



Vzgoja za odnose

Priročnik za skavtske voditelje



Vzgoja za odnose

Priročnik za skavtske voditelje

Uredniki: Mateja Mehle, Irena Mrak Merhar

Avtorji vsebine:

Sabina Dogenik, univ. dipl. socialna pedagoginja (SAMOPODOBA),

Lara Bukovec, dipl. psihologinja (UN) (JAZ V ODNOSIH),

Janez Goršin, dipl. inženir strojništva (VIDEOIGRE),

Mija Repenšek, mag. zak. in druž. štud., spec. zdt. asist. (CENTER LOGOUT)

(DRUŽBENA OMREŽJA),

Izr. prof. dr. Urh Grošelj, dr. med., mag. bioetike; specialist pediater endokrinolog

(SPOLNA DISFORIJA),

Petra Lukan, uni. dipl. soc. pred., FCP, svetovalka za FertilityCare in vodja FertilityCare centra

Slovenije (NAČRTOVANJE DRUŽINE),

Janez Kobal, dipl. teolog (SKOZI OČI DUHOVNIKA),

Benjamin Tomažič, univ. dipl. prof. matematike, gešalt svetovalec, direktor Inštituta Inte-

grum (PORNOGRAFIJA),

Irena Mrak Merhar, uni. dipl. prof. matematike in računalništva, montessori pedagoginja 0-3,

Sabina Rupnik Suhadolnik, dipl. slovenistka,

Dr. Urška Mali Kovačič, univ. dipl. teol., specializantka integrativne terapije,

Mateja Mehle, mag. anglistike in hispanistike

Vsebinski pregled: Irena Mrak Merhar, Mateja Mehle, Tjaša Sušin, Korana Kovačević

Lektoriranje: Nasta Anja Štojs

Oblikovanje in prelom: Zalka Leskovar

Ilustracije: Viktor Höchtl

Sliki: Shutterstock

Založnik: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov,

Štepanjsko nabrežje 34, 1000 Ljubljana

Tisk: Salve d.o.o., Naklada: 200 izvodov

Priročnik je nastal v okviru programa Zdravo!, ki ga Skavti od leta 2023 do leta 2025 izvajamo s sofinanciranjem Ministrstva za zdravje RS. Za vsebino publikacije je odgovoren izključno nosilec projekta in zanjo v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Ministrstva za zdravje RS.

Ljubljana, 2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.018:796.54(035)

VZGOJA za odnose : priročnik za skavtske voditelje / [uredniki Mateja Mehle, Irena Mrak Merhar ; avtorji vsebine Sabina Dogenik ... [et al.] ; ilustracije Viktor Höchtl ; sliki Shutterstock]. - Ljubljana : Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, 2024

ISBN 978-961-96273-2-7
COBISS.SI-ID 220290051

Vzgoja za odnose

Priročnik za skavtske voditelje

Kazalo

1. UVOD	6
2. JAZ KOT MOŠKI/ŽENSKA	8
2.1 RAZVOJNA PSIHOLOGIJA	9
2.1.1 Biološki razvoj	10
2.1.2 Spoznavni razvoj	11
2.1.3 Čustveni razvoj	12
2.1.4 Socialni razvoj	13
2.1.5 Moralni razvoj	14
2.1.6 Duhovni razvoj	15
2.2 SAMOPODOBA	16
2.2.1 Razlika med samopodobo in samozavestjo	16
2.2.2 Dejavniki izgradnje realne samopodobe	16
2.2.3 Kako prepoznamo posameznika z dobro samopodobo	18
2.3 OTROCI IN MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI PRI SKAVTIH	20
2.4 OSEBNO SPREMLJANJE ČLANOV	21
2.4.1 Samorefleksija za voditelje	22
3. VZGOJA ZA ODNOSE	24
3.1 VLOGA MOŠKEGA IN ŽENSKA V SKAVTSKI VZGOJI	26
3.1.1 Različnost moške in ženske narave	27
3.2 JAZ V ODNOSIH	28
3.2.1 Gradnja odnosov znotraj posamezne veje (Starostne skupine)	29
3.2.2 Odnos služenja in soodgovornosti	35
3.2.3 Prepoznavanje in postavljanje meja	37
3.2.4 Asertivna komunikacija	37
3.2.5 Kdaj je čas, da se poti razidejo?	38
3.2.6 Vloga skavtstva in drugih organizacij pri gradnji odnosov	39
4. DIGITALNI SVET (IN NJEGOVE PASTI)	40
4.1 VIDEOIGRE	41
4.1.1 Kaj so videoigre in kako jih delimo?	41
4.1.2 "Zakaj sploh to igraš?"	42
4.1.3 Katere pasti prežijo na nas med igranjem videoiger?	43
4.1.4 Kaj lahko storimo skavti?	44

4.2 DRUŽBENA OMREŽJA	45
4.2.1 Vpliv družbenih omrežij na duševno zdravje otrok in mladostnikov ..	45
4.2.2 Privlačnost družbenih omrežij	46
4.2.3 Pristnost medsebojnih odnosov In izguba empatije	47
4.2.4 Vpliv na duševno zdravje: samopodoba, odnosi in dobro počutje	48
4.2.5 Kritično mišljenje in medijska pismenost	49
4.2.6 Vloga skavtskih voditeljev pri spodbujanju zdrave uporabe družbenih omrežij	50
5. SPOLNO ZDRAVJE	51
5.1 MALO BIOLOGIJE	53
5.1.1 Anatomija spolnih organov	53
5.1.2 Menstrualni cikel	54
5.2 OPREDELITEV OSNOVNIH POJMOV	56
5.3 SPOLNA DISFORIJA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI	58
5.4 NAČRTOVANJE DRUŽINE	64
5.4.1 Zakaj o tem razmišljati že danes?	64
5.4.2 Deklica in deček odraščata v žensko in moškega	64
5.4.3 Spočetje – začetek naše edinstvene poti	65
5.4.4 Naravne metode načrtovanja družine	66
5.4.5 Kaj pa kontracepcija?	69
5.5 SKOZI OČI DUHOVNIKA	70
5.6 PORNOGRAFIJA	74
5.6.1 Pornografija med otroci in mladostniki	74
5.6.2 Vpliv pornografije na možgane	75
5.6.3 Vpliv pornografije na čustva in odnose ter Nasilje v spolnosti	76
5.6.4 Primeri slabih praks pri soočanju z izzivi pornografije	76
5.6.5 Primeri dobrih praks pri soočanju z izzivi pornografije	77
5.6.6 Praktični nasveti za pogovor in izobraževanje	77
5.6.7 Priporočila za delo z različnimi starostnimi skupinami	78
5.7 KAKO SE POGOVARJATI O SPOLNOSTI?	80
5.7.1 Kako začeti vzgojo za celostno spolnost?	82
5.7.2 Kdaj in s čim začeti pogovore?	82
6. VIRI IN LITERATURA	84

1.

Uvod

Odnosi – če so lepi, nas osrečujejo, nudijo čustveno varnost, spodbujajo dobro samopodobo, krepijo odpornost proti stresu in tako pomembno prispevajo k našem duševnem zdravju; če niso, so lahko vir stresa in stiske, zato je zelo pomembno, da se jih naučimo graditi. Skavti to delamo prek **sovzgoje**.

Sovzgoja je vzgoja za odnose – človek je bitje odnosov in tudi pri skavtski vzgoji igra skupnost ključno vlogo. Skavt je del skavtske skupine in ji pripada, s tem pa razvija občutek pripadnosti, soodgovornosti, kar je Baden-Powel poimenoval “skupnostni vidik individualne vzgoje”. Z izkušnjami različnih medsebojnih odnosov (prijateljskih odnosov) in spodbujanjem empatije se tako otrok kot tudi mladostnik pripravlja na trajnejše odnose v zrelejšem obdobju (partnerski odnos, vzgoja za družino in odnos v skupnosti).

Sovzgoja zajema več vidikov:

- Vzgoja za odnose (skupnost, prijateljstvo, zgled).
- Vloga moškega in ženske v skavtski vzgoji.
- Različnost moške in ženske narave.
- Spolno zdravje.

V priročniku bomo predstavili vse omenjene vidike sovzgoje in v okviru le-teh predstavili teme, katerih poznavanje nam bo pomagalo pri vzgoji naših članov v pristne, samostojne, odgovorne in zdrave ljudi, kristjane in državljane.

Posebno pozornost bomo namenili vzgoji za spolno zdravje. S tem želimo vas, voditelje, opolnomočiti in vam dati širino, da se boste lahko samozavestno odzvali na situacije, vprašanja, pred katera nas včasih postavljajo naši člani in nas s tem morda kdaj spravijo v “neroden položaj”. Pomembno je, da imamo o tej temi najprej sami dovolj znanja, razčiščene vrednote, da bomo znali našim članom nuditi varen prostor za pogovor in jih kot starejši bratje ter sestre usmerjati na pot osrečujočih (ljubezenskih) odnosov.



2.

Jaz kot moški/ ženska

2.1 RAZVOJNA PSIHOLOGIJA

Kot (skavtski) voditelji si želimo pripraviti ustrezen in kakovosten program za udeležence naših aktivnosti. Včasih si zamislimo kakšno igro, ki je noro dobro uspela z oratorijskimi animatorji, v skupini volčičev in volkuljic pa zadeva kar ne steče ali pa izpade celo popolnoma bedno. Najstnice se noro hihitajo ob knjigi, ki govori o prvi zaljubljenosti in se pogovora o ljubezni sploh ne da začeti, v klanu pa se ob isti knjigi na eni strani odpirajo vprašanja o vrednem partnerskem odnosu, na drugi pa o družbi, ki nas bombardira s seksualnimi idoli in pornografijo. Čeprav sem sam kot voditelj/-ica šel/-la čez celotno pot odraščanja in se srečeval/-a z lepotami ter frustracijami posameznega starostnega obdobja, ki so me oblikovale v posameznika/-co, kot sem danes, sem na specifične posameznega obdobja preprosto pozabil/-a.

Kaj potrebuje posameznik, ki mi je zaupan? Kako njegov biološki razvoj vpliva na čustveni in socialni razvoj? Kaj se dogaja na področju duhovnega, moralnega razvoja? Kako vse to vpliva na posameznikov duhovni razvoj?

V nadaljevanju je povzet posameznikov razvoj po starosti na vseh šestih področjih razvoja z namenom lažjega razumevanja posameznikovih potreb in pravega naslavljanja le-teh.



BIOLOŠKI RAZVOJ



SPOZNAVNI RAZVOJ



ČUSTVENI RAZVOJ



SOCIALNI RAZVOJ



MORALNI RAZVOJ



DUHOVNI RAZVOJ



2.1.1 BIOLOŠKI RAZVOJ

BB (6-7 let) Rast višine in teže se upočasni. Boljša groba in fina motorika (razvije se živčevje). Veliko energije in potrebe po gibanju. Igra zelo pomembna (motorične in socialne veščine).

VV (8-10 let) Umirjena rast, pri 10 letih se že začnejo pojavljati razlike med spoloma. Specializacija gibanja - otrok uporablja temeljne gibalne spretnosti za izvajanje kompleksnejših in specifičnih dejanj. Fizično aktivni, potrebujejo različne oblike gibanja. Razvoj motoričnih spretnosti delno odvisen od okolja. Močnejši, hitrejši, izboljšuje se koordinacija. Radi imajo "živahno igro" (prerivanje, suvanje, brcanje, prevračanje). Dečki imajo radi bolj grobe in tekmovalne igre. **PROBLEM:** sedeč način življenja, telefoni, tablice, TV.

IV (11-15 let) Hitra telesna rast in prilagajanje gibalnih veščin temu. Spolni razvoj pri dečkih: povečanje testisov, spolnega uda, rast sramnih dlak, koža je bolj groba in mastna, pojav aken, poraščenost obraza, rast glasilk in mišic grla - sprememba glasu. Spolni razvoj pri deklicah: Rast prsi, rast sramnih dlak, akne. Zaskrbljenost nad zunanjim videzom. Fantje v primerjavi z dekleti bolj skrbijo za svojo zunanjo podobo. Oboje skrbi teža, pri fantih tudi mišična masa. Mnogi si želijo shujšati ali povečati mišično maso. Vpliv medijev (primerjanje s popolnimi postavami), po drugi strani vse več pasivnosti in fizične neaktivnosti mladih.

PP (16-21 let) **Začetek PP:** Obdobje pubertete spremlja pospešeno izločanje spolnih hormonov in hiter spolni razvoj – telesne spremembe. Pomembno je gibanje, saj se v tem obdobju intenzivno razvijajo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, absolutna vzdržljivost), nasploh se v realnosti veliko premalo gibljejo.

Zaključevanje pubertete, umirjanje rasti, pri dekletih povečuje maščobno tkivo, pri fantih zmanjšuje.

2.1.2 SPOZNAVNI RAZVOJ

BB (6-7 let) Konkretno, operacionalno mišljenje, stvari si razlaga dobesedno. Ni sposoben upravljanja idej na mentalnem nivoju, pomaga si s predstavljanjem konkretnih situacij. Delovni spomin je še majhen - zapomni si 2 številki. Razvrščanje po eni značilnosti. Deklice hitreje obdelajo informacije in hitreje avtomatizirajo branje in pisanje. Dečki bolje vizualno predelujejo informacije. Orientacija v prostoru s pomočjo zunanjih predmetov, preprostih zemljevidov, pri čemer si pomaga s svojim gibanjem. Težko razlikuje svojo perspektivo od perspektive drugih ljudi. Razume humor in uživajo v večpomenskem humorju.

VV (8-10 let) Raziskuje s pomočjo razvoja in domišljije – intelektualni raziskovalec. Nekateri stvari si že lažje predstavlja – npr. da predmet ne spremeni teže, tudi če ga preoblikuješ. Mišljenje je na slikovni in konkretni ravni. Teži k raziskovanju, orientiranju in redu. Trudi se razumeti abstraktnost in moralne zapovedi. Predmete lahko ureja tako, da hkrati upošteva različne značilnosti (npr. obliko in barvo). Učenje od konkretne izkušnje k splošnemu pravilu. Skrajša se odzivni čas. Poveča se koncentracija. Zna ponoviti gibe, sčasoma tudi predvideti nadaljnje. Zapomni si več informacij (do 6 števil) in za daljše časovno obdobje. Sposobni so delati v skupini in pripovedovati zgodbe. Postopoma se lahko vživi v perspektive drugih.

IV (11-15 let) Logično sklepanje vedno bolj razvito in abstraktno. Ima več splošnega znanja. Prevladovanje logičnega nad konkretnim izkustvom - lahko logično razmišlja o možnem, ne samo o realnem. Pri 12 letih »intelektualni skok« - povečanje in trajanje namerne pozornosti, osredotočenosti in večja kapaciteta delovnega spomina.

PP (16-21 let) **Začetek PP:** Bolj učinkovito logično sklepanje. Sprocesirajo lahko več informacij, bolj razumejo socialno in predmetno okolje. Vse bolj so kompetentni v intelektualnih izzivih in hitrosti mišljenja. Izboljša se sposobnost osredotočanja (namerna pozornost), ki lahko traja dlje časa.

Sistematični, natančni, logično prepričljivi. Miselne probleme rešujejo na podlagi svojega znanja, izkušenj in upoštevanja vseh možnosti - izpeljejo različne hipoteze, ki jih nato sistematično preverijo. Preverjajo, iščejo dokaze. Realnost je samo ena od možnih opcij, zato se nam včasih zdi njihovo razmišljanje povsem nerealno. Deduktivno razmišljanje. Različno razviti glede na pretekle izkušnje.

2.1.3 ČUSTVENI RAZVOJ

BB (6-7 let)

Kognitivne lastnosti - boljše zavedanje, razumevanje in razlaganje lastnih čustev in čustev drugih. Otrok je vse bolj sposoben nadzorovati svoje čustvene izraze ter v manjši meri izraža socialno nesprejemljive čustvene odzive. Počasi postaja manj egocentričen. Deklice izražajo nekoliko več pozitivnih čustev in nekoliko več čustev žalosti, strahu in sočutja. Dečki izkazujejo nekoliko več jeze. Realistični strahovi (strah pred fizično poškodbo), z vstopom v šolo tudi socialni strahovi (zafrkavanje, zavračanje vrstnikov). V vrstniški skupini se krepi prosocialno vedenje.

VV (8-10 let)

Zavedajo se in znajo ločiti med doživljanjem in izražanjem svojih čustev in čustev drugih ljudi. Lahko nadzorujejo izražanje čustev v različnih situacijah in se odzivajo na čustvene izraze drugih ljudi. Zmorejo predvidevati posledice svojega vedenja. Zavedajo se, da se ljudje razlikujejo v doživljanju, izražanju in načinih nadzorovanja čustev. Znajo opisati svoje tipično vedenje in psihološke poteze. Radi se primerjajo z drugimi. Iz tega, kar otrok pove o sebi, lahko prepoznavamo njegovo samopodobo. Skrbi in prizadene jih izključitev, izdajalstvo, konflikti med staršema. Porast namišljenega strahu, ko si predstavljajo hipotetične nevarne situacije. Več laganja, goljufanja, a manj agresivnega vedenja.

IV (11-15 let)

Bolj občutljivi, čustveni, čustva postanejo bolj pestra, včasih celo nasprotujoča. Hitro spreminjajo razpoloženje. Večkrat občutek sramu in krivde (dekleta), kar lahko vodi v depresijo in motnje hranjenja. Prve zaljubljenosti. Strahovi pred socialnimi situacijami (npr. nastop) zaradi potencialnega neugodnega odziva drugih. Občutljivi na zunanji izgled. Vedno več primerjanja s kulturnimi ideali lahko vodi v stiske. Fantje – jeza, fizična agresivnost ter uporništvu, ki ga kažejo preko zunanjega izgleda. Dekleta – prezir, sovražnost, zlobni humor, blažje oblike fizične agresivnosti ter socialno izključevanje. Pri obojih pogost negativizem in verbalna agresija.

PP (16-21 let)

Začetek PP: Kar naenkrat jih začne veliko stvari skrbeti, včasih neupravičeno. Skrbi so povezane s tem, kako mladostnika vidijo drugi – zunanji izgled, ravnanje. Oblikovanje novih vrstniških združb na prehodu OŠ – SŠ lahko poveča stisko in težave pri navezovanju stikov. Neradi so izpostavljeni v javnosti. Stik z avtoriteto (tudi voditelji) in nasprotnim spolom je zanje lahko neprijeten. Fantje začnejo nekatera čustva prikrivati, dekleta veliko bolj izražajo veselje, presenečenje. V konfliktu med odvisnostjo in neodvisnostjo od staršev se lahko pojavlja anksioznost, neopredeljen strah. Zavedajo se, da je z neodvisnostjo povezana tudi odgovornost. Potreba po sprejetosti v socialni skupini je velika. Možna je socialna anksioznost – nastop pred drugimi ipd.

2.1.4 SOCIALNI RAZVOJ

BB (6-7 let)

Razširi se njihov družbeni krog – z vstopom v šolo. Vrstni dobijo pomembnejšo vlogo. Prijateljstvo temelji na »daj-dam« principu: kdor v določenem trenutku želi biti z otrokom, je njegov prijatelj, kdor ne, ni. Prijatelj je tudi tisti, ki ga otrok pogosto srečuje (npr. živi na isti ulici). Funkcijske igre (socialne igre s pravili ali resno ukvarjanje s športom) in domišljjske igre, ustvarjalne igre. Od egocentrični prehajajo na empatijo. Ne razlaga zgolj konkretnih dejanj, ampak tudi lastno misel.

VV (8-10 let)

Spontane vrstniške skupine (3-9 otrok enakega spola) s skupnimi pravili, vrednotami, mnenji, oblikuje se močan občutek pripadnosti – s tem se otrok uči prilagajanja širši družbi. Sodelovanje, močna želja posameznika po udeležbi. Vpliv sovrstnikov postaja večji.

IV (11-15 let)

Združujejo se v vrstniške skupine po interesih, vrednotah, izobraževalnih ciljih ... Običajno so istospolne. Skupine so trajnejše in bolj povezane, skupinam se čutijo močno pripadne, pogosto izražajo nestrpnost do zunanjih. Pri 13-ih nastopi stereotipizacija interesov – fantom je odveč kuhati in pospravljati, dekletom pa moška opravila (čeprav se slednje pojavi počasneje). Nastopi »ustvarjanje položaja«, pri fantih preko športa, intelektualnih dosežkov, priljubljenosti pri nasprotnemu spolu. Pri dekletih glede na zunanji izgled, družabnost, javno nastopanje, priljubljenost pri fantih. Pri prijateljih cenijo odgovornost, lojalnost, poštenost, medsebojno zaupanje, razumevanje, empatijo in strpnost. Dekleta: Prijateljstva so bolj intimna in vzajemna, strah pred izgubo prijateljice, osebno razkrivanje in odprtost. Fantje: Imajo več prijateljev, poudarek na prisotnosti prijateljstva, manj je aktivnega poslušanja, nudenja opore. Intimnost občutijo skozi pripadnost in skupne aktivnosti.

PP (16-21 let)

Začetek PP: Spremeni se njihov odnos z bližnjimi zaradi postopnega osamosvajanja. Od staršev želijo nasvete in pomoč. Z njimi iščejo, sklepajo kompromise, čeprav menijo, da so meje, ki jih postavljajo starši, dobre. Veliko jim pomeni možnost (so)odločanja. Sklepajo intimna in intenzivna prijateljstva z vrstniki, v tem pridobivajo socialne spretnosti in iščejo varnost, v kateri lahko »eksperimentirajo« z različnimi vrednotami in vlogami. Prijateljstva so istospolna, a se začena približevanje »moških« in »ženskih« skupin. Zavze-manje lastne perspektive – prijateljstvo začena razumeti kot odnose med samostojnimi, a vzajemno odvisnimi posamezniki. Mladostnik spoznava samega sebe, se še išče, a se vse bolj zaveda, kar vpliva na nov vidik samospoštovanja in oblikovanja lastne identitete. Raziskuje poklicne možnosti. Fantje v večji meri izražajo značilnosti realističnega tipa osebnosti, dekleta pa umetniški in socialni tip.

Selektivna komunikacija s starši – pogovor omejen na šolo, vrednote, izbiro poklica. Med prijatelji in drugje iščejo možnost za pogovor o družbenih temah, spolnosti. Sprejemajo sodelovanje v paru, razumejo konflikt kot del odnosa. Želijo si razvijati novih sposobnosti. Sposobni neposrednega navezovanja stikov z nasprotnim spolom (ne potrebujejo več skupine).



