

Spis treści

Wstęp	9
-----------------	---

CZĘŚĆ I RAMY TEORETYCZNE

Rozdział 1. Kompleksowa edukacja seksualna: wprowadzenie	13
<i>Zuzanna Jastrzębska, Magdalena Wójcik-Dalmata</i>	
1.1. Kompleksowa edukacja seksualna – definicja i znaczenie	13
1.2. Międzynarodowe wytyczne i standardy	16
1.3. Definicje edukacji seksualnej w polskiej literaturze naukowej	19
1.4. Kluczowe korzyści z kompleksowej edukacji seksualnej	23
1.5. Podstawa naukowa dla kompleksowej edukacji seksualnej	25
1.6. Bariery i wyzwania w implementacji KES	30
Rozdział 2. Podstawowe zasady kompleksowej edukacji seksualnej	37
<i>Wiktoria Puczyńska, Natalia Tecmer</i>	
2.1. Edukacja seksualna dostosowana do wieku	37
2.1.1. Implementacja KES dostosowanej do wieku w kontekście etapów rozwoju psychoseksualnego, poznawczego i społeczno-emocjonalnego	40
2.1.2. Spiralny model edukacji – rozwój przez powtarzanie i pogłębianie treści	44
2.2. Inkluzywność – uwzględnienie różnorodności	45
2.2.1. Znaczenie inkluzywności w KES	46
2.2.2. Kompetencje osoby edukującej wspierające inkluzywność	51
2.2.3. Strategie wspierające inkluzywność	54
2.3. Bezpieczeństwo psychologiczne jako fundament profesjonalnej edukacji seksualnej	56
2.3.1. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni	56
2.3.2. Aksjologiczne fundamenty profesjonalnej edukacji seksualnej	60
2.4. Zaangażowanie społeczności	62
2.4.1. Kompleksowe podejście do tworzenia zdrowej szkoły	62
2.4.2. Włączanie społeczności	63
2.5. Edukacja seksualna oparta na dowodach naukowych	65
2.5.1. Podejście oparte na dowodach naukowych jako fundament profesjonalnej edukacji seksualnej	65

2.5.2. Projektowanie skutecznych interwencji edukacyjnych	67
2.6. Perspektywy edukacji seksualnej w Polsce: edukacja zdrowotna a standardy międzynarodowe	70
Rozdział 3. Zakres tematyczny kompleksowej edukacji seksualnej	75
<i>Magdalena Wójcik-Dalmata, Karolina Lutkiewicz</i>	
3.1. Międzynarodowe standardy – główne obszary i założenia	75
3.2. Struktura programu zajęć z kompleksowej edukacji seksualnej	89
3.3. Przegląd kluczowych tematów i celów nauczania z podziałem na grupy wiekowe	99

CZEŚĆ II

PLANOWANIE I PRZYGOTOWANIE WARSZTATÓW

Rozdział 1. Struktura i planowanie warsztatów	121
<i>Karolina Budzińska, Natalia Tecmer</i>	
1.1. Tworzenie bezpiecznego i inkluzyjnego środowiska	121
1.1.1. Reprezentacja różnorodności (inkluzywność)	121
1.1.2. Neuroróżnorodność – co warto wiedzieć? Indywidualne potrzeby osób uczestniczących	138
1.1.3. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni – wprowadzenie do pracy z kodeksem grupowym	145
1.1.4. Propozycje ćwiczeń na początek warsztatów – rozgrzewka	150
1.2. Elementy angażujących warsztatów	153
1.2.1. Metody zwiększające zaangażowanie osób uczestniczących	153
1.2.2. Zasady skutecznego prowadzenia warsztatów	156
1.3. Narzędzia do ewaluacji warsztatów i uzyskiwania informacji zwrotnej	164
1.3.1. Słowna i pisemna informacja zwrotna. Jak zapytać i co z nią zrobić?	165
1.3.2. Obserwacja i inne metody alternatywne. Jak zauważyć to, czego nie powiedziano?	167
1.3.3. Przykłady ćwiczeń ewaluacyjnych	168
Rozdział 2. Cechy i kompetencje osoby edukującej o seksualności	171
<i>Kamila Bobel</i>	
2.1. Umiejętności i cechy niezbędne do prowadzenia warsztatów edukacji seksualnej	172
2.2. Radzenie sobie z własnymi uprzedzeniami	180
2.3. Szkolenie i stały rozwój zawodowy	185
2.4. Ciągły proces rozwoju – refleksyjna praktyka zawodowa	189
Rozdział 3. Technologiczne aspekty edukacji seksualnej	197
<i>Karolina Lutkiewicz, Barbara Otta</i>	
3.1. Integracja edukacji cyfrowej	197
3.1.1. Media społecznościowe jako kanał edukacji seksualnej	198

