alkalommal beszéljük meg a tananyagot egy osztályban, ugyanolyan fontosnak tartom minden alkalommal. Felmerülnek sok esetben már megbeszélte kérdések, számukra érthetetlen dolgok az emberi testtel kapcsolatban, ugyanakkor vannak tanulók, akik jobban megértik, hogyan is működik a testüknek ez a része.

Nehézség, hogy vegyes a csoport, így kihívás minden résztvevő számára érdekessé tenni az órákat. Ugyanakkor az együtt töltött idő növeli a bizalmat, ennek is köszönhető, hogy órák után személyes beszélgetésekre is igényt tartanak. Ilyenkor lehetőségük van bizalmas légkörben elmondani, amit csoporton belül nem mertek; sok esetben tanácsot is kérnek.

A kitűzött célok közül az alapvető szexuális és nemi fejlődésbeli ismeretek átadása és a testi változások megfelelő kezelése rövid távú célnak mondható, amelynek láthatók az eredményei, például a lányokat nem érte váratlanul a menstruáció megjelenése.

A tanórák elején feltett kérdésekre kapott válaszok bizonyítják, hogy az addig átadott tananyagot sikerült a diákoknak interpretálniuk. A kérdésekre helyesen, a megfelelő terminológiát használva válaszolnak, ismereteik bővültek, például nőgyógyászati szakrendelő látogatásakor tudásuk kielégítő a jelen levő másik szakember véleménye alapján is.

A testi változások megfelelő kezelése terén is tapasztalható fejlődés. Tudatosul a diákokban, hogy például a szexuális vágyuk kielégítése nem közösségi tevékenység, ezt az igényüket elvonulva kell kielégíteniük. Ugyanakkor ezt még nem minden esetben sikerül száz százalékosan megvalósítani. Testi változásaikkal kapcsolatban sok esetben szükségét érzik az intimitásnak, és ez már eredményként tartható számon.

*A hosszú távú célok közé a következőket sorolnám: a helyes szexuális viselkedés kialakítása és a nemi identitás erősítése. Jelenleg még nincsenek eredményeink, de elindult egy jó irányú folyamat, azonban nagymértékű előrelépés csak évek múlva mutatható majd ki ezen a téren.*

## **A jó gyakorlat megvalósíthatósága, tárgyi és emberierőforrás-szükséglete**

Célszerű lenne a programot 12 fős vegyes csoportokkal végigvinni, de ez eddig nem volt megvalósítható. Általában 15–20, vagy annál több személy vesz részt az órákon.

Szükséges olyan terem, amely könnyen átrendezhető, a csoport létszámnak megfelelő mennyiségű szék, 2-3 asztal. Témák függvényében íróeszközök, különböző papírok (a csoportokat tekintve célszerű filctoll vagy vastag hegyű színes ceruza).

A program során különböző módszereket használok, amelyek más és más eszközöket igényelnek. Így szükséges számítógép vagy laptop a képi vetítésekhez, ha van, akkor projektor. A felhasznált eszközök egy része saját készítésű puzzle, kép és kártyajáték. Tervezem, hogy társasjátékot készítek korcsoportokra szabott feladatokkal.

Mivel vannak gyermekek, akik egy témát akár ismételten hallanak (felsőbb évfolyamban az egészségnevelés órák részeként) szükséges, hogy az eszközök, felhasznált anyagok cserélődjenek, megújuljanak. Ezt a folyamatos megújulást nem könnyű fenntartani. Ezért is szükségesek a visszajelzések.

## **Összegzés**

Úgy gondolom, hogy a fent ismertetett program enyhe és középsúlyos értelmi sérültek részére intézménytől függetlenül átadható, az éves egészségfejlesztési programokba interpretálható, főként, ha a velük való munkát nem legyőzendő akadályként, hanem lehetőségként éljük meg.

A program során nem látványos az értelmileg akadályozottak fejlődése, így vannak időszakok, amikor nehezebb ugyanazzal a lendülettel dogozni, mint az elején. Hosszú távon úgy gondolom, nagyon hasznos az az idő, amit erre a programra szánunk. Esetükben hiba lenne rövid távon tervezni és látványos eredményeket várni, sokkal célszerűbb többéves periódusokban gondolkodni, és minden kis lépést sikerként elkönyvelni.