2.1.5 MORALNI RAZVOJ

BB (6-7 let)

Vloga staršev, tradicija. Otrokove moralne sodbe so pretežno egoistične in temeljijo predvsem na skrbi zase, lastne potrebe in interese, na strahu pred telesno in materialno kaznijo ter na pričakovanju neke konkretne nagrade. Oblikovanje vesti. Pod močnim vplivom avtoritete in zgleda. Deklice bolj naravnane v skrb ("vodi jih glas srca"), dečki pa na pravico ("vodi jih glas pravice").

VV (8-10 let)

Egocentrični kriterij - odločitev mora zadovoljiti posameznikove potrebe, zadovoljevanje potreb drugih pa je priložnostno. Pravičnost je za otroka medsebojna izmenjava koristi »Ti meni, jaz tebi«. Držijo se pravil zaradi strahu pred kaznijo in v pričakovanju nagrade, nimajo jih ponotranjenih. Bolj upoštevajo »močnejše«, ker imajo večjo moč kaznovanja. Dečki usmerjeni v pravičnost. Deklice v skrb za druge. Pri desetletnikih motivacija za moralna dejanja že postaja notranja, upoštevajo skrb za ugodne medsebojne odnose v skupini.

IV (11-15 let)

Drža zvestobe (skupini, ki ji pripada), moralna dejanja presoja na podlagi pravil in norm skupine, pričakovanj drugih ljudi. Pravilno postane tisto, kar potrjuje drugi ljudje. Dekleta moralno presojajo v skladu z etiko skrbi, fantje pa z etiko pravičnosti.

Začetek PP: Orientiran na družbo, ki ji pripada - kar skupnost odobrava, je pravilno.

PP (16-21 let)

Sposobnost oblikovanja lastnih sodb. Razlikovanje med moralnimi pravili in pravili, ki jih priznava skupnost. Moralno pravilnost presoja s stališča družbene perspektive - pravila so nekaj, kar celotna družba pojmuje kot pravilno in dobro. Napredovanje na tem področju je odvisno od več dejavnikov, enega predstavlja tudi izobrazba.

2.1.6 DUHOVNI RAZVOJ

BB (6-7 let)

Pogojen z družino in njegovim psihičnim razvojem. Boga si predstavlja s karakteristikami staršev, v 7. letu pa - mitično-dobesedno verovanje (otrok se zaveda razlike med Bogom in starši). Svetopisemske zgodbe jih nagovarjajo in spodbujajo k usmerjenemu mišljenju. Otrokom, ki že znajo postavljati vprašanja glede vere, moramo odgovarjati iskreno, naravno in prepričljivo. Boga si predstavljajo kot starega človeka. Egocentričen pogled otroka - molitev je predvsem prošnja za pridobitev materialnih dobrin. Zaveda se svetega. Za krepitev obredov so priložnost zanj zahvalne molitve.

VV (8-10 let)

Otrok ponotranji zgodbe, verovanja in rituale. Sposoben ceniti drugačne poglede ljudi, razlikuje med domišljijским in realnim svetom. Odprt je za preprosto pripovedno in simbolno govorico. Prepričanja vzame za svoja. Bog=pravičen sodnik, ki dobro plačuje in hudo kaznuje.

IV (11-15 let)

Iskanje in oblikovanje lastne identitete, začne razumevati, da vera prihaja iz »notranjosti«, lahko spreminja tvoje vrednote. Sistem vrednot čustveno jemlje za svojega, ampak ga še ne reflektira. Malo uporniške drže, ampak odprt do pričevalcev vere, ki naj ga ne prepričujejo, ampak naj ga spremljajo tako, da z njim reflektirajo, gradijo osebni odnos. Dojema abstraktne ideje, zaradi česar hrepeni po bolj osebnem odnosu z Bogom. Spojiti mora vrednote in vedenje ter položiti temelj osebni identiteti. Podoba Boga je v osebnih kvalitetah Boga (prijateljstvo, tolažba, vodenje).

Začetek PP: Ne reflektirajo svojih norm, drž, prilagajajo se splošnim zahtevam družbe, institucije. Dekleta čutijo večjo povezanost z vero in se udeležujejo v duhovnih skupinah.

PP (16-21 let)

Poskuša ustvarjati ravnotežje med pričakovanji različnih okolij, a se stopnja konformizma znižuje. Razvija se individualno refleksivno verovanje – razmišlja, preverja, oblikuje mnenja. Sprejemanje pogledov drugih in s tem prebujanje za lastno delovanje in ustvarjalnost. Skavtski voditelj ima pomembno vlogo zgleda v verskem življenju, enako »verniki« prijatelji (še posebej za dekleta).

2.2 SAMOPODOBA

2.2.1 RAZLIKA MED SAMOPODOBO IN SAMOZAVESTJO

Samopodoba in samozavest sta dva povezana, a različna pojma.

Samopodoba je širši pojem in se nanaša na to, kako vidimo sebe kot posameznika, osebo. **Samozavest** pa se nanaša predvsem na naše prepričanje o lastnih sposobnostih in dosežkih.

Dobra **samopodoba** posameznika pomeni, da ceni sebe kot osebo ne glede na svoje dosežke in sposobnosti. Vsak izmed nas ima edinstveno osebnost in zadovoljstvo s samim seboj, ki mu omogoča, da si reče: **“V redu sem takšen, kot sem.”** Ta stavek je pokazatelj dobre samopodobe. Nase lahko gledamo v pozitivni luči že preprosto zaradi tega, ker smo, dihamo in obstajamo.

Na drugi strani pa **samozavest** opredeljuje ponos glede naših veščin in zmožnosti: **»Sem dober športnik,«** ali **»Dobro kuham,«** ali **»Izvrsten sem v znanju angleščine.«** Mnenju in zadovoljstvu o sebi že samo zaradi našega obstoja se pridruži še ponos na naše dosežke in zmožnosti.

2.2.2 DEJAVNIKI IZGRADNJE REALNE SAMOPODOBE

Samopodoba je lahko **dobra ali negativna**. Vsi poznamo ljudi, ki se cenijo in so nase ponosni. Poznamo pa tudi tiste, ki že ob vstopu v prostor potegnejo glavo med rame in bi se v tistem trenutku najraje skrili v kot. Že pri otrocih hitro vidimo, kdo je bolj suveren in kdo se bolj umika, vendar to še ne pomeni, da so glasni, izstopajoči in pogumni otroci v resnici tudi otroci s pozitivno samopodobo. Na koncu poglavja si lahko preberete, kako prepoznati otroke s pozitivno samopodobo in kako prepoznati tiste, ki so na tem področju ranljivi, ranjeni.

Najprej pogledajmo dejavnike, ki vplivajo na razvoj realne oziroma dobre samopodobe.

V prvi vrsti je to **DRUŽINSKO OKOLJE**. Starši oziroma tisti, ki to vlogo prevzamejo, so osebe, ki otroku vsakodnevno kot prvi dajejo povratno informacijo o njem samem in pomembno vplivajo na **izgradnjo otrokove osebnosti, odnosa do sveta in samega sebe**. Ne le besede, predvsem **vzdušje in neverbalna sporočila**, ki jih otrok doživi v družinskem okolju, njegovo samopodobo bodisi izgrajujejo bodisi rušijo.

Starši, ki otroku v družini zagotovijo **občutek varnosti**, ki znajo pomiriti otroka, ko je vznemirjen, jezen ali prestrašen, ga opremijo s pomembnimi mehanizmi samoregula-

cije. Vznemirjen otrok je v stanju stresa. Pomirjujoče besede, ton glasu in objem starša otroka umirijo ter mu dajejo pomemben zgled za soočanje s stresnimi situacijami tudi za naprej. Otroku, ki ob staršu doživi pomiritev, bo znal nekoč pomiriti tudi samega sebe. To so že prvi začetki izgradnje občutka zmožnosti soočanja z življenjem in njegovimi zahtevami.

Starši, ki znajo svoje otroke **realno pohvaliti in spodbujati**, pomembno gradijo njihovo pozitivno samopodobo. Človeški možgani si zapomnijo tiste informacije, ki jih največkrat slišijo. Pohvala staršev mora biti realna in konkretna. Splošna pohvala v smislu: **»Najboljši na svetu si,«** je nerealna in ne izgrajuje otrokove samopodobe. **Realna pohvala se nanaša tako na otrokovo osebnost kot tudi na njegovo vedenje.** **“Zelo lepe barve si uporabil na risbici,”** ali **“Občudujem tvojo vztrajnost pri teku,”** so primeri realne pohvale. Ljubeči, spodbudni in dosledni starši pomagajo graditi otrokovo pozitivno samopodobo, medtem ko kritični, pretirano zaščitniški ali zanemarjajoči starši otroku samopodobo znižujejo.

Tudi (skavtski) voditelji imamo v času, ko so nam otroci zaupani, podobno vlogo: dajati realne pohvale in zagotavljati občutek varnosti.

Pomemben del pri izgradnji samopodobe nosi tudi **odnos med staršema**. Otroci in mladostniki čutijo, ali je med staršema sprejemajoče, varno vzdušje ali pa sta drug proti drugemu negativno, morda celo sovražno nastrojena. Tudi če sta starša tiho in med njima ni glasnih ali odkritih nesoglasij, otrok čuti **»tiho vojno«** in medsebojno napetost v odnosu. Za otroka to pomeni visok nivo negotovosti vase, kar vodi do nizke samopodobe.

Pri skavtih je s tega vidika pomemben odnos med sovoditelji. Usklajenost, podpora in zaupanje med voditeljskim timom je zgled sprejemajočega odnosa in varnega vzdušja, ki ga lahko prenesemo v svoj kasnejši partnerski odnos.

Drugi pomemben dejavnik pri gradnji samopodobe so **VRSTNIKI** in vrstniške skupine. Izkušnje in sporočila, ki jih je posameznik deležen med vrstniki, postanejo pomembne zlasti v obdobju najstništva, ko je mladostnik posebej pozoren na to, kako je sprejet v vrstniški skupini in kakšno je mnenje pomembnih drugih o njem. V sodobnem svetu so mnenja drugih deležni tudi prek sodobnih tehnologij in omrežij – mladostniki dobijo na omrežjih pomembna sporočila o sebi, svojem izgledu, primerjajo se s podobami, ki so jim izpostavljeni – zato je pomembno, da se z njimi pogovarjamo o realnosti oziroma nerealnosti teh podob in ozavestimo, da so objavljene vsebine pogosto filtrirane, spremenjene.

ŠOLSKO OKOLJE vpliva na samopodobo tako v kontekstu medvrstniških odnosov kot tudi v kontekstu razvoja učne oziroma akademske samopodobe. Posameznik se v šolskem okolju srečuje z vrstniki, ki vplivajo na njegovo socialno samopodobo, obenem pa je v šolskem okolju soočen z lastnimi zmožnostmi in zahtevami učnega okolja. Samopodoba posameznika, ki je pri reševanju podanih izzivov razmeroma uspešen in doživi pozitivne povratne informacije s strani učiteljev, bo višja, posameznik pa bo lažje zaupal vase in se pripravil na izzive delovnega odraslega okolja. **Pomembne so spodbude, opazovanje vloženega truda in pohvale s strani učiteljev, ki krepijo otrokovo pozitivno samopodobo.**

Razvoj samopodobe zaznamujejo tudi naše telesne in duševne kapacitete, zmožnosti ter **OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI**. Bolj ekstrovertirane osebnosti imajo pogostejše pozitivnejšo samopodobo, bolj zadržani ali tesnobni posamezniki pa imajo večje težave pri oblikovanju pozitivne podobe o sebi. Prav tako je pomembna posameznikova sposobnost uspešnega in aktivnega soočenja z življenjskimi izzivi in pristop k obvladovanju vsakodnevnih nalog.

Otrokovo samopodobo pomembno oblikujejo in izgrajujejo tudi **PROSTOČASNE DEJAVNOSTI**. Če otrok na primer v šolskem okolju redko doživi uspeh in če je domače okolje nestabilno, lahko v svojem prostem času ali pri udejstvovanju na katerem drugem področju izven družine doživi potrditev in krepí pozitiven občutek o sebi. Poznamo kar nekaj primerov, v katerih je posameznik za šolsko okolje preveč živahen in nemiren, pri športnih dejavnostih ali pri skavtih pa zablesti s svojo ustvarjalnostjo in energičnostjo.

Dejavnosti, kjer lahko posameznik potrjuje sebe, doživi, da je vreden in dober točno takšen, kakršen je, so dejavnosti, ki pomembno vplivajo na razvoj otrokove pozitivne samopodobe. Vsak posameznik potrebuje izkušnje, s katerimi lahko razvija svoje potenciale. Včasih so ravno prostočasne dejavnosti tiste, ki omogočajo otroku občutek uspešnosti in pripomorejo k temu, da se kasneje v življenju zmore, upa soočiti z življenjskimi izzivi na podlagi pozitivnih izkušenj, potrditev, ki jih je pridobil med prostočasnimi dejavnostmi. Skupinske aktivnosti omogočajo pridobivanje izkušenj s timskim delom in razvijajo občutek pripadnosti, ki je eden pomembnih temeljev za razvoj zdrave samopodobe.

Že Baden-Powell je zapisal, da je v vsaki stvari vsaj pet procentov dobrega. Naj nam bo njegov celoten citat vodilo pri odkrivanju posameznikovih talentov in prepoznavanju močnih točk vsakega, ki nam je zaupan.

»Na tretjem mestu je nadvse zanimiva naloga voditelja, in sicer da vsakega dečka spozna in v njem obdrži, kar je dobrega, ter to razvija na račun slabega. Tudi v najbolj problematičnem značaju je 5 odstotkov dobrega. Trik je v tem, da teh 5 odstotkov najdemo in razvijamo do razmerja 80 ali 90 odstotkov. Gre za vzgojo mladega uma in ne za dajanje navodil.« (Baden-Powell, Priročnik za skavtske voditelje)

2.2.3 KAKO PREPOZNAME POSAMEZNIKA

Z DOBRO SAMOPODOBO

Posamezniki z dobro samopodobo se ne ozirajo preveč na mnenje drugih in so samostojnejši. So pogumni, znajo se postaviti zase na ustrezen in konstruktiven način, ne da bi pri tem žalili ali se spravliali na druge. Nove naloge so zanje izziv, ne grožnja, radi pa imajo tiste izzive, ki jim polnijo in osmišljajo življenje. Posamezniki z dobro samopodobo znajo poskrbeti zase in imajo obenem dobre odnose z drugimi.

Posameznik z dobro samopodobo je rad v interakcijah z vrstniki, ne boji se sodelovati v različnih dejavnostih. Pripravljen je preizkusiti nove stvari, iskati priložnosti za uče-

nje neznanega. Pri opravljanju nalog ne stremi niti k perfekcionizmu niti k opuščanju le-teh.

Na drugi strani je **eden izmed pokazateljev nizke samopodobe** posameznikova nenehna potreba po pozornosti in potrjevanju s strani drugih ali umikanje vase. Osebam z nizko samopodobo je mnenje drugih izjemno pomembno. Posameznik lahko pogosto kritizira sebe in se vidi v negativni luči. Težko verjame vase, v svoje sposobnosti, zato se pred novimi nalogami, izzivi umika in hitro obupa. Prisoten je strah pred neuspehom.

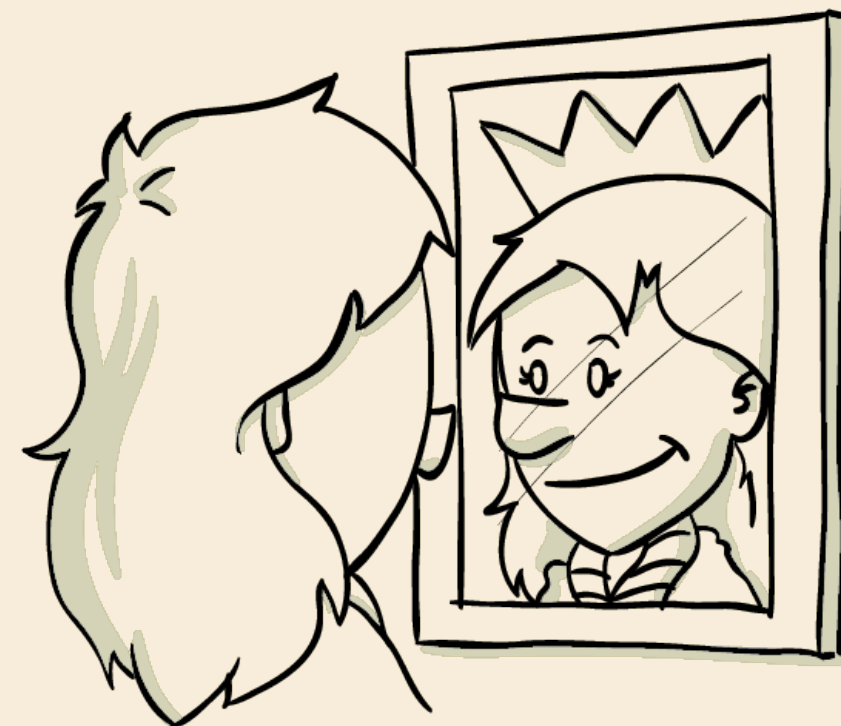
Vedenje posameznikov z negativno samopodobo je lahko pretirano ekspresivno, impulzivno ali pa se posameznik umika vase, kot bi želel biti čim bolj neviden.

Ustvarjanje okolja, kjer bodo posamezniki doživljali **pravo mero izzivov**, ki zanje ne bodo niti prelahki niti pretežki, ter okolje realnih pohval, občutka sprejetosti, predstavlja pomembno nalogo nas odraslih, ki delamo z otroki in mladostniki. Najlepše, najbolj zdravilno je, ko je posameznik lahko **viden in sprejet natanko takšen, kakršen je**. Vsaj en odrasel človek, ki ponudi takšen odnos in izkušnjo, je lahko zdravilen za otrokovo izgradnjo pozitivne, a realne samopodobe.

IDEJE ZA DEJAVNOSTI:

- Moj logotip (priročnik Zdrav kot vidra, str. 227).
- Portret (priročnik Zdrav kot vidra, str. 229).
- Moje meje (priročnik Zdrav kot vidra, str. 231).

[Priročnik Zdrav kot vidra](#) je dostopen tudi na spletu:



2.3 OTROCI IN MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI PRI SKAVTIH

Skavtska vzgoja je dostopna vsakemu otroku in mladostniku, ki ga zanima narava, pustolovščina ter odkrivanje znanja v življenju v skupnosti. Voditelji se s spreminjanjem časa, v katerem živimo, soočamo z novimi izzivi vodenja in vzgoje.

V zadnjih letih smo zaznali večje potrebe s strani voditeljev po nagovarjanju vsebin za delo z otroki in mladostniki s posebnimi potrebami, na podlagi česar sklepamo, da tudi pri skavtih število otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami narašča. Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami so (po Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011 – ZUOPP):

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- gluhi in naglušni otroci,
- slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami,
- otroci z avtističnimi motnjami.

Gre za skupino otrok in mladostnikov, ki pri vzgoji in izobraževanju krajši ali daljši čas potrebuje različne oblike pomoči, prilagoditve. Posebne potrebe so izhodišče za vsa ravnanja in so vezane na individualnost posameznika.

V **priročniku** za skavtske voditelje z naslovom *Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami pri skavtih* boste lahko našli nekaj strokovno podprtih opisov posamezne motnje, predvsem pa priročnik s konkretnimi primeri predstavlja pomoč pri vključevanju, opazovanju in vodenju:

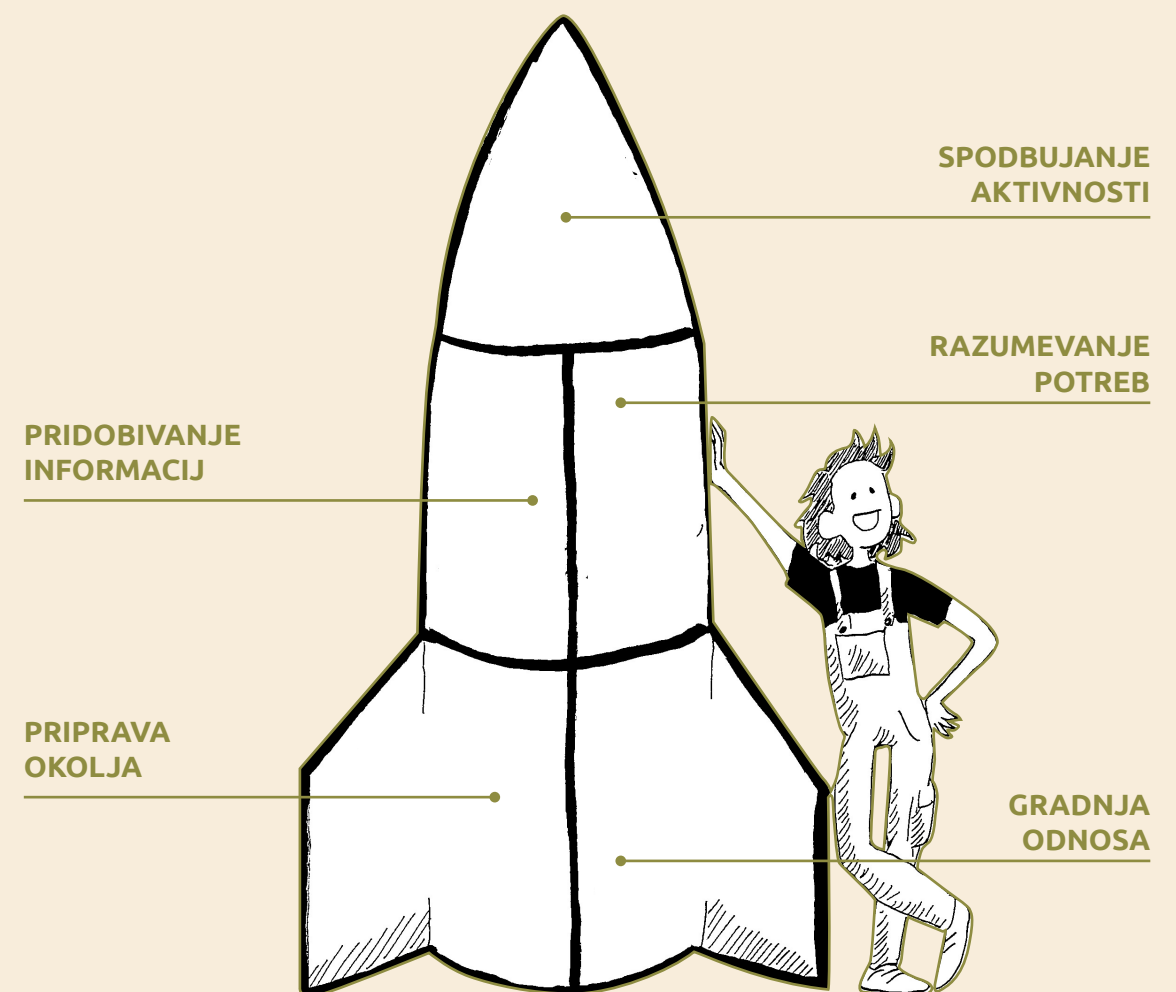


2.4 OSEBNO SPREMLJANJE ČLANOV

Osebno spremljanje je vzgojni pristop, ki v ospredje postavlja posameznika in pomaga voditelju, da se osredotoča na osebno napredovanje posameznega člana.