3.1.2. Kampanie edukacyjne w mediach społecznościowych	201
3.2. Wykorzystanie technologii jako narzędzia angażującego	205
3.2.1. Gamifikacja i gry symulacyjne	205
3.2.2. Aplikacje mobilne i rozwiązania na rzecz mobilnego zdrowia	208
3.2.3. Platformy edukacyjne online (webinaria i kursy)	210
3.2.4. Wirtualne tablice	211
3.2.5. Multimedia (video, mikrolekcje, komiksy)	212
3.3. Etyczne i psychologiczne aspekty edukacji seksualnej online	215
3.3.1. Dezinformacja, algorytmy i krytyczne myślenie	216
3.3.2. Prywatność i bezpieczeństwo w sieci	219
3.3.3. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni online	221
Rozdział 4. Rozwiązywanie problemów i radzenie sobie w trudnych sytuacjach	227
<i>Milena Barna, Karolina Budzińska</i>	
4.1. Zapewnienie psychologicznego bezpieczeństwa osobom uczestniczącym w warsztatach	227
4.1.1. Praktyki tworzenia bezpiecznej i odważnej przestrzeni sprzyjającej rozwojowi	229
4.1.2. Porozumienie bez przemocy	231
4.2. Rozwiązania najczęstszych wyzwań	233
4.2.1. Praca z osobami doświadczającymi oporu, trudnych emocji, reakcji obronnych	233
4.2.2. Empatyczne interwencje: jak reagować na płacz, lęk, milczenie	239
4.2.3. Jak odpowiadać na pytania, w tym te z pogranicza prywatności i kontrowersyjne	240
4.2.4. Inne trudności	245
4.2.5. Strategie motywowania grupy i radzenia sobie z oporem	246
4.3. Reagowanie na ujawnienia przemocy lub doświadczenia traumy	248
4.3.1. Edukacja seksualna uwzględniająca doświadczenie traumy	249
4.3.2. Podstawy pierwszej reakcji i bezpiecznego kontaktu	251
4.3.3. Granice odpowiedzialności osoby edukującej – co mówić, a czego nie mówić	255
4.3.4. Przepisy prawne: zgłoszenia, dokumentacja, procedury szkolne	257

CZĘŚĆ III

EDUKACJA SEKSUALNA W PRAKTYCE – PRZYKŁADY ĆWICZEŃ WARSZTATOWYCH

Warsztat 1. Zrozumieć seksualność: ciało, emocje, relacje	264
Warsztat 2. Prawa, równość i różnorodność: tożsamość i orientacje	285
Warsztat 3. Społeczne i kulturowe uwarunkowania seksualności	300
Warsztat 4. Relacje i komunikacja – nawiązywanie zdrowych relacji	313
Warsztat 5. Ciało i dojrzewanie – rozwój psychoseksualny	326
Warsztat 6. Antykoncepcja i decyzje prokreacyjne	338
Warsztat 7. Zdrowie seksualne: choroby przenoszone drogą płciową i profilaktyka	351

Warsztat 8. Przemoc seksualna, wykorzystywanie i molestowanie: bezpieczeństwo i wsparcie	364
Warsztat 9. Seksualność i technologie: bezpieczeństwo cyfrowe i dobrostan	373
Warsztat 10. Warsztat podsumowujący cykl zajęć z edukacji seksualnej	381
Słownik pojęć	391
Bibliografia	397