A program nem statikus, hanem folyton megújuló az igények, résztvevők függvényében. Emiatt már a közeljövőben is több fejlesztést szeretnék elvégezni. A jobb feldolgozhatóság, megértés érdekében terveim között szerepel a tantermen kívüli módszerek kibővítése. Szeretnék iskolai csoportokat elvinni intézményi látogatásokra, például a családvédelmi szolgálathoz. Céloom az eszköztár kibővítése egy, a témához kapcsolódó társasjáték elkészítésével.

Iskolai tanulmányaik során az értelmileg akadályozott diákok nem olyan nevelésben részesülnek, mint a többségi iskolák tanulói. Náluk kiemelt hangsúlyt kap az életre nevelés. Emiatt is szükségesnek, fontosnak ítélem a szexuális felvilágosításukat. Talán egyszer nem lesz tabutéma az ő köreikben sem a szexualitás, hanem szégyenérzet nélkül beépülhet az életükbe.

Az iskola küldetésnyilatkozata tökéletes összefoglalása és alapja annak, ami miatt a program a fentiekben vázolt módon folyik:

*„Minden gyermeket elfogadunk olyannak amilyen, azzá neveljük, amivé válni képes annak érdekében, hogy életesélyei a lehetőségeihez képest a legjobbak legyenek.”*

### **A szerző adatai, elérhetősége**

Név: Szennai Erzsébet védőnő

E-mail cím: [erzsebetsennai@gmail.com](mailto:erzsebetsennai@gmail.com)

Telefonszám: +36-70/779-3112

## **Irodalomjegyzék**

Az órákon használt irodalom, anyagok

1. Zolnai Erika: *Felnőttek, mert felnőttek – Értelmileg sérült felnőttek szexuálpedagógiai támogatása*. Budapest, KézenFogva Alapítvány, 2001.
2. Dr. Forrai Judit: *Értelmi sérültek érzelmi, szexuális élete és nevelése*. Szex Edukációs Alapítvány, 2003.
3. Szerelem, szex, és amit még tudni kell. Multimédiás CD ROM (Összeállította dr. Forrai Judit).