Osebno napredovanje je element skavtske metode, ki vključuje samovzgojo in sistem osebnega napredovanja, kar posamezniku omogoča celostni razvoj. Gre za postopen proces ponotranjanja ciljev skavtske vzgoje. Formalno merjenje mejnikov osebnega napredovanja v različnih starostnih obdobjih v skladu z metodološkim pristopom v posamezni veji poimenujemo različno – hlodi, pleni, veščine in koraki.

Raketa OS – shematski prikaz osebnega spremljanja člana.



2.4.1 SAMOREFLEKSIJA ZA VODITELJE

Preberi si spodnje trditve in pri vsaki razmisli, ali zate drži oziroma premisli, ali jo uresničuješ ali moraš na tem še delati. Pri vsaki trditvi se lahko samooceniš z oceno od 1 do 3. To vajo lahko ponoviš čez nekaj časa in tako spremljaš svoj napredek.

Priprava okolja in gradnja odnosa

- Otroke/mladostnike imam rad in jih spoštujem.
- Zavedam se, da je lahko otrokovo/mladostnikovo okolje drugačno tistemu, v katerem sem sam odraščal/-a.
- Zavedam se obstoja svojih slepih peg.
- Odprt/-a sem za raziskovanje odnosov, ki jih vzpostavljam z otrokom/mladostnikom.
- Zavedam se, da imamo vsi predsodke, raziskujem in ozaveščam pa svoje lastne.
- Zavedam se stisk, ki jih lahko prinašajo (pre)hitre sodbe ljudi in se jih izogibam.
- Iskreno se zanimam za otroka/mladostnika, ki mi je kot skavtskemu voditelju zupan.
- Zavedam se, da smo si ljudje med seboj zelo različni.
- Ne obsojam otroka, ki prihaja iz okolja, v katerem so drugačne vrednote od mojih.
- Zavedam se neenakosti odnosa med voditeljem in otrokom/mladostnikom.
- Znam postavljati meje, saj se zavedam, da je to osnova ustvarjanja varnega okolja.
- Ko načrtujem skavtske aktivnosti poskrbim, da je okolje, v katerem so otroci/mladostniki, fizično varno.
- Z vsakim otrokom si želim vzpostaviti pristen stik, obenem pa se zavedam, da smo si ljudje različni in bo kvaliteta odnosa z raznolikimi posamezniki drugačna.
- Razumem, da bo moja avtoriteta posledica tega, da me bo otrok/mladostnik spoštoval in ne rezultat mojega (strogega) kaznovanja.

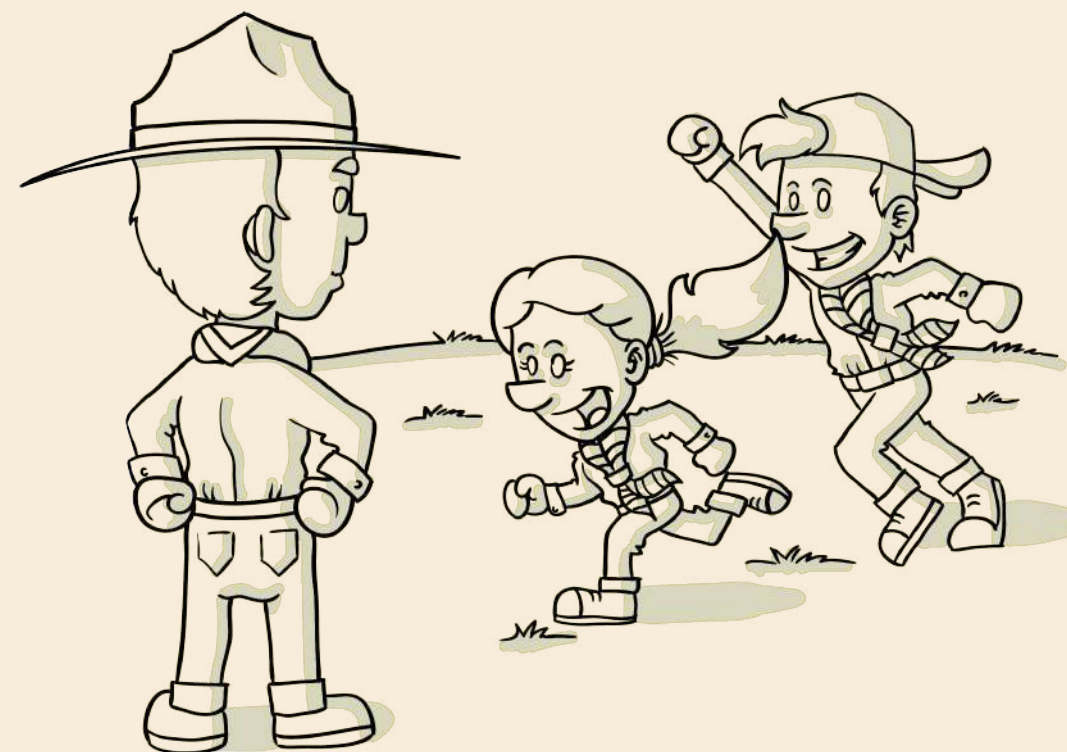
Pridobivanje informacij in razumevanje potreb

- Sprašujem se, kaj mi otrok s svojim vedenjem sporoča.
- Zavedam se, da so podatki, ki jih imam o otroku/mladostniku precej omejeni, hkrati pa sem osebne podatke in podatke o zdravstvenem stanju člana dolžan varovati.
- Zavedam se omejenosti virov, s katerimi pridobivam podatke o otroku/mladostniku.
- Pozoren sem na dogajanje v širšem okolju in razmišljam, kako vpliva na otroke/mladostnike.
- S sovoditelji se posvetujemo o izzivih, ki jih prepoznavamo pri delu z otroki/posameznim otrokom.
- Zavedam se, da je moje vedenje o otroku/mladostniku omejeno, zato ga konstantno dopolnjujem in prevprašujem.
- Vzpostavljam odnose s starši, saj se zavedam, da oni o svojem otroku vedo več kot jaz.
- Vem, da v ZSKSS obstaja podporni sistem (Nisi sam), kjer lahko poiščem pomoč za svoje in/ali otrokove/mladostnikove stiske.

- Znam pristopiti do otroka/mladostnika in začeti pogovor.
- Znam ostati v pogovoru, tudi ko je vsebina težka ali vidim, da je sogovornik v stiski.

Spodbujanje aktivnosti

- Razumem pomen osebnega napredovanja za razvoj vsakega posameznika.
- Dobro poznam sistem osebnega napredovanja v veji, ki jo vodim.
- Razumem, da je moja vloga vloga voditelja v spodbujanju otroka/mladostnika k postopnemu sprejemanju odgovornosti za samovzgojo.
- Na podlagi opazovanj in pogovora z otrokom znam razbrati njegove šibke, močne lastnosti in ga spodbuditi, da jih ozavešča ter si v skladu z njimi zastavlja naloge.
- Razumem, kako pomembno je, da je izziv (ON) primerne zahtevnosti, zato znam otroka primerno izzvati in spodbuditi.
- Ko otroka spodbudim k osebnem napredovanju, vem, na katerem področju (v kateri interesni, skavtski veščini oziroma na katerem področju razvoja) bi lahko napredoval.
- Znam predvideti morebitne izzive, s katerimi bi se otrok/mladostnik pri opravljanju nalog lahko soočil.
- Znam poiskati vire (gradiva, vsebine itd.), ki so otroku/mladostniku lahko v pomoč pri opravljanju zadane naloge.
- Pri otroku sproti spremljam napredek.
- Otroka znam spodbuditi, četudi ni najbolj motiviran.



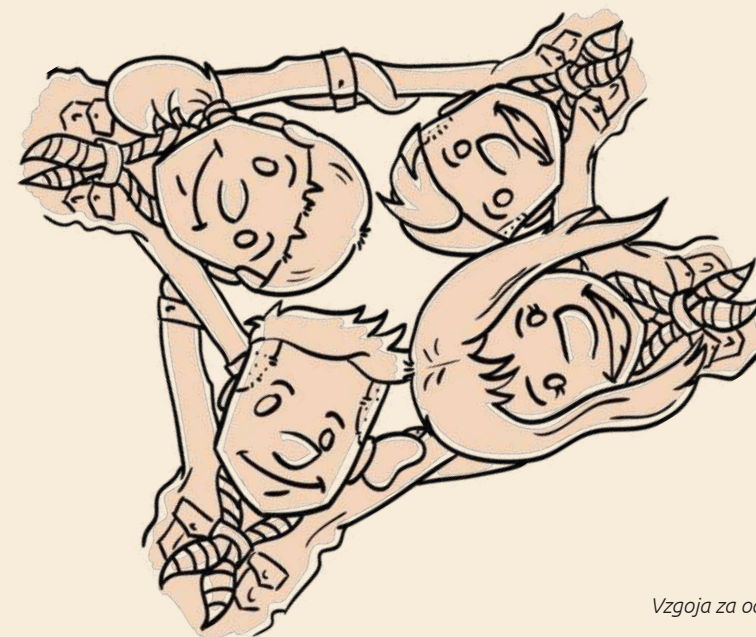
3.

Vzgoja za odnose

Sovzgoja je mogoča samo v skupnosti. Skavtska vzgoja ima v središču posameznika, a šele znotraj skupnosti, v kateri pridobiva izkušnje in vstopa v najrazličnejše odnose. V skupnosti se vzpostavlja odnos med vrstniki znotraj iste starostne skupine, nadaljuje se med mlajšimi in starejšimi v veji ter med članom in voditeljem, ki sta praviloma (največkrat) pripadnika različne generacije. Skupine (veje) so pri skavtih spolno mešane, s čimer se udeleženci učijo vzpostavljati odnos z nasprotnim spolom, moški in ženski voditeljski lik pa ponujata zgled moškega in ženske ter pozitivnega medsebojnega odnosa.

Z vstopanjem v odnose znotraj skupnosti se posameznik brusi ob različnih značajih, razlikah, ki jih drugi posamezniki prinašajo iz svojih družinskih okolij, razlikah med moško in žensko naravo itn. Posameznik si najde zaveznike in somišljenike, hkrati pa vstopa v konflikte, do katerih lahko pride bodisi zaradi različnih pogledov bodisi zaradi izzivov, ki jih prinašajo skavtske izkušnje – nove veščine, fizični napor, preseganje lastnih meja, spoznavanje novih ljudi in okolij ... Navkljub konfliktom ali včasih celo prav zaradi njih se znotraj skavtske skupnosti zgradijo trdni odnosi, prijateljstva, ki pogosto segajo daleč v prihodnost.

Z zgledom odnosov med različnimi posamezniki, ki pa imajo skupne cilje, se skavti že od malega pripravljajo na odnose v odraslosti – odnose na delovnem mestu, v partnerskem odnosu in drugje. Kot voditelji pri skavtski vzgoji omogočamo ustvarjanje odnosov, prijateljstev, skupnosti na način, da načrtujemo igre in aktivnosti, v katerih prihaja do vzpostavljanja odnosov med posamezniki in v katerih se na podlagi skupnega premagovanja izzivov le-ti učijo prepoznavati vrednote ljudi okrog sebe, ovrednotiti lastne reakcije, reakcije drugih na različne situacije, spoznavajo njihove meje ... K tem nas vodi že delo po skavtski metodi, pozorni pa moramo biti, da v primeru pomanjkanja ali slabih odnosov pravočasno in ustrezno reagiramo.



3.1 VLOGA MOŠKEGA IN ŽENSKÉ V SKAVTSKI VZGOJI

“Sovzgoja za ZSKSS ne pomeni zgolj skavtske dejavnosti, pri kateri so fantje in dekleta skupaj, ampak pomeni vzgojo, v kateri fantje in dekleta spoznavajo razlike med moškimi in ženskami, se drug od drugega učijo ter vzgajajo za polno sodelovanje oz. enakopravno partnerstvo. Fant in dekle naj bi spoznala, kdo sta, kakšen je njun nasprotni spol, kako sprejemati različnost ter kako sodelovati, da pride vsakdo do izraza kot enakopraven sodelavec.” (Dvigni peruti, str. 63)

Razjasnitev nekaterih pojmov:

Spolna identiteta – nanaša se na posameznika. Kako se kot posameznik vidim kot moški ali ženska, kako se počutim, kako se vrednotim oziroma ocenjujem, kako se vedem ...

Spolna vloga – zajema vse, kar neka družba označuje kot moško ali žensko. Na primer kaj so moška ali ženska dela, kaj se za žensko ali moškega spodobi, na katerih področjih se ženska ali moški lahko pojavljata, kako se obnašata ...

Mladi med odraščanjem iščejo svojo identiteto. Iščejo odgovor na vprašanje “Kdo sem?” Del odgovora je tudi: “Sem fant,” ali “Sem dekle.” Skavti mladim v procesu oblikovanja lastne spolne identitete stojimo ob strani.

V ZSKSS si prizadevamo:

- razvijati vse možnosti, ki jih ima posameznik kot moški ali kot ženska,
- vzgojiti mlade, da bodo sprejemali, razumeli in živeli svojo enkratnost,
- da mladi sprejmejo odgovornost za lastno življenje,
- da se mladi osvobodijo predsodkov, ki se nanašajo na ženske oziroma moške,
- da bodo mladi veseli drugačnosti moške in ženske narave,
- da bodo mladi pripravljeni na ljubezenski odnos fant-dekle in bodo lahko odkrili vso lepoto tega odnosa,
- da bodo družine, ki jih bodo ustvarili, srečne in zadovoljne,
- da so voditelji in voditeljice zgled medsebojnega spoštovanja in polnega sodelovanja.

Kakšne izkušnje pa ponuditi skavtom, da bodo lažje razvili svojo spolno identiteto?

- Spoznati žensko in moško spolno vlogo (tudi z zgledom voditeljev obeh spolov).
- Pridobiti izkušnje, značilne za obe spolni vloge.
- Izbrati družbo vrstnikov (prijateljev) istega spola, ki jim zaupa in ga sprejmejo takšnega, kot je.

- Dobiti priložnost, da spozna svojo moškost, ženskost.
- Zagotoviti varnost in podporo.
- Videti svojo spolno vlogo in poiskati lastno pot.
- Izbrati družbo prijateljev, kjer srečuje prijatelje drugega spola in lahko sproščeno navezuje stike z njimi.
- Zavedati se škodljivih stereotipov in diskriminacije ljudi, ki od njih odstopajo.

Pomembno je, da skavtom občasno zagotovimo tudi dejavnosti, ki so posebej načrtovane ter pripravljene le za dekleta ali le za fante.

Zakaj je dobro, da pri skavtih pri vseh starostnih skupinah med voditelji zagotavljamo uravnoteženost po spolu?

- S svojim delovanjem voditelj in voditeljica ponujata zgled moškega in ženske ter pozitivnega medsebojnega odnosa.
- Prisotnost starejšega voditelja različnega spola lahko skavtom pomaga pri identifikaciji s posamezno spolno vlogo.
- Različni pristopi voditelja in voditeljice tako v vsakodnevnih aktivnostih kot pri težjih izzivih lažje zagotovijo odgovarjanje na potrebe vseh skavtov ter vključenost vseh vidikov skavtske vzgoje.

3.1.1 RAZLIČNOST MOŠKE IN ŽENSKÉ NARAVE

Moški in ženska posedujeta isto človeško naravo in s tem tudi isto človeško dostojanstvo, kar z drugim izrazom rečemo, da sta si enakovredna. Moški in ženska pa sta si spolno gledano različna. Tako se moramo pri vsakem opisovanju razlik zavedati, da vsak moški in vsaka ženska svojo moškost ali ženskost vendarle živita po svoje ter tako posameznika presojamo kot enkratno, neponovljivo osebnost v vsem, kar je.

Moški je bolj usmerjen k objektivnemu, racionalnemu. Zanima ga predvsem, po kakšnih principih stvari delujejo in kako se jih rešuje. Moški je večkrat ozko osredotočen v svoja področja delovanja in zato potrebuje nekoga, ki je pripravljen, da z njim sodeluje, mu pomaga. Za razliko od žensk, ki so bolj usmerjene k potrebam posameznikov, je moški bolj usmerjen v kolektivno in manj v osebno. Od tod izvira njegovo zanimanje za prevzemanje raznih funkcij vodenja, organiziranja, strukturiranja, načrtovanja, sistematizacije ipd.

Ženska se bolj nagiba k področju osebnega. Ustvarjena je, da stoji človeku ob strani, ga spremlja. Zna se vživeti v življenje drugega. Ženski naravni talenti, zanimanja, sposobnosti, njen izjemen občutek za empatijo in njen način razmišljanja so usmerjeni proti konkretni stvari, proti konkretnemu človeku. Vse to ji pomaga, da čuti in prepozna potrebe otrok, moža in vseh, ki se znajdejo ob njej. Žensko lahko zanimajo tudi nežive stvari, vendar ponavadi le do mere, v kateri te stvari služijo človeku. Od tod izvor njenega zanimanja za delo v poklicih, kjer so potrebne komunikacijske, negovalne in organizacijske sposobnosti.

Po krščanski antropologiji je družbeni spol le konkreten način, kako nekdo živi svojo moškost oziroma ženskost navzven, v družbi. Odraž spola v družbi se vidi z interesi, zanimanji, preferencami, izbiro iger in igrac (pri otroku), dejavnostmi, načini vedenja,

zanimanja, razmišljanja, čustvovanja, vzpostavljanjem odnosov itn. Fanta, ki je drugačen od punce in kaže druga zanimanja, v to drugačnost niso vzgojili starši (niti ni moč reči, da je bil pod vplivom družbenih pritiskov). Rečemo lahko, da so različne preference privrele iz njega samega, iz lastnih vzgibov. Teoretiki spola izvor družbenega spola vidijo samo v družbi, krščanska antropologija pa znotraj človeka samega. Starši in okolica so otroku lahko le v pomoč, da se razvija v spolno odraslo osebo. Teorija o različnih preferencah, ki imajo svojo podlago najprej v možganih, ne stereotipizira, ampak išče razlago, zakaj so nekateri posamezniki tipični ali netipični glede na svoj spol.

Stereotipni pogledi in pristopi v skavtski vzgoji nastanejo, kadar s posameznikovim spolom povezujemo, kaj zmore ali sme/ne sme storiti. Ne gre le za diskriminacijo, ampak lahko s tem dejansko zaviramo ustrezen razvoj posameznega fanta ali dekleta v njegovi/njeni celoviti osebnosti.

3.2 JAZ V ODNOSIH

Človek je socialno bitje, ki nenehno vstopa v raznolike odnose. Ti so v zgodnjem otroštvu še zelo vezani na družinsko okolje, postopoma pa se otrok in kasneje mladostnik vse bolj odpirata širšemu svetu in vstopata v različne odnose in širše skupnosti – od prijateljskih in romantičnih, do odnosov v širši družbi. Kadar je posameznik tekom vseh teh let tudi aktivno udeležen v skavtski ali katerokoli drugi podobni mladinski organizaciji, imajo voditelji ogromno priložnosti pri sooblikovanju njegovih interakcij ter krepitvi veščin, ki mu znotraj njih koristijo.

V odnosih razvijamo svojo socialno vlogo, samopodobo, osebnost, svoje sposobnosti, dobivamo povratne informacije, učimo se neformalnih veščin, empatije, učimo se tudi, kaj je v določeni skupnosti sprejemljivo in kaj ne. Za optimalen razvoj v vseh omenjenih komponentah je potrebno uravnavanje s strani same skupnosti, zato je pomembno, kako skavti spodbujamo vključevanje otrok in mladostnikov v skupnost ter kako se nanje odzivamo tudi sami.

V ljubečih, podpornih odnosih se otroci in mladostniki najbolje učijo zdravih načinov vstopanja v odnose ter socialno-čustvenega razvoja. Marsikateri otrok morda doma ne dobi bližine in zgleda, s katerim bi se učil zdravih načinov grajenja odnosov in vedenja v njih, zato je vsaka izkušnja, ki jo ima otrok, četudi samo s skavtskim voditeljem, zelo pomembna za razvoj njegovih socialnih veščin. Hkrati je pomembna za razvoj načina, s katerim bo sklepal prijateljstva, zmožnosti komuniciranja o svojih čustvih in soočenja z mejami, ki mu jih postavlja skupina. Oseba, ki je zmožna zdravih in ljubečih odnosov, lahko temu otroku ali mladostniku pomaga razviti občutek varnosti, zaupanja ter skrbi za sočloveka.

3.2.1 GRADNJA ODNOSOV ZNOTRAJ POSAMEZNE VEJE

(STAROSTNE SKUPINE)

Bobri in bobrovke (6–7 let)

Otroci so si lahko v teh letih še zelo različni v svojih socialnih spretnostih, vendar se je potrebno zavedati, da so v svojem primarnem socialnem razvoju še zelo vezani na družino – večina izkušenj, vedenjskih vzorcev prihaja iz primarne družine in odnosa s sorojenci – hkrati začnejo čedalje bolj uživati v svoji neodvisnosti od staršev, prijateljski odnosi pa jim postajajo vse bolj in bolj pomembni. Za to obdobje je značilno predvsem postopno oblikovanje sočustvovanja, skrbi in aktivnega doživljanja dogodkov, ki se jih neposredno tičejo. Še vedno prevladuje simbolna igra, znajo pa že komunicirati med aktivnostjo in delom. Navadno imajo še nekaj težav s samoregulacijo vedenja in ocenjevanjem osebnosti drugih. V tem obdobju otrok prevzema več odgovornosti do drugih. Vstopa namreč v šolo in druge interesne dejavnosti, kjer se mora prilagajati, zavzemati različne vloge in se vključevati v raznolike vrstniške skupine. To s seboj prinese tudi potrebo po sodelovanju, vztrajnosti in obvladovanju svojega vedenja, pozornosti.

Zelo pomembno vlogo za otroka pri vstopanju v širšo skupnost ima igra, saj se z njo odpirajo priložnosti za interakcije z vrstniki, obenem pa lahko z vstopom vanjo tudi odrasli otroku prenesemo ogromno socialno-čustvenih kompetenc in novega znanja. Prav tako so otroci v tem obdobju navadno pretežno marljivi, pripravljeni na učenje, zanima jih ustvarjanje in izdelovanje raznovrstnih novih stvari.

Za otroka se v tem obdobju odpre kar nekaj priložnosti, s katerimi lahko razvija svoje odnosne kompetence in vstopa v raznolike odnose. Pri tem seveda ni popoln. Kot že omenjeno se pretežno sporazumeva na način, ki se ga je naučil doma oziroma razvojno še ne zmore drugače, zato je pomembno, kako ga skavtski voditelji pri vstopanju v takšne socialne kontekste podpremo.

Ideje, kako krepiti otrokovo vključenost v družino, skavtsko in prijateljsko skupnost:

- Zaupajmo jim pomembne naloge (priprava mize pred jedjo/po jedi, priprava materiala za veliko igro, pomoč voditelju, pometanje/sesanje ...). S tem krepimo samozavest in občutek pripadnosti v skupini, otroci pa se naučijo poskrbeti za druge in se uvajajo v družbeno odgovornega človeka.
- Pogovor o njihovih prijateljih, šoli, željah, idejah, hobijih ...
- Osebnostno napredovanje s hlodi (prepoznamo otrokova šibkejša/močnejša področja, na katerih lahko skupaj s pomočjo družinskih članov napreduje. Tu je pomembno, kako hlode predstavimo staršem – otroku naj bodo v oporo in ga spodbujajo. Ne smemo pozabiti pohvaliti napredka, truda, saj se tako razvijata otrokova samopodoba in samoučinkovitost. Preden preidemo na težje zahteve, moramo otroku dati priložnost, da občuti zadovoljstvo ob svojem dosežku. Šele potem je dobro preiti na otroku zahtevnejša področja).
- Spodbujamo deljenje in posojanje stvari.
- Ustvarimo aktivnosti, v katerih otroci napredujejo v vzpostavljanju očesnega stika in aktivnega poslušanja (Primer aktivnosti za vzpostavljanje očesnega stika: Otroci si izberejo dva bobra, s katerima bodo v tišini tvorili trikotnik v prostoru, pri čemer se vsi prosto gibajo po prostoru. Primer aktivnosti za aktivno poslušanje: Bober

pove, kaj je njegova najljubša hrana in poda žogo drugemu otroku. Ko jo ta ulovi, mora ponoviti najljubšo hrano otroka, ki mu je žogo podal, in dodati svojo najljubšo hrano. Naslednji otrok, ki mu je žoga podana, ponovi za predhodnikom in doda svojo hrano).

- Ustvarimo priložnosti, kjer se otroci naučijo pristopiti do drugega otroka. Pomagamo jim pri tem, da se samostojno ali ob pomoči vključijo v skupino ter se naučijo pristopiti do otroku manj znane osebe (npr. sestavljanje različnih skupin za posamezne aktivnosti, pari, ki imajo skupno zadolžitev ...).
- Pozorni smo na njihov način sporočanja želja, potreb in idej ter jim po potrebi pokažemo ustreznejše načine – z našim zgledom – ali jih z vprašanji in nasveti nežno povabimo, da jih aktivnost poskušajo izraziti bolj konstruktivno.
- V aktivnosti vključujemo igre/zgodbe, kjer se lahko vživijo v druge osebe ter se s tem učijo empatije, razumevanja perspektive druge osebe ter pripravljenosti za pomoč.

Volčiči in volkuljice (8–10 let)

Otroci so v tem obdobju še vedno zelo vezani na svojo družino, prepoznavajo pa tudi svojo vlogo v širši skupnosti (npr. v soseski, župniji, občolskih dejavnostih). Pomembnejši postajajo vrstniški odnosi. Ti se sedaj oblikujejo po vzajemnih interesih, podobnostih in ne več toliko po priložnostnem srečanju. Skupine so večinoma istospolne, sodelovanje z drugim spolom jim je lahko neprijetno. Nekateri otroci lahko že trdijo, da imajo fanta/dekle, vendar so takšna razmerja navadno osnovana na vzajemnem prijateljstvu, skupnih interesih in kontekstih, v katerih se lahko dva otroka dalj časa srečujeta. Navadno v takšne odnose ni vpletena tudi seksualna želja, vendar je primerno, da odrasli v takšnih primerih nekoliko bolj z radovednostjo raziščemo takšen »romantičen odnos«.

Otroci imajo v tej starosti že dobro razvit občutek za to, kaj je narobe, vendar težko predvidijo posledice napačnih dejanj v dolgoročni prihodnosti. Pri vzpostavljanju pravil je potrebno biti pazljiv, da z njimi gradimo odnos in se ne zadržujemo zgolj pri pravilih. Posledice napačnih dejanj naj bodo predstavljene kot posledica napačnih odločitev in ne kot kazen. Ko govorimo o napačnih dejanjih bodimo res osredotočeni na dejanje in ne na posameznika. Odkupnine za napačno odločitev/dejanje naj bodo logične posledice, ki jih oblikujemo skupaj in veljajo za vse (npr. otrok uporablja grde besede – pripravi seznam ustreznih besed, s katerimi lahko izrazi svoje nestrinjanje ali otrok na srečanje zamudi – na naslednjem srečanju se skupini za zamudo opraviči s pozornostjo, ki jo je izdelal sam (npr. speče piškote)). Igra v tem obdobju še vedno predstavlja vodilno aktivnost, s katero se otrok lahko uči socialno-čustvenih kompetenc.

Izoblikovano imajo že precej stabilno predstavo o sebi in svojih značilnostih. Tu lahko hitro prepoznamo, ali ima otrok o sebi vzpostavljeno pretežno pozitivno ali pretežno negativno samopodobo. S samovrednotenjem se odraža tudi njegovo vedenje v skupini. Pretežno pozitivno oblikovana samopodoba bo otroku omogočila, da se bo lažje loteval novih in raznolikih aktivnosti, prav tako pa bo v njih dlje časa vztrajal, to pa vpliva tudi na igro. Otrok, ki ima o sebi in svojih zmožnostih dobro mnenje, bo do drugih otrok deloval pretežno prijazno, altruistično in se novih izkušenj ne bo ustrašil. V nasprotnem primeru je lahko nezaupljiv do novih vrstnikov, neprestano v obrambi ali je do drugih agresiven.

Ideje, kako krepiti otrokovo vključenost v družino, skavtsko in prijateljsko skupnost:

- Jasna pravila v skupnosti, ki jih skupina oblikuje skupaj. Pri sankcioniranju kršitev smo dosledni in pravični.
- Spodbujamo postavljanje meja in odločanje.
- Osebnostno napredovanje s pleni (prepoznamo otrokova šibkejša/močnejša področja na katerih lahko samostojno napreduje. Ne smemo pozabiti pohvaliti napredka in truda, da se tako razvijata tudi otrokova samopodoba in samoučinkovitost. Naloge so lahko osredotočene na pomoč v skupnosti, npr. pomoč sosedom, družinskemu prijateljem, pomoč v župniji in podobno).
- Z igro spodbujamo razvoj empatije in pomoči (npr. igra vlog, čustvene kartice).
- Spodbujamo, da se otroci med seboj družijo tudi izven interesov in podobnih zanimanj.
- Spodbujanje sklepanja novih prijateljstev z igro.
- Omogočimo spoznavne igre, da se otroci spoznajo med seboj tudi z različnimi željami, interesi in aktivnostmi, ki jih počnejo.
- Neprimerna vedenja naslavljamo in ponudimo alternativni odziv, sicer pa pohvalimo primerna vedenja in poskušamo čim manj opozarjati na neprimerna, če ta ne ogrožajo otroka in drugih (na tak način nagradimo pozitivno vedenje, ki ga bo sčasoma več, negativno vedenje pa lahko postopoma izzveni, saj ne služi več svoji funkciji).
- Samostojni krajši nastop pred celotno skupino (npr. predstavitev plena, točka na zabavnem večeru).
- Ob večjih konfliktih in stiskah voditelj poskuša moderirati pogovor, tako da otroci med seboj rešijo konflikt. Po potrebi se voditelj pogovori z vsakim posameznikom posebej, nato pa ponovno poskuša soočiti celotno skupino, da otroci sami vidijo še drugačne načine reševanja konfliktov.
- Prakticiranje čuječnosti (aktivnosti v [knjižici Vstani in pojdi](#)).



Izvidniki in vodnice (11–15 let)

V obdobju prehoda iz veje VV v vejo IV začnejo otroci postopoma prehajati v obdobje zgodnje adolescence, pri čemer se ta prehod pretežno zgodi hitreje pri dekletih kot pri fantih. Vrstniške skupine postanejo čedalje bolj pomembne, saj se pojavi potreba po vse večji neodvisnosti od staršev. Oblikujejo se skupine, ki so sicer odprte za druženje z nasprotnim spolom, vendar pa se tesnejše, intimne prijateljske vezi še vedno pretežno sklepajo znotraj istega spola, zato posamezni vod znotraj veje IV sestavljajo samo punce ali samo fantje. Kljub večji potrebi po druženju z vrstniki, so mladostniki še vedno zelo odvisni od čustvene bližine staršev in njihove podpore. Za reševanje težav v sedanosti (npr. težave v socialnih kontekstih) se vse pogosteje obračajo na svoje vrstnike, pri skrbi za prihodnost (npr. kariera, izobraževanje) pa se še vedno zelo zanašajo na mnenje in oporo staršev. Takšen premik zaupanja lahko vzbudi konflikte med starši in mladostnikom, še posebej zaradi mladostnikove razvojne potrebe po vse večji čustveni neodvisnosti od svojih staršev.

Za mladostnika je izredno pomembno biti sprejet med vrstniki. Nenehno išče potrditev in se jim trudi pripadati. Povezanost z vrstniki močno gradi njegovo samopodobo. Uspešne izkušnje z ostalimi vrstniki tako lahko rezultirajo v pozitivnejši samopodobi, medtem ko lahko izključevanje in zavračanje s strani vrstnikov vodi v razvoj socialne anksioznosti, negotovosti. Pogost je pojav »namišljenega občinstva«, ko se mladostnik čuti nenehno opazovanega in ima občutek, da tudi ostali o njem razmišljajo toliko, kot on sam o sebi. Občutek, da je v središču pozornosti vseh okoli njega, je pravzaprav povezan z razvojno centracijo misli na samega sebe in ne toliko s sebičnostjo. V vrstniški skupnosti se mladostniki učijo razvijati svoje socialne veščine in empatijo, ki jim odnose pomaga še bolj okrepiti, poglobljati in nenazadnje tudi ohranjati. Poleg tega se tako v prijateljskih kot tudi v romantičnih odnosih učijo sprejemati, spoštovati in postavljati meje. S spolnim razvojem in dozorevanjem se pojavlja vse več romantičnega zanimanja za nasprotni spol ter vse večja radovednost glede področja spolnosti. Eden izmed pomembnejših ciljev tega razvojnega obdobja je s pomočjo odnosov razviti lastno identiteto, ki vključuje tudi mladostnikovo predstavo o sebi kot romantičnem partnerju. Glavni poudarek je torej na mladostnikovem dožemanju sebe v kontekstu romantičnega odnosa in ne toliko na izgradnji dejanskega romantičnega razmerja. Za ljubezenske nasvete se navadno obrnejo na svoje vrstnike istega spola.

Ideje, kako krepiti mladostnikovo vključenost v družino, skavtsko in prijateljsko skupnost:

- Izrazimo zaupanje v mladostnikove odločitve. S tem podpremo njegov občutek odgovornosti in samostojnosti pri soočanju z izzivi.
- Zagotovimo varne meje s stabilnostjo in jasno strukturo. Kljub mladostnikovi želji po svobodi, ti vseeno potrebujejo jasne in realistične meje, s katerimi se učijo odgovornosti in posledic svojih dejanj.
- Bodimo pripravljeni na odprto komunikacijo, kjer lahko izrazijo svoje misli, občutke in težave. Ne obsojajmo in moralizirajmo. Bodimo tam za mladostnika in razmišljajmo skupaj z njim.
- Bodimo zgled. Mladostniki vidijo, kako mi rešujemo konflikte, vidijo, kako izražamo spoštovanje, vidijo, kako se obnašamo, kaj delamo. Kar pogumno, v okviru svojih zmognosti – ne pozabi, nisi učitelj ali starš, temveč starejši brat, sestra, ki mladostniku pomaga odraščati v skladu z njegovimi potenciali.

- Zavedajmo se, da so vrstniške skupine zelo pomembne za mladostnikov razvoj, zato spodbujajmo vključevanje v skupnost, nudimo oporo pri konfliktih, pogovarjajmo se o odnosih in težave rešujemo sproti.
- Bodimo pozorni na medvrstniško nasilje in pravočasno ukrepajmo.
- Spodbujajmo mladostnikovo raziskovanje interesov, saj s tem mladostnik lažje odkriva in gradi svojo identiteto, krepí samospoštovanje in samozaupanje. Vključujmo ga na primer v aktivnosti, ki so mu nekoliko izven cone udobja. Opazujmo, če se mladostnik kakšnih nalog izogiba ali jih prepušča drugim. Nežno ga spodbudimo in opogumimo, da se jih poskusi lotiti tudi sam (na začetku po potrebi še z našo pomočjo).
- Osebnostno napredovanje z veščinami (prepoznamo mladostnikova šibkejša/močnejša področja na katerih lahko samostojno napreduje. Ne smemo pozabiti pohvaliti napredka in truda, da se tako razvijata tudi njegova samopodoba in samoučinkovitost. Naloge so lahko osredotočene na pomoč v skupnosti, npr. pomoč sosedom, družinskim prijateljem, pomoč v župniji in podobno).
- Funkcije v vodu naj bodo jasno opredeljene. Vsaka funkcija naj ima svoj pomen, posameznik pa s tem svojo odgovornost, brez katere skupina ne bo mogla delovati oziroma bo njeno delovanje oteženo. Na ta način se učijo odgovornosti v skupnosti in hkrati prepoznavajo pomembnost vsakega posameznika.

Popotniki in popotnice (16–21 let)

Mladostnik v obdobju klana prehaja v obdobja srednje (povprečno od 15 do 17 let) in pozne adolescence (povprečno od 18 do 21 let). V srednji adolescenci se intenzivno razvijajo možganski centri za samokontrolo, presojo, razumevanje čustev in organizacijo. Krepí se mladostnikova kompetenca navezovanja novih stikov, nudenja podpore in pomoči ter samorazkrivanja. Istospolne vrstniške skupine se postopoma spremenijo v mešane, saj mladostniki lažje sklepajo globlje prijateljske vezi z nasprotnim spolom. Še vedno se prijateljstvo v dekliških skupinah oblikuje in spodbuja s pogovorom, pri fantovskih skupinah pa s skupnimi aktivnostmi. Mladostniki čedalje bolj sprejemajo drugačnost, zmanjšuje se njihova konformnost skupini. V tem obdobju se že pojavlja priložnostno za zmenkarjenje, znotraj katerega mladostniki zadovoljujejo svoje potrebe po spolnosti, pripadnosti in raziskujejo svojo spolno identiteto. V tem obdobju je mladostnikom zelo pomemben status, zato se lahko soočajo s pritiskom, da si poiščejo partnerja, ki se smatra za »pravega, družbeno zaželenega«, saj lahko »napačna« oseba ogrozi njihov položaj in status v družbi. Takšen pritisk lahko omejuje oblikovanje vzajemno spoštljivega in zadovoljujočega romantičnega odnosa.

V pozni adolescenci mladostniki postajajo vse bolj čustveno stabilni, razvijajo skrb za sočloveka ter razmišljajo o pomenu svojega življenja. Zaradi vse manj strogih pričakovanj, kaj je »normalno«, so vse bolj strpni do drugih, kar lahko tudi posameznikom, ki pred tem niso bili sprejeti v vrstniško skupino, omogoči lažjo vključitev in sprejetost v skupnost. Prijateljstva temeljijo na intimnih, komunikativnih in podpornih odnosih. Pripravljeni so tvoriti ideje, o njih razmišljati, si postavljati cilje ter svoje poglede jasno in samozavestno predajati drugim. Spremeni se tudi kontekst, v katerem dojemajo romantične odnose – ti naenkrat niso več tako močno podvrženi mnenju vrstnikov, ampak se vse bolj osredotočajo na dejanski romantični odnos. V njih iščejo intimno, dolgotrajnejšo vez, znotraj katere lahko raziskujejo in tvorijo tako čustveno kot fizično

intimnost. Prijateljska mreža se navadno manjša, prijateljstva pa so trdnejša. Prijatelji so navadno mladostniku v oporo, z njimi se pogovarja o (romantičnih) odnosih, težavah, konfliktih in čustvih. Mladostnik se sprašuje o možnosti tvorjenja romantičnega razmerja z osebo za vse življenje.

Ideje, kako usmerjati mladostnikovo grajenje prijateljskih in romantičnih odnosov ter odnosov v skavtski skupnosti:

- Aktivnosti, ki spodbujajo razmišljanje o samem sebi, vživljanju v druge, preizkušnjo sebe v različnih odnosih (npr. igra vlog, debata).
- Aktivnosti, ki temeljijo na zaupanju med člani skupine (npr. pogovori ob tabornem ognju, klasične igre zaupanja – usmerjanje klanovca, ki ima zavezane oči, »padec zaupanja«, izvajanje aktivnosti v tišini (npr. priprava obroka).
- Pogovor o aktualnih svetovnih problematikah (debata, načrtovanje družbeno koristne akcije v lokalnem okolju).
- Raziskovanje raznolikosti članov skupine (prijateljski speed dating, dve resnici in ena laž o sebi).
- Aktivnosti, s katerimi se učijo postavljanja meja in asertivne komunikacije.
- Aktivnosti, s katerimi prepoznavajo razlike med prijateljskimi in romantičnimi odnosi.
- Spolna vzgoja (pripravljenost na prvi spolni odnos, zdrave/nezdrave lastnosti razmerja, pogovor o različnih metodah uravnavanja rojstev, odkrito pogovarjanje o njihovih dilemah, težavah, stališčih in vprašanjih.).
- Skupinske aktivnosti z elementom sovzgoje (odprava na hajke, tekmovanje med skupinami, lov na zaklad, razdelitev priprave različnih divjih jedi, soba pobega).
- Ustvarjanje kontekstov, ki omogočajo neformalno druženje in prost pogovor (npr. pogovor ob ognju, na pohodu, klepet ob klanovskem zajtrku, med pleskanjem klanovske sobe).
- Povabimo zunanje goste in pričevalce (npr. zakonce, ljudi z osebno izkušnjo mladosti, ki so jo pripravljali deliti, duhovnike, mlade v poklicih/zakonskih zvezah).
- Spodbujanje razmišljanja o njihovi prihodnosti in ciljih za življenje (npr. pismo sebi čez pet let – voditelj ga lahko po tem času dejansko pošlje mladostniku).

Kaj pa skupnost voditeljev (SKVO)?

Koncept adolescence je zelo pogojen s kulturnim okoljem, znotraj katerega posameznik odrasča, zato se v zadnjih desetletjih čedalje bolj omenja obdobje po adolescenci ter obdobje tik pred odraslostjo, imenovano obdobje prehoda v odraslost. Dokončanje izobraževanja, začetek kariere in samostojnega življenja ter ustvarjanje družine se namreč zamika v čedalje poznejša obdobja posameznikovega življenja. Za to obdobje je značilno raziskovanje raznolikih življenjskih možnosti, predvsem na področju kariere in grajenja romantične zveze ter ustvarjanja družine. Tako to obdobje zajema raznolike razvojne naloge, ki zajemajo umestitev prijateljskih, romantičnih odnosov ter akademskih, kariernih želja v posameznikovo odločitev za prihodnost. Vse te življenjske pomembne odločitve in spremembe lahko posamezniku predstavljajo pritisk ali celo stisko. Na koncu tega obdobja naj bi večina ljudi uspela sprejeti življenjske odločitve glede ustvarjanja kariere, gradnje romantičnega odnosa ter ustvarjanja družine. Se-

veda se v tem obdobju lahko pojavljajo velike razlike med posamezniki – nekateri si ustvarjajo svojo družino in gradijo kariero, drugi pa še vedno iščejo svojo študijsko pot ter raziskujejo svojo spolno identiteto.

Kako lahko kot voditelj podprem svoje sovoditelje na prehodu v odraslost?

- Srečanja SKVO-ja naj bodo poleg usmerjenosti v člane (vzgojno načrtovanje za člane in organizacijsko načrtovanje) usmerjena tudi v voditelje (osebno napredovanje voditeljev).
- Osebno spremljanje članov znotraj SKVO-ja (opora v težkih trenutkih, grajenje tesnejšega zaupnega odnosa s člani, hitro naslavljanje problemov).
- Mentorstvo znotraj SKVO-ja.
- Možnost usposabljanja in napredovanja po Skavtski poti (osebna rast) – spodbuda za udeležbo na usposabljanjih in drugih dogodkih ZSKSS.
- Neformalna srečanja.
- Usposabljanje na posameznem področju, raziskovanje svetega pisma in s tem katoliškega nauka, pogovor o aktualni problematiki, soočanje različnih pogledov in razmišljanj, udeležba na kariernih tržnicah, skriti prijatelj v SKVO-ju.
- V SKVO vključimo duhovnega asistenta.

3.2.2 ODNOS SLUŽENJA IN SOODGOVORNOSTI

Pri skavtih, še posebej s sprejemanjem vlog, zadolžitev in služenja, člani krepijo odgovornost do zadolžitev, do ostalih v skupnosti. Odgovornost se smatra kot karakternost lastnosti posameznika, da prevzame določeno zadolžitev in jo izpolni, v naši družbi pa velja za visoko zaželeno lastnost.