## Melléklet



*Fiúk, lányok közti különbség, változások fiúknál és lányoknál serdülőkorban*

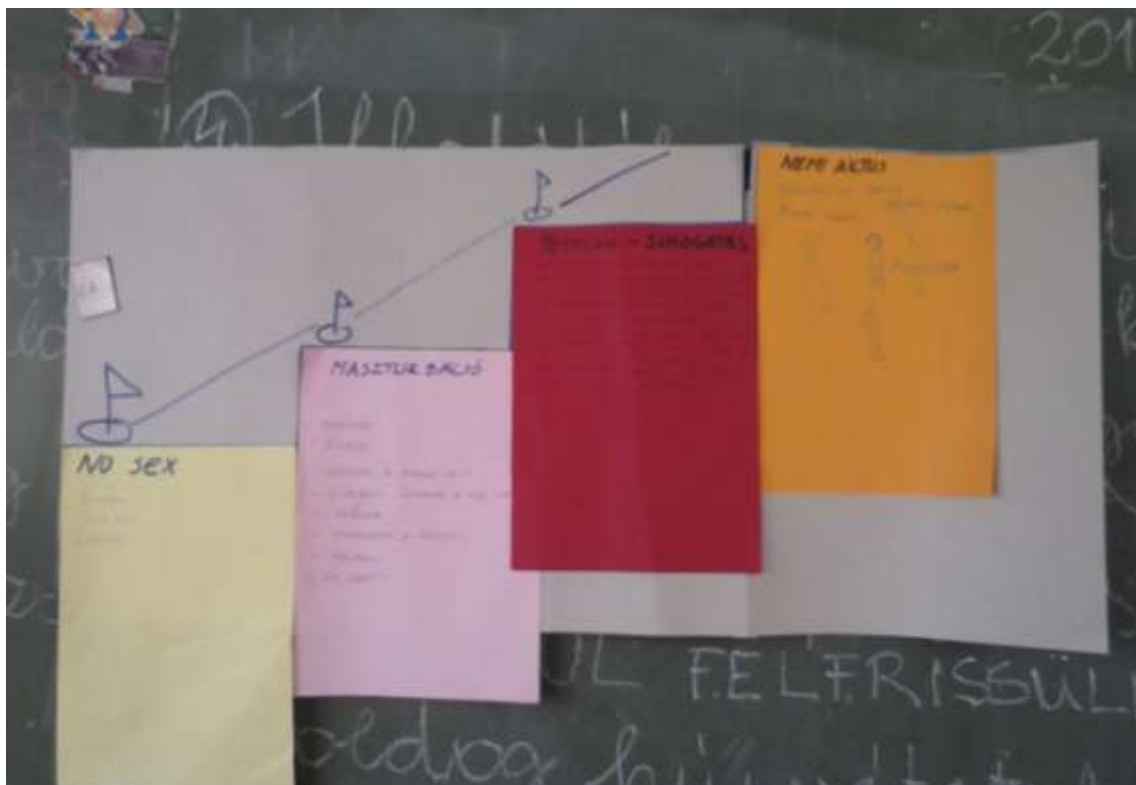




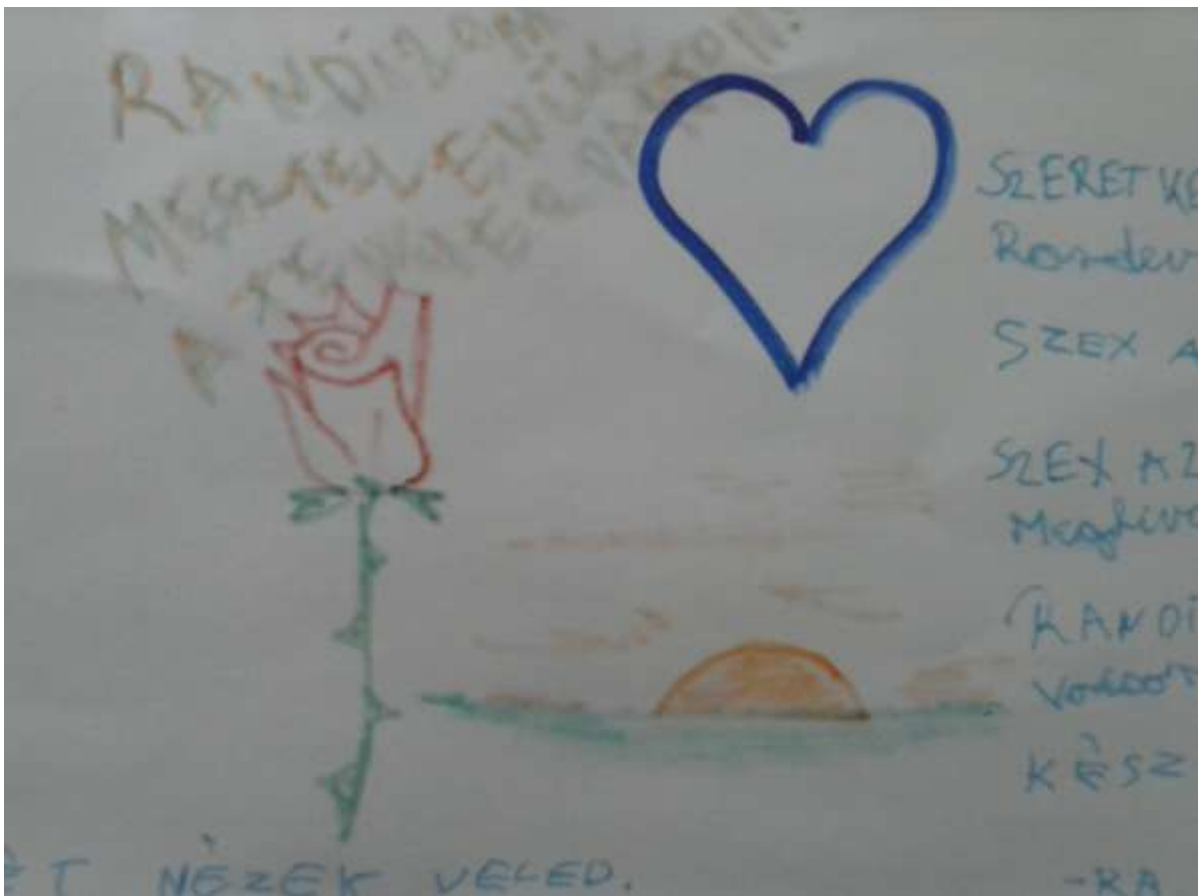
*Anatómiai ismeretek*



*Higiénia, intim higiénia*



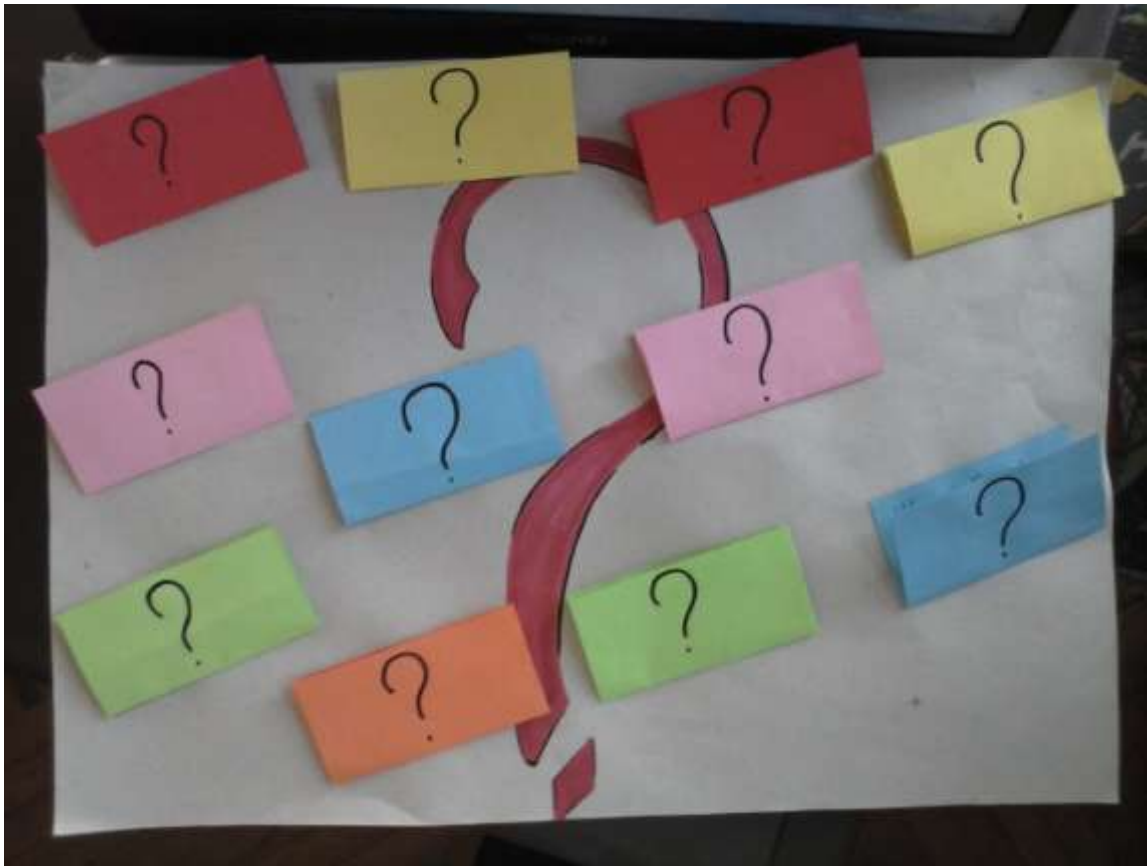
*Szeretlem, szex, párkapcsolat, szakítás*



Szeretem egy autista fiú szemével



*Szerelm, szex, párkapcsolat, szakítás*



*Fogamzásgátlás*





*Szexuális úton terjedő betegségek*



*Várandósság, abortusz*

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyterv.gov.hu](http://www.ujszechenyterv.gov.hu)  
06 40 638 638



HÁGYRORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.