Organizirane dejavnosti, kot so npr. pri skavtih, so zelo učinkovit način krepitve posameznikove odgovornosti do sebe, svojih zadolžitev in soljudi. V kontekstu organizacije mladi sprejmejo **vlogo, v okviru katere prevzamejo določeno odgovornost**. Ta vsebuje določene manjše obveznosti, ki jih morajo izpolniti. Navadno jih spremljajo rok, osnovna pravila ter okviren postopek, kako obveznosti izpolniti. Izpolnjevanje vloge vključuje tudi posameznikovo **doživljanje te vloge**, ki jo lahko sprva spremlja navdušenje nad izkazanim zaupanjem, da jo lahko izpolnjujejo prav oni. Lahko sledi razočaranje, ker niso dobili želene vloge, ali celo jeza, ker si določene vloge res ne želijo, vendar so jim jo voditelji kljub nestrinjanju dodelili. Ne glede na to, ali se posameznik vloge veseli ali ne, na svoji poti izpopolnjevanja zadolžitev slej kot prej naleti na ovire in izzive. Morda se znajde na točki, ko ne ve, kako nadaljevati, dvomi v svoje sposobnosti, ugotovi, da je naloga težja, kot je sprva pričakoval, ali ga časovno ali težavnostno obremenjuje, zaradi česar lahko doživlja stisko, pritisk ali tesnobo. Prav tako se lahko pojavi misel, da bi nalogo enostavno opustil ali jo le delno končal. Če je posameznik v tem obdobju primerno podprt in usmerjan s strani voditelja, lahko svoje **zadolgjitve izpolni**. Uspešnost lahko poveča tudi konkretna pomoč s strani voditelja, ko je izpeljava naloge najtežja. Upoštevati moramo dejstvo, da nekateri posamezniki naloge ne opustijo, ker menijo, da opustitev nečesa, k čemur so se zavezali, ne bi bila v skladu z njihovo osebnostjo in

si opustitve enostavno ne dovolijo. Dokončanje svojih zadolžitev je sicer pomembno tako za napredovanje k cilju, kot tudi za osebno rast posameznika, vendar pa je vseeno med samim procesom potrebna sprotna refleksija, ki preverja, ali je opravljanje naloge še smiselno. V takem primeru je voditelj dolžan presoditi, ali neopravljanje zadolžitve vpliva na delovanje skupine oziroma organizacije kot celote in je potrebno ukrepati ter posameznika postaviti pred dejstvo, da nalogo opusti ali pa gre za začasno neopravljanje zadolžitve, ki je posledica objektivnih razlogov in je (trenutno) potrebna dodatna pomoč ali prerazporeditev naloge.

Izjemno velik del k izpolnitvi zadolžitev prispeva tudi **občutek solidarnosti do ostalih sovrstnikov** in obveza do njih, da izpolnijo vlogo. Tako dajanje zadolžitev mladim ne samo krepí njihovo odgovornost, ampak tudi **povečuje vključenost v skupnost** in **krepí občutek solidarnosti**. Posamezniki, ki svoje zadolžitve uspešno opravijo, prepoznajo veliko sprememb pri sebi in v svojem vedenju. Vidiijo se namreč kot bolj odgovorne, zrele, zanesljive in samozavestne. Prav tako prepoznajo veliko mero ponosa nad tem, da jim je bila s strani odraslih oziroma voditeljev zaupana pomembna vloga, za katero so odrasli menili, da jo mladostnik zmore samostojno opraviti. Prav tako poročajo o večji organiziranosti ter bolj proaktivnem prevzemanju vlog in zadolžitev tudi v drugih okoljih.

Kako naj kot voditelj spodbujam odnos do služenja in odgovornosti pri mladih?

- Naloge naj bodo dobro strukturirane, a z odprtim izidom, ciljem. Podajmo jasna navodila za izvedbo, rok in pravila, ki se jih moramo držati (npr. načrtovanje vnaprej, redni sestanki, mentorstvo mlajšim članom). Hkrati omogočimo kreativnost in nove ideje pri sami izvedbi (npr. do poletja moramo zbrati dovolj sredstev za izvedbo poletnega tabora. Vsak klanovec si mora zamisliti en dogodek za zbiranje denarja, organizirati njegovo izvedbo in pripraviti materiale. Imeli bomo en dogodek mesečno, pri čemer se mora vsak klanovec najkasneje en mesec pred njegovim dogodkom posvetovati z voditelji glede same izvedbe).
- Nudimo oporo – večini opravljanje zadolžitve na neki točki postane obremenjujoče ali pa se srečujejo s težavami in izzivi pri izvedbi. **Voditeljeva pomoč in spodbuda** sta ključni za uspešno izvedbo.
- Naloge naj bodo podane v skupinskem kontekstu – končni cilj naj služi vsem vrstnikom, širši skupnosti, ljudem, ki potrebujejo pomoč. S tem se razvija mladostnikov občutek solidarnosti, bolj je pripravljen pomagati, poveča se tudi posameznikova odgovornost za doseg skupnega cilja.
- Isto nalogo lahko opravlja **cela skupina**, z namenom naučiti se skupinske organizacije, deljenja nalog, timskega dela, solidarnosti do vseh članov skupine in medsebojne pomoči.
- V izbiro, dodeljevanje vlog in zadolžitev čim bolj vključujmo celotno skupino. Če ima posameznik občutek, da si je **nalogo izbral sam** in da si jo želi opravljati, si bo njeno izvajanje lažje osmisli tudi takrat, ko nastopijo izzivi pri izvedbi.

3.2.3 PREPOZNAVANJE IN POSTAVLJANJE MEJA

Posameznik želi biti svoboden, sam izbrati svojo pot, sopotnike na njej in sprejemati odločitve v skladu s svojimi željami. Hkrati potrebuje in išče meje, čeprav se jim upira. Otrok in mladostnik z upiranjem meje preizkušata, preverjata uresničevanje posledic prekoračene meje, ali posledice res veljajo za vse enako ali ne. S tem preverjata predvsem svojo varnost v skupnosti, ki ji pripadata. Od tega, da se otroci spoznavajo s tem, kaj jim je všeč in česa ne marajo početi, do tega, da so pozorni na ostale člane v skupini in se s skupinsko dinamiko učijo, kakšni prijatelji jim ustrezajo, kateri pogovori so jim sprejemljivi in kakšna ravnanja še odobravajo.

Posamezniku pri raziskovanju lastnih meja pomagamo z naslednjimi vprašanji, ki jih pri starejših lahko vključimo v obliki aktivnosti (npr. puščava, kateheza):

- Kdaj se počutiš sproščeno, varno in spoštovano?
- Razmisli o situacijah, v katerih se počutiš neprijetno ali izkoriščeno.
- V katerih situacijah ali ob katerih osebah čutiš, da nekdo ne upošteva tvojih čustev ali mnenj? Napiši konkretne primere.
- Kje ti je najtežje reči »ne«? Prepoznavaj situacije, ko se težko postaviš zase ali zavrneš prošnjo drugih.
- Kako se počutiš po tem, ko nekomu pomagaš? Razmisli, kakšne občutke ti to prinese – si morda vesel in poln energije ali se počutiš izčrpanega?
- Katere vrednote so ti v odnosih najbolj pomembne (npr. poštenost, komunikacija, odprtost, spoštovanje ...)?
- Kakšne so tvoje reakcije, ko nekdo prestopi tvoje meje? Se nanj jeziš, mu kaj poveš, se umakneš ali si morda tiho?
- Razmisli, kako blizu ti lahko pride oseba, da ti je ob tem še prijetno v osebem prostoru.

3.2.4 ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

Ko otrok in mladostnik enkrat poznata svoje meje, morata najti tudi način, kako se zanje postaviti in jih držati. Otroci, katerih starši, učitelji in druge odrasle osebe, so skupaj z otrokom nenehno gradile na otrokovem samospoznavanju, prepoznavanju čustev, grajenju pozitivne samopodobe ter izražanju svojih potreb in želja, bodo brez večjih težav na spoštljiv in miren način sporočili, ko nekega vedenja ne bodo odobravalí. V primeru nesprejemanja s strani okolice bodo to vedenje znali tudi zagovarjati. Otroci in mladostniki, ki tekom odraščanja morda niso naleteli na starše in vzgojitelje, ki bi njihova čustva prepoznali, upoštevali in jim omogočili, da bi se ob svojih nestrinjanjih pravilno odzvali, se bodo morda odzvali na manj prilagojene načine – bodisi s podreditvijo, umikom, jezo, bodisi z neprimernimi verbalnimi komentarji. Vse to ne vodi v najbolj ugodno rešitev konflikta, zavzemanje za svoje želje in potrebe.

Dobra stvar sporazumevanja je ta, da se ga da priučiti. Z raznimi vajami, igrami vlog lahko otroci in mladostniki razvijejo kompetenco izražanja svojih želja in čustev na spoštljiv način. To zajema jasno in direktno zavzemanje za lastne želje, potrebe ter hkrati spoštljivo upoštevanje meja vseh drugih vpletenih. V primeru nestrinjanja se otrok sogovorniku ne podredi ali ga žali. Ustrezna raba asertivnosti v medosebnih odnosih vpliva na boljšo samopodobo, večjo produktivnost, boljše in iskrenejše medosebne odnose.

Ideje za aktivnosti, s katerimi člani prepoznajo svoj stil komunikacije in se učijo konstruktivnejših načinov, lahko najdete [v skavtskem priročniku Komunikacija](#):



3.2.5 KDAJ JE ČAS, DA SE POTI RAZIDEJO?

Tekom celotnega življenja spoznavamo različne ljudi in z njimi sklepamo raznolike odnose. Tekom življenja se spreminjamo mi, spreminjajo se ljudje okoli nas, zato je povsem naravno, da se nekateri odnosi skrhajo, oslabijo in razpadejo. S podobnimi težavami v odnosih se srečujejo tudi naši skavti. Bodisi se ne razumejo več s sošolci, prijatelji, se odločajo za razhod s fantom/punco, bodisi se morda ne najdejo znotraj svoje skupine in razmišljajo, da bi zapustili skavte, župnijo ali kakšno prostočasno dejavnost. Odločitve za »konce zgodbe« so v mladostništvu še težje, saj nekateri mladi niso dovolj opremljeni, da bi jih končali na pravi način ali pa morda ne znajo prepoznati, ali se odnos še da popraviti, vanj kaj vložiti, ali pa je sedaj zares napočil čas, da ga izpustijo.

Voditelji in drugi odrasli lahko z raznimi razmišljanji pomagamo pri prepoznavanju in odločanju za pravo odločitev.

V prvi vrsti vedno pomaga zaupen pogovor, v katerem se posameznik čuti slišane in sprejete. Poskušajmo se izogibati dajanju nasvetov in raje poslušajmo! Otroka ali mladostnika usmerjajmo z vprašanji in mu tako pomagajmo poiskati odgovor oziroma sprejeti pravilno odločitev. V pomoč so nam lahko naslednja vprašanja (ta so zelo nespecifična in so primerna za raznolike situacije, super je, če ste radovedni in še sami poskusite aktivno poslušati, razmišljati skupaj z mladostnikom):

- Kako se počutiš s prijateljem/prijateljico/fantom/dekletom ...? Kdaj se počutiš spoštovano in cenjeno? Kdaj se počutiš varno, kdaj si v napetosti, stresu ali strahu?
- Kako si se o svojih dvomih in težavah s to osebo že poskušal pogovoriti? Kako se odnos po takšnih pogovorih izboljša?
- Kaj konkretno te moti in bi si želel, da bi bilo drugače?
- Koliko časa in truda oba vlagata v vaju odnos?
- Kako podobni so si vajini cilji in vrednote?
- Kako se odnos/težave v odnosu zrcalijo na tvoji samozavesti in samopodobi?
- Koliko si ti sam pripravljen na sprejemanje kompromisov? Kaj pa druga oseba?
- Kako ta odnos/skupnost dojemajo tvoji bližnji?
- Kaj izgubiš, če ta odnos/skupnost zapustiš?
- Kaj ti skupnost predstavlja? Zakaj ti je pomembna?
- Kako se počutiš v odnosu/skupnosti? Ali čutiš občutek izpopolnjenosti in sreče, ali se morda umikaš vase?

Če mladostnik ugotovi, da je v določenem odnosu že naredil vse, kar je lahko, da bi se počutil sprejeto in spoštovano, potem ni nič narobe, če (mu pomagamo, da) se od tega odnosa nekoliko oddalji ali ga celo prekine, seveda pa je prav, da to tudi primerno skomunicira.

3.2.6 VLOGA SKAVTSTVA IN DRUGIH ORGANIZACIJ

PRI GRADNJI ODNOSOV

K izoblikovanju trdnih, pristnih odnosov ter odgovornih, poštenih in družbeno proaktivnih ljudi ogromno doprinese skavtska in tudi vse druge mladinske organizacije. Skavti so namreč varno okolje, kjer se mladi srečujejo z mladimi in so priložnost, da se družijo s svojimi vrstniki, si z njimi delijo svoje intimne misli, interese, vrednote, so deležni občutka pripadnosti in zvestobe. Znotraj takšnega okolja se lažje izoblikuje njihova identiteta, torej iskanje odgovorov na vprašanje »Kdo sem?« kot tudi pozitivna samopodoba in samozavest.

Skavti nudijo stabilno, večletno vključenost v skupino, ki se razvija pod budnim očesom starejših, bolj izkušenih mladih odraslih, ki so otrokom in mladostnikom lahko velik zgled ter opora. Skavti omogočajo izkušnjo raznolikih, novih aktivnosti, v katerih se posameznik lahko preizkusi ter s tem spozna sebe in svoje zmožnosti. Ker večina aktivnosti poteka v manjših skupinah, se posameznik krepi v veščinah sodelovanja, prilagajanja in postavljanja meja ter nenazadnje tudi veščini vstopanja v odnose in njihovega ohranjanja. S tem se ustvarja in ohranja povezana skupnost, ki posamezniku nudi povratno informacijo o njem samem, obenem pa ga uči življenja v širši skupnosti in navaja na prihodnje vloge v poklicu, zakonskem življenju in drugih družbeno koristnih vlogah.

IDEJE ZA DEJAVNOSTI:

- Sanjaj tudi ti (Zdrav kot vidra, str. 225) – partnerski odnosi
- Srčkov ples (Zdrav kot vidra, str. 234) – moški in ženske v odnosih, pogovor o moški in ženski spolni vlogi
- Mežikam ti (Zdrav kot vidra, str. 236) – moški in ženske v odnosih, pogovor o moški in ženski spolni vlogi
- Polž ([Zdrav kot vidra](#), str. 233) – približevanje sočloveku in vzpostavljanje odnosa
- Dejavnosti za delo v medgeneracijski skupini [3 zajčje naprej](#)
- baza [skavtskih iger](#)



4.

Digitalni svet (in njegove pasti)

Živimo v digitalnem času. To ni nujno slabo, saj si lahko z napravami, kot so računalniki, tablice in pametni telefoni, precej pomagamo in si zagotovimo boljšo kvaliteto življenja – pod pogojem, **da naprave uporabljamo premišljeno, zmerno in varno** ter se tako izognemo njihovim pastem. Če se želimo pastem izogniti, moramo vedeti, kje se skrivajo in kako se z njimi soočiti.

4.1 VIDEOIGRE

Vsak človek na napravah za sabo pušča digitalni odtis, ki ga podjetja skrbno analizirajo in naredijo vse v svoji moči, da bi na tak ali drugačen način postali potrošniki. Pred leti so bile to predvsem televizijske reklame, ki so nas napeljevale k nakupu. Danes pa se aplikacije, družbeni mediji in videoigre borijo predvsem za naš dragocen čas.

Večina vzgojiteljev, staršev in učiteljev se je tudi sama že srečala oziroma je občutila, kako zelo hitro in močno nas lahko družbeni mediji pritegnejo ter kako lahko na njih hitro preživimo več časa, kot bi ga želeli. Videoigre v veliki večini ciljajo na mlajšo moško populacijo, ki se je prisiljena s temi stvarmi soočati sama, saj je razumevanje tega področja pri njihovih starših in vzgojiteljih mnogo manjše.

V zvezi z videoigrami obstaja mnogo velikih raziskav, številke pa zelo nihajo glede na to, kakšna vprašanja so bila postavljena in kje so raziskavo izvajali. S podatki v tem priročniku se sklicujemo na raziskavo Združenega kraljestva iz leta 2024, ker je relativno obsežna in nam je Združeno kraljestvo po lokaciji, kulturi bližje kot katere izmed ostalih raziskav. Raziskava pravi, da se je odstotek igralcev, ki igrajo igre preko spleta, od leta 2017 do leta 2024 dvignil iz 48 na 68 %. Pri napravah je v zadnjih letih pridobil val procen te predvsem telefon, konzola in računalnik pa procen te izgubljata na račun novjših naprav, kot so VR-seti in pametni televizorji.

4.1.1 KAJ SO VIDEOIGRE IN KAKO JIH DELIMO?

Videoigra je vsaka igra na elektronski napravi, pri kateri igralec upravlja s podobami na zaslonu. Področje videoiger je zelo pestro, za neko osnovno predstavo pa lahko igre delimo predvsem po:

- napravi, ki jo uporabljamo za igranje,
- vrsti igre oziroma vsebini,
- vrsti soigralcev.

Zakaj je vrsta naprave sploh pomembna? Videoigre so bile včasih najbolj značilne za računalnike – vsaka družina je imela enega, na njem pa je bilo mogoče igrati preprostejše igre. Sčasoma so te postajale vse bolj priljubljene in s tem so se pojavile naprave, ki so bile specializirane prav za igranje videoiger – konzole (PlayStation, Xbox). Tretjo skupino naprav predstavljajo telefoni. Ti so v zadnjem času zaradi tehnoloških izboljšav na igričarskem področju v velikem porastu, hkrati pa so tudi izjemno problematični, saj jih imamo vedno v žepu.

Starejša generacija se najbrž spomni Super Maria, ki je tipična platformer igra, ali Tetrisa. Pri moških so danes zelo popularne predvsem strelske igre, kot je na primer Counterstrike in pa MOBA igre (angl. Multiplayer online battle arena) – torej spletne igre, kjer se igralec v resničnem času bojuje proti resničnim soigralcem. Popularne so tudi Sandbox igre, katerih predstavnik je Minecraft, kjer igralec lahko gradi, odkriva in sestavlja izjemno kompleksne stvari. Ženske v splošnem za igranje videoiger porabijo manj časa, največ pa posegajo po igrah "poveži tri", od katerih je predstavnik Candy Crush Saga, ali igrah, kjer lahko živiš fiktivno življenje izbranega avatarja, kot je na primer igra Sims.

Videoigre delimo tudi po tem, ali igralec igra sam proti igri ali igra z realnimi soigralci. Mladi velikokrat igre igrajo s prijatelji, med igro aktivno komunicirajo (najpogosteje se pogovarjajo prek Discorda ali kake druge aplikacije), sodelujejo in dajo vse od sebe za skupinsko zmago. Ta interakcija vsebuje druženje, sodelovanje, preizkušnjo, izziv, zmago ali poraz. Izkušnja igre je vse bolj podobna doživeti in napeti nogometni tekmi kot pa tetrisu.

4.1.2 "ZAKAJ SPLOH TO IGRAŠ?"

Vsak človek, ki rad igra videoigre, pa naj bo to petletnik ali petintridesetletnik, je najverjetneje že kdaj doživel, da je kdo nad tem izrazil presenečenje ali nerazumevanje – "Zakaj sploh to igraš?". Videoigre so svetovno gledano daleč najuspešnejša zabavna industrija. Leta 2023 je imela ta industrija 200 milijard ameriških dolarjev prihodkov in je bila bolj donosna kot seštevek celotne filmske, televizijske in glasbene industrije skupaj [1], zato je pri vzgojnem delu zelo pomembno razumeti, da živimo v igričarski dobi. Podatek, da smo ljudje pripravljeni bistveno več denarja vložiti v igre kot v ostalo zabavo, pa priča o tem, da so nam v povprečju igre postale tudi pomembnejše oziroma imajo večjo težo v življenju posameznika.

Korporacije izvajajo vse vrste raziskav in ukrepov, da bi bile njihove igre najbolj "te-lirane" na naša hrepenenja ter potrebe. V tem poglavju se osredotočimo na fante, saj v povprečju preigrajo veliko več iger in so tudi bolj dovzetni za z igrami povezane probleme. Za preprosto razlago privlačnosti videoiger bomo uporabili tezo Johna El-dredge-a, ki moška hrepenenja razdeli v tri skupine:

- bojevanje bitke,
- doživljanje pustolovščine,
- reševanje princese.



Bojevanje bitke izpostavlja moško bojevito naravo, ki jo v današnjem svetu moški težko izrazijo. Današnji svet strogo obsoja nasilje, kar je popolnoma prav iz vidika vojn, poseganja po nasilju v družinah in pri vzgoji. Bojevita narava v moških pa ostaja. Videoigre nam omogočajo, da jo na družbeno sprejemljiv način kanaliziramo iz sebe.

Doživljanje pustolovščine v videoigrah še vedno težko tekmuje s pohodom v hribe ali z jadranjem, je pa res, da je s tehnologijo virtualne resničnosti in z dejstvom, da v igrah nismo omejeni z realnostjo (lahko letimo, se bojujemo), tudi to hrepenenje vedno bolj nagovorjeno.

Nazadnje še **reševanje princese**. Moški po svoji naravi zelo hrepenimo po ženski. Že Super Mario se je trudil rešiti princeso, danes pa se privlačni ženski liki še pogosteje pojavljajo v igrah, katerih ciljna populacija so moški. Seveda so moška hrepenenja bolj kompleksna od treh stavkov, vidimo pa, da imajo dandanes igre veliko moč, da ta hrepenenja naslovijo.

4.1.3 KATERE PASTI PREŽIJO NA NAS MED IGRANJEM

VIDEOIGER?

Verjetno ste že slišali za online predatorje in viruse, ki omogočijo napadalcem dostop do kamer na naših napravah. Na ta način lahko nepovabljen gost vstopi v naš vsakdan in nas stalno spremlja/opazuje. Stalna previdnost pri odpiranju povezav, ki nam jih ponuja splet ali so poslane kot spam z navidezno prijateljevega naslova, sta zato na mestu pri vsakem uporabniku. Pasti, ki na nas prežijo v videoigrah, so včasih še bolj neopazne ali prikrite, zato je dobro, da jih osvetlimo.

1. ELO – rangiranje igralcev glede na veščino

Bojevitosti moških smo se že dotaknili. Veliko iger ima rangirni sistem, v katerem vsak posameznik vidi, kako visoko na lestvici se znajde. Igralci, ki veliko vadijo in preživijo več časa v igri, postopoma postajajo boljši, v njih pa se porodijo občutki napredovanja, podobno kot pri športu ali v poklicu. Vsak posameznik teži k temu, da je boljši, saj se s tem krepi njegova samopodoba. V videoigrah to pomeni, da bom več časa porabil za igranje video igre in se tako povzpel ali ohranil na vrhu rangirnega sistema neke igre.

2. Vpliv igranja na srečo

Veliko iger v svoj interni nagradni sistem vkomponira takšno ali drugačno igranje na srečo. Velikokrat smo nagrajeni s škatlami, v katerih se lahko znajdejo navadni ali pa izjemno redki predmeti. Lastništvo dragocenosti, ki smo jih priigrali na srečo, ima tudi zelo zasvojljiv vpliv.

3. Nagrajevanje zvestobe

Mnoge igre igralce nagrajujejo tudi za zvestobo. Torej nas na različne načine nagradijo, če igramo več dni zapored. Včasih so ta darila v primerjavi z ostalimi stvarmi v igri, zelo velika in si "težko privoščimo" izpustiti igranje več dni zapored. Princip je podoben, kot so bili "ogenjčki" na SnapChatu, ki so se potihem prikradli v vsakdanje opravilo milijonov uporabnikov.

4. Specifike telefonskih iger

Telefonske igre težko tekmujejo po igralski izkušnji, saj imamo na računalniku in konzoli boljše tehnične specifikacije (RAM, grafična kartica), večji zaslon in boljše kontrole. Zato pa blestijo v tem, da jih imamo vedno pri roki. Te igre so mnogokrat prijetne, ampak bi se jih naveličali, če bi jih igrali neprestano. Zato so mnoge telefonske igre uvedle "energijski zalogovnik", ki igralcu pusti igrati nekaj iger zapored, nato pa ga prisili v čakanje, da prideš nazaj čez čas in spet s pričakovanjem igraš igro. Ta vzorec spodbuja nezdravo navezanost na igro. Te igre ponavadi ponujajo tudi mnogo hitrejšo napredovanje v primeru, da v igro vlagaš resničen denar. To so tako imenovane "pay to win" igre, ki nagrajujejo ubiranje bližnjic z vlaganjem denarja.

4.1.4 KAJ LAHKO STORIMO SKAVTI?

Starši z otroki preživijo bistveno več časa kot mi in tudi njihova naloga je, da se odločijo, koliko bo otrok na računalniku, kdaj bo otrok dobil telefon, koliko časa ga bo lahko uporabljal, ali bo imel starševski nadzor ... Starši imajo tako zelo težko delo, saj želijo vzgojiti zdravega človeka, ki bo imel močno samokontrolo, tudi ko staršev ne bo zraven, samokontrolo pa je težko privzgojiti ob popolni abstinenci od omenjenih stvari, še posebej, če vrstniki o teh stvareh govorijo s samimi presežniki.

Videoigre niso nič bolj strašnega kot družbeni mediji ali gledanje televizije. Pri vzgoji pa vseeno ne smemo pozabiti, da lahko igre predstavljajo izjemno velik in pomemben del življenja katerega izmed skavtov, kar je smiselno nasloviti z odprtim pogovorom. Veliko mladostnikov se namreč v svetu iger počuti mnogo bolj domače, varno in sposobno kot na skavtskih srečanjih. Vsaka realna skupnost zahteva osnovne mehke veščine, sodelovanje, neverbalno komuniciranje ipd., ki vsem niso tako naravne.

Skavti smo izjemno dobro dopolnilo vzgoje, posegamo tja, kamor starši in učitelji ne morejo. Naša prednost je, da imamo voditelji vlogo starejših bratov in sester, vzgajamo pa ne le mi, ampak tudi skavtski vrstniki, ki jim otroci in mladostniki najbolj zaupajo.

Na srečanjih, pri osebni spremljanju, pri pogovoru v okviru osebnega napredovanja in v pogovorih med prostim časom, nam vse več otrok zaupa, kako radi igrajo videoigre. Ta trenutek je zelo pomemben, saj to pomeni, da smo si od otroka pridobili že kar veliko mero zaupanja in je naš odziv zelo pomemben. Ti posamezniki so pogosto vajeni, da od staršev in učiteljev ob omembi videoiger dobijo zelo negativen odziv. Potrudimo se, da v pogovoru nismo obsojajoči, saj posameznik morda niti ne ve, zakaj so mu igre tako zelo všeč in še išče odgovore. Namesto tega raje izrazimo zanimanje za videoigre, ki jih posameznik igra, in poskušajmo razumeti, zakaj so v njegovem življenju tako pomembne. Hkrati pa mu kot nekdo, ki ga otrok zelo spoštuje, poskušajmo približati svoj pogled, kako polno in aktivno življenje z naravo in Bogom zadovolji ista hrepenenja, le na boljši način.

Torej, kako tekmovati z igrami? Skavti imamo čudovito priložnost, da članom ponudimo drugačen, bolj kakovosten, zdrav in osrečujoč način preživljanja časa, ki bo odgovoril tudi na potrebe, katerih zadovoljitev otroci in mladostniki morda iščejo v videoigrah. To delamo s poletnimi tabori, vznemirljivimi krajami zastave, nočnimi igrami, doživeti-mi ambientacijami, z gradnjo prijateljskih odnosov, najstniškimi zaljubljenostmi, grad-

njo tabornih stavb in vsemi drugimi dejavnostmi, v katerih otroci in mladostniki "bijejo bitko, doživijo pustolovščino in rešijo princeso". S pomočjo osebnega napredovanja lahko posameznika usmerimo, da si sam zada cilje, ki stremijo k zmanjšanju uporabe tehnologije, iskanju drugačnih načinov preživljanja prostega časa in mu pomagamo, da se jih trudi doseči. S tem skavta spodbujamo in učimo prevzemanja odgovornosti za lastno osebno rast.

4.2 DRUŽBENA OMREŽJA

4.2.1 VPLIV DRUŽBENIH OMREŽIJ NA DUŠEVNO ZDRAVJE

OTROK IN MLADOSTNIKOV

Družbena omrežja so postala nepogrešljiv del vsakdanjega življenja mnogih, saj med drugim omogočajo hitro navezovanje stikov, prinašajo takojšnje pozitivne povratne informacije (všečki, delitve ...) ter učinkovito zapolnjujejo misli ob dolgočasu, kar še posebej privlači otroke in mladostnike. Po zadnjih statistikah (2022) že skoraj 9 % mladostnikov kaže prisotnost težav ali znakov problematične uporabe socialnih medijev (NIJZ 2023a)¹. Medtem ko v svetovnem merilu že vsak četrty posameznik kaže znake ene od posameznih vrsti digitalnih zasvojenosti, se splošna globalna prevalenca zasvojenosti z digitalnimi mediji giblje na petih procentih prebivalstva (NIJZ 2023b).

Mladi se vse pogosteje srečujejo z izzivi pri "odklopu" od digitalnih naprav, kar lahko postane dodatni razlog za neudeležbo v skavtskih aktivnostih, ki zahtevajo oddaljitev od zaslonov. Spitzer (2016) opozarja, da prekomerna raba zaslonov vpliva na zmanjšano motivacijo in pripravljenost za aktivnosti zunaj digitalnega okolja, kjer bi morali sprejeti več kompromisov in prilagoditev. Prav te dejavnosti lahko predstavljajo redke trenutke, ko mladostniki resnično občutijo podporo in se učijo živeti brez stalne digitalne prisotnosti. Ta digitalna navezanost je lahko privlačnejša kot odnosi v realnem svetu, saj je na zaslonu vedno možnost hitrega odziva, potrditve ali družbenega priznanja (Neufeld in Maté, 2013). Zato je naloga voditelja, da jih spodbuja k sodelovanju v teh aktivnostih in jih motivira, da odložijo zaslone, saj so takšne izkušnje ključne za njihovo rast, psihični razvoj in krepitev pristnih odnosov.

Skavtski voditelji so verjetno že slišali pogoste izjave mladostnikov, kot so: "Samo oge-njčke pošljem na Snapu," ali "Samo odpišem". Ob takih izjavah lahko voditelji vprašajo mladostnike, kaj s tem pravzaprav dosežejo, kakšna je resnična vrednost teh digital-nih interakcij, ali so te resnično skladne z vrednotami, ki jih skavtstvo zagovarja. Za

¹ Obsedenost z uporabo družbenih medijev, nezadovoljstvo zaradi želje po večji uporabi, občutki slabosti ob omejeni uporabi, neuspešni poskusi zmanjšanja uporabe, zanemarjanje drugih aktivnosti, spori z drugimi zaradi uporabe, laži o količini uporabe, uporaba za obvladovanje neprijetnih občutkov, konflikti zaradi uporabe.

uspešen odklop od digitalnih naprav je ključno, da se voditelji zanimajo za to, kaj vse mladim omogočajo socialni mediji, kako jih uporabljajo in kakšna je njihova vloga v življenju mladostnikov. Na ta način lahko skavtom ponudijo alternativo v obliki skavtskih dejavnosti, kjer se lahko vključijo v pristne odnose, se soočajo z izzivi in preživljajo čas v naravi — brez potrebe po zaslonih.

4.2.2 PRIVLAČNOST DRUŽBENIH OMREŽIJ:

ZADOVOLJEVANJE POTREB IN ČUSTVENIH KORISTI

Družbena omrežja privlačijo mlade zaradi takojšnje povezanosti, potrditve, možnosti izražanja, kar zadovoljuje njihove socialne in čustvene potrebe. Všečki, komentarji in delitve jim dajejo občutek pripadnosti, vrednosti ter jim omogočajo, da se počutijo sprejete. Z družbenimi omrežji lahko komunicirajo brez fizičnih ovir, kar jim pomaga ohranjati, predvsem pa razvijati, prijateljstva. Poleg tega ta omrežja nudijo mladim prostor, kjer lahko svobodno izražajo svojo identiteto, interese in vrednote ter oblikujejo svojo podobo (Boyd, 2014). Družbena omrežja pa s seboj prinašajo tudi tveganja. Na teh platformah se lahko hitro manipulira z besedami, slikami in kontekstom pogovorov, kar lahko ustvari lažen vtis o določeni osebi ali situaciji, prav tako pa se na takšen način lahko lažno predstavljajo tudi sami. To povečuje ranljivost mladih, ki so še v procesu razvijanja identitete in vrednot, zato so bolj dovzetni za zunanje vplive ter manipulacije (Neufeld in Maté, 2013).

Za namen pomoči pri pripravi aktivnosti, ki bi naslavljala rabo družbenih omrežij, zadovoljevanje potreb in čustvene regulacije, lahko voditelj izbere katero od spodaj naštetih tem:

- **Aktivnost »V resnici – na spletu«**

Skavtski voditelj lahko pripravi srečanje, kjer se mladi razdelijo v pare, znotraj katerih en izmed para opisuje, kako bi predstavljal svoje skavtske aktivnosti na družbenih omrežjih, drugi pa, kakšna se ta izkušnja zdi v resnici. Nato se skupaj pogovorimo o razlikah in podobnostih med temi predstavitevami. S tem se mladi naučijo prepoznati, da podoba na omrežjih pogosto ne odraža celotne zgodbe, kar jim lahko pomaga razvijati bolj uravnotežen pogled na digitalne vsebine (Spitzer, 2016).

- **Izziv »Digitalna tišina« / »digitalni molčečnejš« / »digitalni lakotnik«**

Skavtski voditelj lahko predlaga izziv »digitalna tišina« – 24 ur brez telefona ali družbenih omrežij med taborom, skavtskim srečanjem, izhodi ali izven skavtskih aktivnosti. Po koncu izziva se skupaj pogovorimo, kaj so mladi ob tem doživeli, kaj so pogrešali in kaj ne. Ta aktivnost pomaga mladim prepoznati vrednost in moč trenutkov brez digitalnih naprav ter jih opomni, da kakovostne izkušnje niso odvisne od prisotnosti zaslonov.

- **Beleženje »nedigitaliziranih« spominov**

Med aktivnostmi voditelj predlaga, da namesto foto dokumentiranja ali česa podobnega mladi ustvarijo »realne spomine«. Voditelj na primer predlaga, da vsak udeleženec nariše ali napiše, kaj si bo najbolj zapomnil s srečanja, tabora. Kasneje lahko te spomine delijo med seboj – brez fotografij ali posnetkov, samo z opisom

svojih doživetij. Ta pristop krepi zavedanje, da so najdragocenejši spomini tisti, ki ostanejo v posameznikovih mislih, občutkih sprejetosti, povezanosti itd. Med popotniki in popotnicami tako lahko ti zapisi ostanejo na njihovem »zidu« oziroma profilu tudi kasneje.

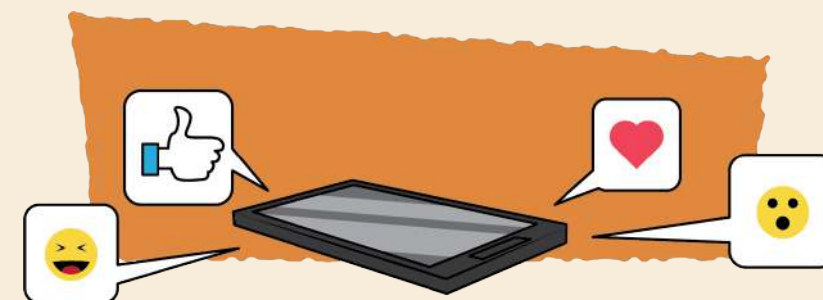
4.2.3 PRISTNOST MEDSEBOJNIH ODNOSOV

IN IZGUBA EMPATIJE

Slabšanje socialnih kompetenc in zmanjšanje možnosti nabiranja izkušenj privede do tega, da so mladi redkeje socialno angažirani v realnosti, kar je nujno za zdrav razvoj otroka in mladostnika. Tu se pojavi socialna frustracija, ki se kaže v slabših odzivih in težavah pri razumevanju drugega, saj manjkajo dodatne dimenzije pogovora (obrazna in telesna mimika, ton glasu ipd.), kar vodi v spletne skupnosti, polne negativnih čustev. Zaradi nenehne izpostavljenosti nasilju mladi pogosto niti ne opazijo nasilja na spletu, kar zanje postane samoumevno. Slabše socialne kompetence se kažejo tudi v nevarnih izjavah, kot so grožnje (samopoškodovanje ali škodovanje drugim), ki jih lahko »hitreje natipkajo kot mislijo«. Dodatno se v objavah na družbenih omrežjih pojavlja vedno večja želja, da bi za vsako ceno opozorili nase, kar vodi do oblikovanja spektakularnih in idealiziranih podob sebe, pri čemer se oddaljujemo od moralnih vrednot posameznika. Posledično se zmanjšuje meja med zasebnim in javnim, kar okrne notranje ravnotežje (Larchet, 2022).

Pomembnost števila sledilcev in nabiranje stikov pri mladostnikih tvegano krepi občutek vsemogočnosti, ki je v osnovi tipičen za obdobje najstništva. Spletni stiki so hitro dosegljivi, kar dodatno povečuje občutek, da smo mi in drugi vedno na voljo. Ta lahkotnost pogosto zamenja resnične stike, vodi do občutka osamljenosti, ki ga želimo nadomestiti s hitrim sporočanjem in pričakovanjem povratnih informacij. Tako gre za pretirano komunikacijo, ki je površinska, brez vsebine, kar predstavlja beg od osamljenosti in željo po nenehnem stiku (Larchet, 2022). Ob izgubi prilagajanja v odnosih (želja in vsebinska globina pogovora) se zmanjša tudi število priložnosti za oblikovanje psihične odpornosti, ki jo zahteva interakcija v živo (Neufeld in Mate, 2013).

Dodatno anonimnost, ki jo omogoča splet, daje mladostnikom možnost nadzora in zaključevanja pogovorov, hkrati pa predstavlja okolje, kjer se lahko predstavljajo v različnih vlogah. Te vloge jim lahko hitro postanejo ljubše kot vloge, ki jih igrajo v realnosti. Stremeti k popolnosti v digitalnem svetu in potreba po raznolikosti osebnosti lahko postane breme (Larchet, 2022).



- **Pogovor »Kaj je resnična vrednost?«**

Če mladostnik med srečanjem izrazi potrebo, da »samo preveri sporočila,« ali »odpiše prijateljem,« ga voditelj lahko povabi k razmisleku o resnični vrednosti te digitalne povezave. Lahko mu zastavi vprašanja, kot so: »Kaj misliš, kaj resnično pridobiš z odgovorom na sporočilo? Kaj lahko pridobiš tukaj, pri skavtih, kar morda ne moreš dobiti na spletu?« S tem se mlade spodbuja k premišljevanju o pristnih odnosih in trenutkih, ki jih doživljajo med skavti.

- **Skupnost v tišini**

Mladostnike spodbujamo, da poskusijo poleg umika občutiti tudi, kako je ob nekom samo sedeti v tišini, brez pogovora, očesnega stika ipd. Kako se začuti bližnjega, ki samo je ob nas? Kasneje se o občutkih, zaključevanju, begu, vztrajanju in tišini pogovorimo. Bi lahko kaj takega izvedli tudi na spletu? Kako ohranjajo stik na spletu (brezpredmetni pogovori, hiperpovezanost, nenehna prisotnost v obliki sporočanja – nespoščanje namreč pomeni neobstojanje na spletu)?

4.2.4 VPLIV NA DUŠEVNO ZDRAVJE: SAMOPODOBA, ODNOSI IN DOBRO POČUTJE

Povečan čas, preživet na družbenih omrežjih, lahko pomembno vpliva na duševno zdravje, saj vključuje različne psihološke in socialne izzive. Samopodoba je eden od treh ključnih dejavnikov. Mladostniki pogosto primerjajo svoj videz s skrbno urejenimi podobami drugih, kar lahko vodi do nizke samopodobe. Raziskave so pokazale, da večja izpostavljenost idealiziranim slikam na družbenih omrežjih povečuje možnosti za občutke manjvrednosti in tesnobe (Spitzer 2021). Poleg tega družbena omrežja dodatno vplivajo na socialne odnose. Čeprav omogočajo ohranjanje stikov, so tudi prostor za spletno nasilje in izključevalnost. Prav tako pretirana uporaba omrežij povečuje tveganje za anksioznost in depresijo, saj so mladostniki pogosto izpostavljeni negativnim komentarjem, sovražnim govorom ter pritiskom na perfekcionizem. To dodatno poveča občutke stresa, zlasti v času, ko se soočajo z iskanjem svoje identitete (Spitzer 2016).

Že pred letom 2020 smo lahko govorili o epidemiji, in sicer epidemiji pametnih telefonov, katerih raba lahko povzroča slabo telesno držo, poškodbe, motnje spanja in nespečnost, zaradi uporabe pa se lahko viša posameznikova teža. Med mladimi (in tudi odraslimi) se vedno bolj širi strah, da bi karkoli zamudili (fomofobija), izgubili možnost dostopanja do zaslonov ali omrežja (nomofobija). Vedno več strokovnjakov pametne telefone in družbena omrežja povezuje z večanjem depresivnih motenj, anksioznosti, samomorilnimi mislimi, izgubo empatije, višanjem tveganja motenj pozornosti, demence in nenazadnje zmanjšanjem zadovoljstva z življenjem (Spitzer 2021). V izogib strahu in tesnobi se posameznik podredi hiperpovezljivosti, ki obenem dodatno krepita občutja (strah, tesnoba ...). Govorimo o utihi in hkrati posledici nemira (Larchet 2022) kot tudi begu v digitalni svet od odnosov v realnosti, v katerih se dogajajo zlorabe, nasilje in odnosi, kjer so močno preobremenjena čustva (Neufred in Mate 2013).

4.2.5 KRITIČNO MIŠLJENJE IN MEDIJSKA PISMENOST

Pomembno je, da znajo mladi kritično presojati informacije na družbenih omrežjih, saj so izpostavljeni različnim vplivom, vključno z lažnimi novicami, reklamami in mnenjskimi voditelji (influencerji). Medijska pismenost kot nujno znanje mladostnika jim pomaga prepoznati manipulativne vsebine in oblikovati svoje mnenje.

Vplivneži na družbenih omrežjih imajo močan vpliv na mladostnike, vendar mnogi med njimi ne predstavljajo najboljših vzornikov. Nekateri promovirajo nerealne standarde lepote, materializem, površinske vrednote, kar lahko negativno vpliva na samopodobo in vrednote mladih (Keles, McCrae in Grealish, 2020). Poleg tega lahko spodbujajo nezdrave življenjske sloge (pitje in kajenje, pretirana skrb za vnos količine hrane ...), tvegana vedenja (spolnost ...) ali pomanjkanje empatije (vloga dpola ...) (O'Keefe in Clarke-Pearson, 2011). V tem kontekstu je pomembno, da se zavedamo, kakšne vsebine mladostniki spremljajo in kako te nanje vplivajo.

Prav zato je vloga skavtskega voditelja kot pozitivnega vzornika izjemno pomembna. Skavtski voditelji lahko mladim ponudijo zdrave vzorce vedenja in vrednote, kot so spoštovanje, odgovornost, sodelovanje, skrb za skupnost in naravo. S svojim zgledom pomagajo mladostnikom razvijati socialne in moralne kompetence ter kritično presojati vplive iz okolja, vključno z vplivi družbenih omrežij. Mladostniki tako poleg spletnih vplivnežev spremljajo tudi skavtske voditelje, ki lahko uravnotežijo negativne vplive in spodbujajo pozitiven osebni razvoj.

- **Digitalni junaki**

Kot aktivnost lahko pripravimo željeno družinsko drevo z digitalnimi junaki. V to vključimo like iz risank, filmov, spletne vplivneže ipd. Udeleženci tako sestavljajo svoje željeno družinsko drevo, kasneje pa voditelj vodi pogovor, zakaj je določen lik izbral za očeta, mamo, sestro, partnerja. Katere lastnosti predstavlja in kakšne so njegove vrednote?

- **Dve laži in ena resnica**

Skavtski voditelj spodbudi, da vsak od skavtov pripravi zase ali drugega »Dve resnici in eno laž«. Te tri izjave (eno resnico in dve laži) skavt sam ali drugi predstavi ostalim, pri čemer mora biti čim bolj prepričljiv. Ostali poskušajo ugotoviti, katera izjava je laž, tako da postavljajo vprašanja ali neposredno ugibajo. Pri tem naj bodo pozorni na pomembne podrobnosti, tako kot morajo biti pozorni pri lažnih informacijah. Ko vsi izrazijo svoje mnenje, lahko skavti glasujejo, katera od trditev je resnična. Po dinamiki se lahko skupaj pogovorimo o možnih spletnih neresnicah in tem, kako se pred njimi zavarovati.

- **Advokat**

Advokat spodbuja kritično mišljenje, veščine argumentiranja in razumevanje različnih pogledov. Skupina izbere temo ali trditev, ki je relevantna in primerna za skavte — na primer okoljske teme, skavtske vrednote ali aktualne izzive v družbi, spletne trende ipd. Dva člana ali dve skupini prevzameta nasprotni strani glede izbrane

teme; eden zagovarja trditev, drugi pa ji nasprotuje. Vsaka stran predstavi svoje argumente v podporo svojemu stališču, pri čemer se izmenjujejo in odgovarjajo na argumente nasprotne strani. Ostali člani skupine lahko po razpravi postavijo vprašanja ali izrazijo svoje mnenje. Skavtski voditelji lahko to igro uporabijo za spodbujanje spoštljive komunikacije, razvijanje retoričnih spretnosti, poglobljeno razumevanje tem, poudarjanje različnih pogledov, resnic, strinjanja in nestrinjanja.

4.2.6 VLOGA SKAVTSKIH VODITELJEV PRI SPODBUJANJU

ZDRAVE UPORABE DRUŽBENIH OMREŽIJ

Skavtski voditelji imajo ključno vlogo pri spodbujanju zdravih digitalnih navad, ki lahko bistveno prispevajo k boljšem duševnem zdravju članov. Ena izmed učinkovitih poti je izobraževanje o vplivu družbenih omrežij. Z delavnicami ali pogovornimi urami lahko mladim razložimo, kako delujejo družbena omrežja in kakšni so možni vplivi pretirane uporabe na duševno počutje. S tem pridobijo boljše razumevanje o pasteh, kot so na primer nerealna pričakovanja ali negativna primerjanja.

Poleg tega lahko skavtski voditelji spodbujajo pristne odnose in aktivnosti v naravi, ki nudijo priložnost za odklop od digitalnega sveta. Z načrtovanjem dejavnosti, ki temeljijo na izkustvenem učenju in razvijanju pravih prijateljstev, se mladi naučijo vrednotiti trenutke brez tehnologije. Pri tem je koristno postaviti jasne meje za uporabo telefonov na skavtskih dogodkih ter spodbujati člane in voditelje, da na aktivnostih uporabljajo čim manj tehnologije (naj skavtske aktivnosti potekajo brez telefonov, projekcij, filmov, risank itd.) To članom in njihovim voditeljem omogoča boljše sodelovanje ter osredotočenje na resnični svet.

Za krepitev duševnega zdravja je pomembna tudi gradnja pozitivne samopodobe. Skavtski voditelji lahko pomagajo mladim prepoznati lastne kvalitete, ki niso odvisne od zunanjeja potrjevanja. S tem jih spodbujajo, da cenijo svoja prizadevanja, dosežke v resničnem življenju, kar krepi njihovo samozavest in odpornost na vplive digitalnega sveta.



5.

Spolno zdravje

“Spolna vzgoja je pri dečkih najbolj zahteven in eden najpomembnejših od vseh vzgojnih vidikov. To je vprašanje, ki zajema hkrati telo, duha, dušo, zdravje, moralnost in značaj. Voditelj se mora tej zadevi približati taktično in v vsakem primeru upoštevati značaj posameznika” (Baden-Powell, Priročnik za voditelje, str. 75).

Vzgoja za spolno zdravje se pri skavtih začne že v najmlajših vejah in ni povezana s preprečevanjem neželenih nosečnosti ali spolno prenosljivimi boleznimi. Odpiranje tem spolnega zdravja in aktivnosti, povezane s to temo, so odvisne od starostne skupine ter so temu ustrezno prilagojene. Pogovarjamo se o tematikah, ki so jih skavti v naši skupini sposobni razumeti. Vsebinam spolnega zdravja se ne izogibamo, moramo pa se zavedati, da je spolna vzgoja še vedno primarna naloga družine, skavti pa lahko v sodelovanju s starši to vzgojo dopolnjujemo in bogatimo.

“Voditelj ima na tem področju ogromno maneverskega prostora za dobro. Najprej se mora prepričati, ali dečkov oče ne bi ugovarjal temu, da bi z dečkom govoril o tej zadevi. [...] Zavedati se mora, da mora tudi sam imeti dovolj izkušenj, znanja in moralnih vrednot, če želi biti dečku v resnično pomoč” (Baden-Powell, Priročnik za voditelje, str. 76).

Spolno zdravje za skavte pomeni, da:

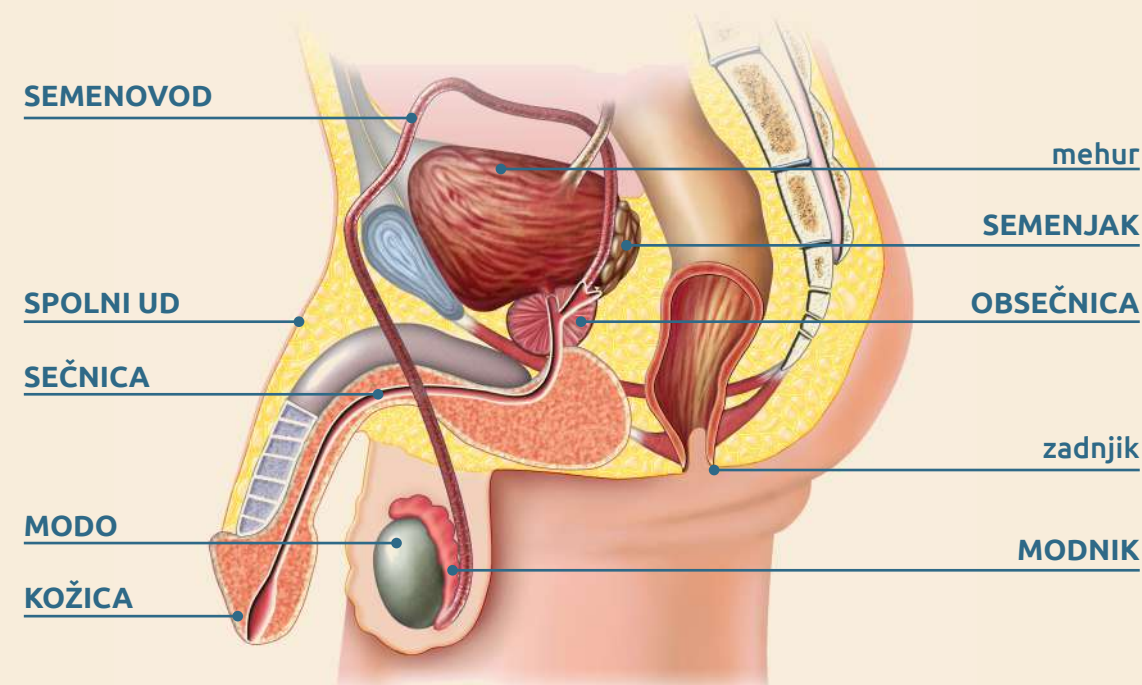
- Dekle/fant pozna značilnosti moškega in ženskega spola, biološke značilnosti spola – primarne (spolni organi) in sekundarne (poraščenost, prsi, mutacija ...) spolne znake.
- Dekle/fant prepozna svojo vlogo v družbi – se uspešno sooča s pričakovanji, ki jih družba razvija do delovanja in obnašanja, ter tako razvija svojo moškost/ženskost.
- Dekle/fant se zave lastnega spola, se nanj ustrezno odziva in skozi življenje gradi lastno spolno identiteto.
- Dekle/fant se uči graditi pristne odnose, ki temeljijo na ljubezni.
- Dekle/fant se zaveda svojih čustev in se jih ne boji izraziti. Z izkušnjami se uči sodelovati, zaupati in deliti svoje občutke s svojimi vrstniki (istega in nasprotnega spola).
- Dekle/fant se uči o pomenu (ljubezensko) spolnih odnosov in jih doživlja kot nekaj naravnega, vrednega. Za spolni odnos se odloča odgovorno.
- Dekle/fant razume pomen kontracepcije in zna kritično ovrednotiti njeno uporabo.
- Dekle/fant razume, da gre pri splavu za konec življenja, ki se je že začelo.
- Dekle/fant razume razliko med spolno identiteto in spolno vlogo (kaj na tem področju narekuje družba, vera itd.).
- Dekle/fant lahko v skupini krepí pozitivno samopodobo.
- Dekle/fant se počuti varno in čuti podporo ljudi, ki so ob njem.
- Dekle/fant doživi zgled medsebojnega spoštovanja, sodelovanja, podpiranja med dvema osebama nasprotnega spola.
- Dekle/fant se lahko zaupa in pogovarja o osebnih stvareh s starejšimi od sebe.
- Dekle/fant spozna, kako ustvarjati/graditi srečno in zadovoljno družino.

5.1 MALO BIOLOGIJE ...

5.1.1 ANATOMIJA SPOLNIH ORGANOV

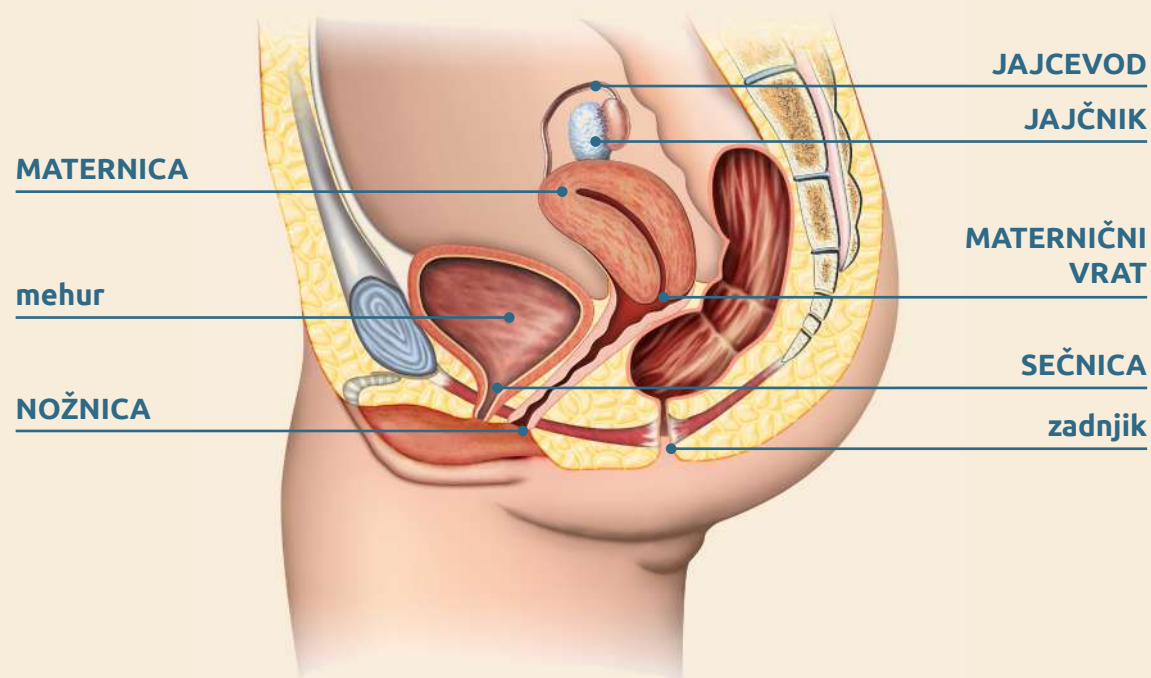
Ljudje se po spolu delimo na moške in ženske. Biološki spol je posledica kombiniranja genetskih lastnosti organizmov pri spolnem razmnoževanju, pri katerem pride do diferenciacije v moško ali žensko obliko in pojava primarnih (spolni organi) in sekundarnih spolnih znakov (poraščenost, prsi, mutacija ipd.). Spolni organi (ali spolovila) so tako notranji (pri ženski jajčniki, jajcevod, maternica, maternični vrat in pri moških moda, semenovod, prostata, sečnice) kot zunanji (pri ženskah vulva, velike in male sramne ustnice, klitoris in pri moških penis, skrotum).

Moški in ženska se ločita med seboj po spolnih organih že ob rojstvu, sekundarni spolni znaki pa se razvijejo v času pubertete pod vplivom spolnih hormonov.



Slika 1: Anatomija in funkcija moškega spolnega organa.

Za dečke je pomembno, da poznajo bolezni, povezane s spremembami na penisu, prostati in testisih, pomen preventivnih pregledov pri zdravniku in samopregledovanja testisov.



Slika 2: Anatomija in funkcija ženskega spolnega organa.

Za deklice je pomembno, da poznajo spremembe in bolezni, povezane z nožnico, maternico in dojkami, pomen preventivnih pregledov pri ginekologu in samopregledovanja dojk.

Naloga spolovil je razmnoževanje in ohranitev človeškega rodu. Pri sesalcih sta za nastanek novega bitja potrebni moška in ženska spolna celica. Spolne celice nastajajo in dozorevajo v spolnih žlezah (gonadah) – modih pri moških in jajčnikih pri ženski. Del spolnih organov so še izvodila in pri ženski rodila.

5.1.2 MENSTRUALNI CIKEL

Menstrualni cikel je **cikel naravnih sprememb maternice in jajčnikov**. Menstrualni cikel traja različno dolgo (**od 21 do 35 dni**), začne se s prvim dnevom menstruacije in traja do zadnjega dne pred naslednjo menstruacijo. Cikel se ponavlja od prve menstruacije (menarhe) do menopavze (konec plodnega obdobja). **Žensko telo se v vsakem ciklu pripravi, da bi bilo sposobno sprejeti otroka, če bi pri spolnem odnosu para prišlo do zanositve.**

V prvem delu cikla (**folikularna faza**), ki traja od začetka menstruacije do ovulacije, se odebeljena maternična sluznica lušči in v obliki **krvavitve, ki traja od 3 do 7 dni**, izloči iz ženskega telesa. V tem času ima žensko telo manjšo zmogljivost. Morebitne bolečine lahko lajša s **počitkom, zdravo prehrano, lahkotnim gibanjem in sprostitvenimi vajami**. Ko krvavitev preneha, se maternica ponovno začne pripravljati na možnost zanositve. V jajčniku začne dozorevati več foliklov, ki sproščajo hormon **estrogen**. Ta spodbudi pričetek debeljenja maternične sluznice. V tem času je **ženska polna energije, telo pa ima večjo zmogljivost**.

Po nekaj dneh vodilni folikel nadaljuje svojo rast, jajčna celica v njem pa dozoreva. Rast ostalih foliklov se zaustavi. Približno v sredini cikla dominantni folikel počne in sprosti se jajčece - ta proces imenujemo **ovulacija**. Jajčece začne potovati **po jajcevodu proti maternici**. Po ovulaciji jajčece živi še približno 24 ur. Plodni dnevi se začnejo nekaj dni pred ovulacijo in končajo dan ali dva po ovulaciji. **V času ovulacije je žensko telo na vrhuncu svoje zmogljivosti** - ženska ima občutek neskončne energije, moči in motivacije. V tem obdobju morda občuti tudi bolečine v prsih, saj se mlečne žleze pripravljajo na morebitno potrebo po proizvodnji mleka za dojenčka.

Obdobje po ovulaciji, ko je maternica pripravljena na potencialno ugnezditev, imenujemo **lutealna faza**. Po sprostitvi jajčeca se preostali del folikla spremeni v **rumeno telesce** in začne proizvajati hormon **progesteron**, ki notranji del maternične stene pripravi na potencialno ugnezditev zarodka. Ob koncu lutealne faze rumeno telesce odmre. Posledično **pade raven progesterona**, kar sproži **luščenje maternične sluznice (menstruacijo)** in s tem **nov cikel**. V tem obdobju se ženske pogosto **počutijo utrujene, so manj motivirane in manj produktivne**.

V času menstruacije zaradi vseh sprememb v telesu in **nihanja ravni hormonov** (predvsem estrogena in progesterona) pri ženskah pogosto prihaja tudi do **nihanja razpoloženja**.

Spremljanje menstrualnega cikla ni pomembno zgolj z vidika prepoznavanja plodnih dni zato, da bi ženska zanosila ali se zanositvi izognila. **S spremljanjem cikla ženska spremlja svoje reproduktivno in ginekološko zdravje**. Hkrati svoje telo bolj posluša ter upošteva na telesni, čustveni in psihološki ravni. Na ta način bistveno pripomore k temu, da ve, katere stvari so zanjo ustrezne in sprejemljive. Moški, ki pozna menstrualni cikel svoje partnerice (punce, žene) pa jo lahko v posameznem obdobju menstrualnega cikla ustrezno podpre.

MENSTRUALNI CIKEL V VIDEOU:



IDEJE ZA DEJAVNOSTI:

- Telesni grafiti (**Zdrav kot vidra**, str. 241)



5.2 OPREDELITEV OSNOVNIH POJMOV

Spol	Značilnosti po katerih se bitja delijo na ženske in moške.
Socialni spol / Spolna vloga	Zajema družbene vidike spolne razlike: kako dojemamo sami sebe, kakšno je naše mesto v družbeni strukturi glede na spol, kakšne osebnostne lastnosti in spolne vloge se nam pripisujejo itd. Ko govorimo o družbenem spolu uporabljamo izraza moškost in ženskost. Gre torej za viden seštevek lastnosti, ki vključuje način obnašanja, način govorjenja, oblačenje itd.
Spolna identiteta	Je zavedanje in občutenje lastnega spola in odzivanje nanj. Temeljna spolna identiteta se vzpostavi med drugim in tretjim letom starosti, oblikovanje pa se nadaljuje tudi skozi kasnejša obdobja življenja. Oblikuje se s pomočjo socializacije.
Spolna usmerjenost	Skupek čustvene, romantične in/ali spolne privlačnosti (preferiran spol intimnega partnerja). Nanaša se na posameznikovo osebno in socialno identiteto.
Heteroseksualnost	Spolna usmerjenost do oseb nasprotnega spola.
Homoseksualnost	Spolna usmerjenost do oseb istega spola.
Biseksualnost	Spolna usmerjenost k obema spoloma.
Transspolnost (ang. transgender)	Izraz, ki označuje ljudi, katerih spolna identiteta in izražanje le-te ne upoštevajo norm in pričakovanj družbe za njihov biološki spol. Vključuje ljudi, ki so transseksualni, transspolni ali kakorkoli ne ustrezajo spolni identiteti biološkega spola (8).
Ljubezen	Čustvena navezanost in naklonjenost drugim osebam, združena s skrbjo za njegovo oz. njeno korist, dobro. Lahko gre tudi za čustveno navezanost in naklonjenost drugim dejavnostim (npr. ljubezen do dela), drugim živim bitjem (npr. ljubezen do živali) in ostalim pojmom (npr. ljubezen do glasbe).

Spolni odnos *	Dejavnost, ki izhaja iz spolnega nagona. Intimna fizična združitev dveh ljudi, ki običajno vključuje prodiranje moškega spolnega uda v žensko spolovilo. Biološka funkcija spolnega odnosa je razmnoževanje in s tem nadaljevanje vrste.
Spolno prenosljive okužbe (SPO)	Okužbe, ki se praviloma prenašajo s spolnimi stiki, lahko pa tudi drugače. Glede na povzročitelja lahko SPO delimo na virusne, bakterijske, glivične in parazitne (prim. klamidija, sifilis, genitalne bradavice).
HIV	Virus humane imunske pomanjkljivosti.
AIDS	Zadnji stadij okužbe s HIV, v katerem se pojavijo oportunistične okužbe, rakave bolezni, pospešeno staranje in bolezni, ki jih povzroča neposredno sam virus (z razvojem protiretrovirusnega zdravljenja je okužba s HIV postala kronična sistemska in v precejšnji meri obvladljiva bolezen); sin. AIDS, akvirirani imunski deficitni sindrom, sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti.
Načrtovanje ali uravnavanje rojstev/družine (kontracepcija)	Uporaba naravnih, hormonskih, kemičnih, mehanskih in drugačnih metod ali sredstev z namenom preprečevanja ali zmanjšanja možnosti zanositve, ne da bi se pri tem izogibali spolnim odnosom.
Splav	Prekinitev nosečnosti, ki se konča s smrtjo zarodka. Lahko ga povzročijo nepravilnosti pri razvoju zarodka ali njegova smrt (spontani splav), umetno pa ga izvajajo v medicini iz terapevtskih razlogov ali na podlagi odločitve nosečnice, navadno preden plod doseže vitalno starost (preživetje zunaj maternice).

**Ljubezensko spolni odnos: Izraz, ki se uporablja, ko je spolni odnos vrhunec ljubezni poročenega para, ki se drug drugemu popolnoma preda z vsemi čustvi, notranjim svetom in telesno.*

5.3 SPOLNA DISFORIJA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Izraz **spolna disforija** (včasih je bil bolj uveljavljen strokovni termin "motnja spolne identitete"; v strokovni literaturi se pojavlja tudi kot "spolna inkongruenca") **opisuje neskladje med biološkim spolom in spolno identiteto posameznika, oziroma s tem povezano psihološko stisko**. Spolna disforija je lahko povezana z močno željo po prehodu (**tranzicija**) na spol, s katerim se tak posameznik identificira. To lahko pomeni željo po spremembi videza, željo po medicinskem zdravljenju, tudi spreminjanje dokumentov. V tem smislu zlasti v medicinskem kontekstu govorimo tudi o **transspolnosti**, ki implicira spremembo spola ali željo po njej.

Ali je spol biološko ali družbeno dejstvo?

Človekov biološki spol določajo genetske značilnosti posameznika. Angleški jezik sicer pozna izraz »sex« (za biološki spol), za razliko od izraza »gender« (ta je družbeni in kulturni konstrukt, ki opisuje, kako posamezniki razumejo, izražajo in doživljajo svoj spol). Spol kot biološko dejstvo je znanstveno dokazan in splošno sprejet fenomen, ena od najbolj temeljnih lastnosti živih bitij; spol kot družbeni konstrukt pa je razmeroma nedaven, tudi kontroverzen koncept oz. teoretski okvir, ki ga mnogi izpodbijajo. **Spol kot biološko dejstvo** (angl. sex) je torej znanstveno dokazan fenomen, kar pa ni mogoče na enak način trditi za spol kot družbeni konstrukt, ki je v različnih kulturah in družbah, in času, tudi različno sprejet (angl. gender; pri nas se prevaja tudi kot »**spolna identiteta**«, zlasti v pravnem jeziku pa je priporočen izraz »spolna samopodoba«, ker je slovenjen in hkrati ne implicira možnosti zunanje vsiljenosti (kot jo lahko izraz identiteta)).

Spol se **pravilno ugotovi v okrog 99,99 % primerov novorojenčkov** ob rojstvu (oziroma z ultrazvočno diagnostiko med nosečnostjo večinoma že prej), po telesnih značilnostih novorojenčka (ploda) (izraz "dodelitev spola", ki ga tudi zadnji čas pogosto zasledimo, s tem pomensko in strokovno ni ustrezen termin). V zelo izjemnih primerih (pri nas nekaj otrok letno), pa spol ob rojstvu ostane nejasen - gre za interpolna stanja.

Kakšna je razlika med spolno disforijo (oz. transpolnimi) in interpolnimi stanji?

Interpolna stanja pomenijo motnjo v razvoju spola. **Spolne značilnosti teh oseb (npr. kromosomi, spolne žleze ali genitalije) ne ustrezajo tipičnim (binarnim) predstavam o moškem ali ženskem telesu.** Pediatrična zdravstvena obravnava je bila tradicionalno rezervirana skoraj samo za primere s (prirojeno) motnjo v razvoju spola (interpolna stanja), ne pa za motnjo spolne identitete oz. spolno disforijo (transpolna

stanja). V Sloveniji letno pri največ le nekaj otrocih spol ob rojstvu ni (povsem) jasn. V teh primerih vsakič zagotovimo interdisciplinarno obravnavo, s katero želimo skupaj z družino zavarovati največjo zdravstveno korist otroka; vedno pa je potreben empatičen način komuniciranja.

Ali je spolna disforija opredeljena kot bolezensko stanje

oziroma motnja?

V skladu z **DSM-5** (Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj, 5. izdaja) se spolna disforija nanaša na »... *stisko, ki lahko spremlja neskladje med lastnim doživljanjem ali izraženim spolom in dodeljenim spolom in* »zahteva tudi prisotnost «... klinično pomembne stiske ali okvare na socialnem, šolskem ali drugih pomembnih področjih delovanja»; DSM-5 spolno disforijo navaja med duševnimi motnjami. Po drugi strani pa najnovejša različica **MKB-11** (Mednarodna klasifikacija bolezni, 11. izdaja) spolno neskladje opisuje kot stanje, »... *za katero je značilno izrazito in trajno neskladje med posameznikovim doživljajskim spolom in dodeljenim spolom*»; MKB-11 spolno neskladje zdaj navaja med stanji, povezanimi s spolnim zdravjem (medtem ko so ga prejšnje različice MKB navajale med »duševnimi in vedenjskimi motnjami«).

Ali se pojavnost spolne disforije v zadnjem času povečuje?

V katerih skupinah?

Še pred par desetletji je bila spolna disforija zelo redka; do tega tisočletja ni prišlo do takega znatnejšega razvoja stroke in kapacitet na tem področju. Le malo ljudi je s tem v zvezi iskalo zdravniško pomoč in posege. Do pred dobrimi desetimi leti je bil »tipični« otrok s spolno disforijo predpubertetni otrok moškega (biološkega) spola, izjemno redek v populaciji. Kot kažejo nekatere objavljene znanstvene raziskave, pa so v sorazmerno kratkem časovnem obdobju (predvsem v zadnjih 10-15 letih), spolno disforijo pričele kazati mladostnice ženskega (biološkega) spola; stanje je pogosto nastalo na novo (se pravi, ta dekleta niso imela osebne zgodovine spolne disforije v zgodnejši, predpubertetni fazi). Pogosto je bila spolna disforija že prisotna pri komu v njihovem prijateljskem ali socialnem krogu, praviloma je šlo tudi za uporabnike socialnih medijev. **Iz več razvitih držav v zadnjih letih poročajo tudi o več kot 1000 % povečanju pojavnosti spolne disforije, zlasti v demografski skupini mladostnic ženskega biološkega spola.** Glavni razlog za tako povečanje pojavnosti spolne disforije v sorazmerno kratkem času ne more biti biološki, pač pa naj bi igrali vlogo različni drugi dejavniki (psihološki, družbeni). **V Sloveniji zadnje desetletje prav tako beležimo izrazit porast obravnav otrok in mladostnikov s spolno disforijo, vendar podrobni podatki niso znani, saj jih v zdravstvu uradno obravnavmo šele od leta 2015.**

Ali spolna disforija lahko sčasoma izzveni sama od sebe?

Večina raziskav v preteklosti je pokazala, da **spolna disforija spontano izzveni pri 70-90 % mladostnikov** do konca pubertete ali zgodnje odraslosti. Ena od zadnjih študij je pokazala, se v zelo redkih primerih (le v 2 %) spolna disforija pri mladih odraslih intenzivira, če je nezdravljena; pri vseh ostalih pa se ublaži ali ni več prisotna.

Ali imajo otroci in mladostniki s spolno disforijo več pridruženih

duševnih motenj?

Otroci in mladostniki z diagnozo spolne disforije imajo **visoko stopnjo spremljajočih duševnih motenj**. Nedavna raziskava iz Nemčije je pokazala, da je več kot 70 % mladih z diagnozo spolne disforije imelo vsaj še eno psihiatrično diagnozo. Komorbidne diagnoze so bile: **depresivna motnja, anksiozne motnje, mejna osebnostna motnja, motnja pozornosti/hiperaktivnosti in posttravmatska stresna motnja**. Pogosto so prisotne tudi **motnje avtističnega spektra**. **Te ugotovitve poudarjajo pomen celostne obravnave**, ki vključuje zlasti klinično psihološko in pedopsihiatrično obravnavo tako spolne disforije kot tudi spremljajočih duševnih motenj, saj so te težave pogosto tesno povezane. Taka obravnavo je potrebna pred kakršno koli tranzicijo.

Kaj je tranzicija?

Mnogi posamezniki s spolno disforijo si prizadevajo za različne socialne, pravne in medicinske spremembe, ki potrjujejo njihov subjektivno doživljani spol. Socialna tranzicija pomeni predstavljanje želenega spola v osebem okolju (npr. družina, prijatelji, delovno mesto, šola ...) z uporabo drugačnih imen in zaimkov, oblačenjem, vedenjem. Običajno je to prvi korak, ki lahko vodi v pravno in/ali medicinsko tranzicijo.

Pravna tranzicija pomeni npr. formalne spremembe imena in/ali spola v dokumentih.

Medicinska tranzicija se lahko doseže s predpisovanjem hormonov (estrogenov ali testosterona, odvisno od bioloških značilnosti oseb) in/ali kirurških posegov za spremembo spola, vključno z genitalnimi (ginekološkimi, urološkimi) in drugimi (npr. mastektomija, plastična kirurgija ter posegi na ušesih, nosu in grlu).

Medicinska tranzicija za otroke in mladostnike v Sloveniji ni dovoljena. Pravna tranzicija je zelo omejena. Glede na dejstvo, da se pri večini otrok s spolno disforijo simptomi zmanjšajo ali popolnoma izginejo do adolescence, se zlasti pri predpubertetnih otrocih ne priporoča socialne tranzicije.

Kaj je potrditvena terapija? Ali je je znanstveno utemeljena?

Potrditvena (ali afirmativna) terapija je **pristop, ki potrjuje in podpira izraženo spolno identiteto mladostnika**. V letošnjem letu je bilo objavljeno obširno poročilo pediatrijke Hilary Cass in skupine sodelujočih strokovnjakov ("The Cass Review"), ki kaže, da **potrditvena terapija ni podprta z ustreznimi znanstvenimi dokazi in ima lahko nepopravljive posledice**. Poročilo ovrže mnoge argumente za invazivne in nepovra-

tne posege na otrocih, ki želijo spremembo spola. Ugotovitve poročila kažejo, da je veliko študij, ki podpirajo to terapijo, pretiranih ali napačno predstavljenih. Poročilo svari pred socialno tranzicijo otrok, saj ta povečuje verjetnost nadaljnjih zdravstvenih posegov. Pri veliki večini otrok in mladostnikov namreč spolna disforija izzveni brez medicinskih ukrepov. Otroci in mladostniki so ena najbolj ranljivih skupin, kar pomeni, da je vsaka medicinska intervencija pri njih podvržena visokim etičnim standardom. Kakršna koli odstopanja od teh standardov so resna težava. **V Sloveniji se potrditvena terapija pri otrocih in mladostnikih ne izvaja.**

Kaj so zaviralci pubertete? Ali se lahko uporabljajo pri otrocih?

Zaviralci pubertete (strokovno gre za zdravila imenovana GnRH agonisti) so razumno varna zdravila, ki so strokovno indicirana zlasti pri otrocih in mladostnikih s prezgodnjo puberteto. V zadnjih 15 letih pa so se zaviralci pubertete brez uradne strokovne indikacije začeli (ponekod v tujini množično) uporabljati pri otrocih in mladostnikih s spolno disforijo, na predpostavki, da odlog pubertete daje mladostnikom čas za raziskovanje spolne identitete brez pritiska fizičnih sprememb, povezanih z biološko puberteto. Vendar pa v kolikor zaviralce pubertete dobi mladostnik s spolno disforijo, njegov razvoj poteka drugače, kot bi sicer; v eni od (sicer zelo redkih) raziskav iz Nizozemske so namreč prav vsi mladostniki zdravljeni z zaviralci pubertete kasneje nadaljevali s hormonsko terapijo (kar je v očitnem neskladju z dejstvom, da spolna disforija sama po sebi izzveni v večini primerov do mlade odraslosti). **S tem so zaviralci pubertete vsem spodbudili »kronifikacijo« spolne disforije**. Trenutno ni metode, s katero bi prepoznali tisti majhen delež otrok in mladostnikov, pri katerih se pričakuje vztrajanje spolne disforije do odraslosti. Tako zdravljenje izven resnih kliničnih študij je zato skrajno sporno, saj gre za kršenje običajnih strokovnih in etičnih standardov v medicini.

Pri nas uporaba zaviralcev pubertete pri otrocih in mladostnikih s spolno disforijo ni dovoljena. V zadnjem času je to prakso več držav prepovedalo - med temi je treba omeniti zlasti Švedsko, Dansko, Finsko in Veliko Britanijo. Zahodno evropske države še pripravljajo protokole za klinične študije, ki bi učinke tovrstnega zdravljenja lahko ocenjevale.

Kaj je hormonska in kirurška terapija?

Hormonska terapija spolne disforije je medicinski postopek, ki uporablja hormone za spodbujanje fizičnih značilnosti, ki so skladne z izraženo spolno identiteto posameznika (npr. razvoj prsi pri bioloških moških ali globlji glas in rast dlak pri bioloških ženskah). Gre lahko za korak naprej od zaviralcev pubertete. Podobno kot pri uporabi zaviralcev pubertete, za uporabo te terapije pri mladostnikih zaenkrat še nimamo ustrezne strokovne indikacije, nimamo ustreznih kliničnih preskušanj, dolgoročnih študij izidov zdravljenja in varnosti. **Hormonsko terapijo spolne disforije pri mladostnikih je v zadnjem času več že omenjenih držav prepovedalo izven raziškovalnega okolja**. Nekateri strokovnjaki so mnenja, da utegne biti med posledicami take terapije zlasti tveganje raka spolnih žlez, povečano večje tveganje za srčno žilne bolezni, pogosta je neplodnost. Tudi same fizične spremembe (npr. globok glas) so večinoma nepovratne.

Naslednji korak pa je pogosto kirurška tranzicija, pri dekletih operativna odstra-

nitev dojk (mastektomija) ali pa pri obeh spolih korekcija spolovila in/ali drugih delov telesa v smer značilnosti želenega spola. Tovrstni posegi se ponekod v tujini opravljajo že pri mladostnikih, kar je nesprejemljivo, saj gre za večinoma nepovratne posege, ki neredko puščajo hude zdravstvene posledice (npr. visoka stopnja nezadrževanja urina, neplodnost, stres). **Mladostnik po splošnem prepričanju ne more sprejeti tako daljnosežne odločitve.** Za primerjavo - sterilizacija (ki je sicer pogosta posledica kirurške tranzicije) je pri nas sama po sebi sicer prepovedana pred 35. letom starosti. **Pri nas uporaba hormonske in kirurške terapije pri otrocih in mladostnikih s spolno disforijo ni dovoljena.**

Kaj je detranzicija?

Detranzicija pomeni proces, v katerem se oseba, ki je pred tem začela socialno, pravno ali medicinsko tranzicijo, odloči, da deloma ali v celoti preneha z izražanjem zelene spolne identitete ali povrne določene vidike svojega prejšnjega (biološkega) spola. Spremembe v okviru medicinske tranzicije so sicer pogosto nepovratne, zaradi česar je lahko zadovoljiva detranzicija neizvedljiva, kar vodi v različne psihološke stiske po detranziciji. **Pogostost detranzicije pri mladostnikih ni jasna;** je pa na spletu mogoče najti veliko pretresljivih zgodb posameznikov, ki poročajo o znatnih zdravstvenih in drugih težavah po detranziciji, vključno z nesprejemanjem s strani prej podporne okolice.

Kako ukrepati če ima otrok ali mladostnik spolno disforijo?

Otroci ali mladostniki s spolno disforijo **potrebujejo čim bolj miren pristop, izjemno mero empatije, ter starševske podpore.** Tudi **podpora širšega okolja,** ter ustreznih strokovnjakov je pri tem še kako pomembna. Predvsem je pomembno, da v takem primeru otrok ali mladostnik čim prej prejme strokovno obravnavo in pomoč, izkušenega kliničnega psihologa ali pedopsihiatra, ki ima izkušnje na tem področju in se bo znal povezati z konzilijem drugih strokovnjakov.

Socialno tranzicijo se pri otrocih (sploh v času pred ustrezno poglobljeno strokovno psihološko in pedopsihiatrično (in drugo) obravnavo) odsvetuje, sploh ker spolna disforija v veliki večini primerov spontano mine. Morda je spolna disforija le del raziskovanja in iskanja ter formiranja identitete otroka ali mladostnika. Pomembno je, da je vsaka strokovna obravnava izvedena na empatičen in strokoven način, pri strokovnjakih z izkušnjami na tem področju.

Medicinski ukrepi in posegi (npr. zaviralci pubertete, hormoni, operacije) so pri otrocih in mladostnikih strokovno in medicinsko-etično gledano nesprejemljivi, nevarni in praviloma nepovratni posegi, ki prinašajo različna zdravstvena tveganja. Tako je pri nas tudi stališče pediatrične endokrinološke ter pedopsihiatrične stroke, kot tudi Komisije RS za medicinsko etiko (KME). Skladno z mnenjem KME, ki je zadnji čas pozorna tudi na omenjene tragične "eksperimente" v tujini na tem področju, je osebam s spolno disforijo treba zagotoviti ustrezno zdravstveno obravnavo s ciljem zmanjšanja težav posameznika zaradi spolne disforije in celostnega osebnostnega ra-

zvoja ob ustreznem psihoseksualnem razvoju. Proces obravnave pa mora biti vedno prilagojen vsakemu posamezniku, na podlagi skrbne in empatične strokovne obravnave (zlasti pedopsihiater, klinični psiholog, pediater endokrinolog, in po potrebi drugi strokovnjaki, združeni v interdisciplinarni konzilij).

Žal pa mladostnike v mnogih primerih še vedno usmerjajo vprašljivi, strokovno nepreverjeni, večinoma spletni ali drugi viri, pogosto preko teh različni neznanci ("trenerji", razni nestrokovni aktivisti, lahko tudi spletni predatorji). Vse nestrokovne in strokovno nepreverjene vire je treba odločno odsvetovati. **Pozorni moramo biti tudi na možnost zlorabe otroka ali mladostnika, in ob takem sumu ustrezno ravnati.**

Raziskave kažejo, da je **pogosto pri otrocih in mladostnikih s spolno disforijo prisotna kakšna druga duševna ali razvojna motnja,** ki jo je seveda potrebno predhodno prepoznati in ustrezno obravnavati.



Pričujoče besedilo je, na predlog avtorja, obravnavala in odobrila Komisija RS za medicinsko etiko (KME RS), na svoji redni seji dne 19.11.2024.

Pripravil:

Izr. prof. dr. Urh Grošelj, dr. med., mag. bioetike; specialist pediater endokrinolog; Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana; Katedra za pediatrijo in Katedra za medicinsko etiko, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani; Komisija RS za medicinsko etiko.

5.4 NAČRTOVANJE DRUŽINE

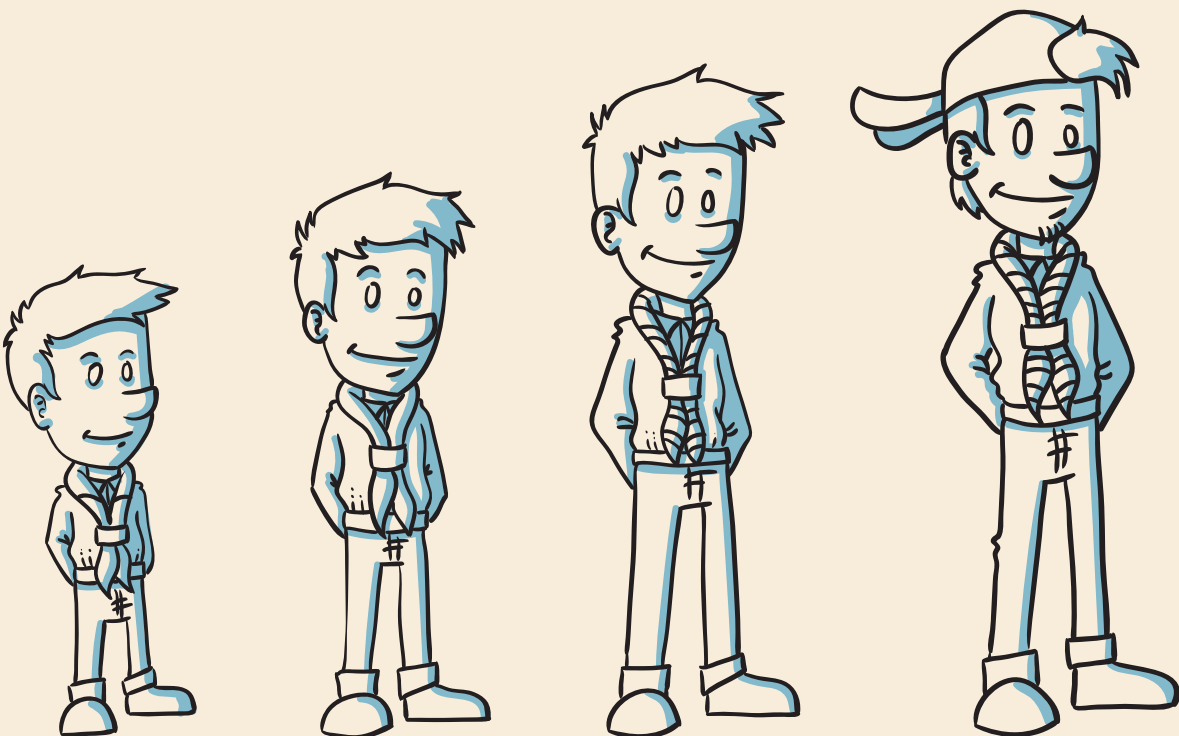
5.4.1 ZAKAJ O TEM RAZMIŠLJATI ŽE DANES?

Ni nam treba veliko razmišljati, da vemo, kdaj smo lačni, žejni ali zaspani. Na vse to nas opozori telo. Telo pa nas opozori tudi na marsikaj drugega, samo dovolj pozorni moramo biti. Med drugim pri dekletih sporoča, kdaj v menstrualnem ciklu lahko zanosijo in kdaj ne. S tem je povezano tudi čustvovanje – počutje deklet je pogosto povezano (tudi) s spreminjanjem hormonskih ravnovesij v telesu. Zaradi obojega menstrualni cikel, ki se odvija v telesu dekleta oziroma ženske, ni nekaj neotipljivega in nepomembnega, ampak je bistveno povezan z vsakodnevnim življenjem.

Pri dekletih pogosto že kar stereotipno velja, da so pred menstruacijo »sitne«. Pa si znamo razložiti, zakaj je tako? Hkrati je tudi plodnost v odrasli dobi del vsakodnevnega življenja. Par se mora v vsakem življenjskem obdobju odločati, če je pripravljen sprejeti novo življenje ali ne. Če ni, kako naj se nosečnosti izogiba, brez da bi posegal v telo ali sprejemal moralno težke ali celo sporne odločitve? Poznavanje cikla oziroma metod naravnega načrtovanja družine nam lahko pri vsem tem pomaga.

5.4.2 DEKLICA IN DEČEK ODRAŠČATA V ŽENSKO IN MOŠKEGA

Morda se nam na tej točki (ne glede na starost) zdi, da je oblikovanje lastne družine še nekje daleč v prihodnosti. Kljub temu pa se naša telesa na to pripravljajo že od začetka pubertete; žensko telo začne vaditi s prvimi menstruacijami, moško pa s prvimi semenskimi izlivi.



Telesa dečkov in deklic se v puberteti razvijajo tako in zato, da bodo lahko nekoč žene in mošje, mame in očetje. Pri govoru o načrtovanju družine moramo vedeti troje:

1. pri dečkih se plodnost začne okoli 12. oziroma 13. leta in traja vse do konca življenja (moško telo proizvaja semenčice celo življenje),

2. pri dekletih se plodno obdobje začne z menstruacijo in traja nekje do 50. leta (takrat se menstruacije nehajo – to obdobje imenujemo menopavza),

3. moški je ploden ves čas, ženska pa je plodna le nekaj dni v vsakem menstrualnem ciklu. Zato se, ko govorimo o plodnosti oziroma naravnem načrtovanju družine, osredotočamo na **plodna in neplodna obdobja pri dekletih oziroma ženskah**.

O menstruaciji pogosto mislimo, da je to neka zoprna nujnost. Z razumevanjem delovanja telesa vemo, da je menstruacija v bistvu sporočilo, da procesi v dekletovem oziroma ženskem telesu potekajo točno tako, kot je treba in je znak, da je vse prav.

Menstrualni cikel torej ni samo obdobje, ki mine med eno in drugo menstruacijo, ampak je celoten proces spreminjanja vrednosti obeh glavnih spolnih hormonov (estrogena in progesterona) ter sprememb v maternici in jajčnikih. Namen procesov je, da lahko ob pravem času pride do spočetja in nosečnosti.

5.4.3 SPOČETJE – ZAČETEK NAŠE EDINSTVENE POTI

Spočetje je trenutek, ko se združita jajčece in semenčica. Takrat nastane novo človeško življenje. To je bil tudi za vsakega izmed nas neprecenljiv trenutek, ko je bilo določeno, kdo in kakšni bomo.

Vsi procesi tekom menstrualnega cikla, ki smo jih spoznali prej, potekajo zelo natančno. To je pogoj, da do spočetja sploh pride. Po spočetju se novo bitje čez nekaj dni **ugnezdi** v maternico in tam preživi devet mesecev. Ta čas imenujemo **nosečnost**.

Včasih se zgodi, da v nosečnosti pride tudi do težav. Izraz **spontani splav** pomeni, da bitje v maternici umre. Razlogi za to so nam pogosto neznani. Spontani splav se največkrat zgodi v prvih treh mesecih nosečnosti (lahko tudi kasneje, vendar so ti primeri redkejši).

Prav zaradi tega, ker s trenutkom spočetja nastane novo življenje (to torej ni le skupek celic), imata tako moški kot tudi ženska odgovornost zanj, zato je tako pomembno, da poleg odgovornega odločanja glede vstopanja v spolnost poznamo tudi delovanje svojega telesa.

5.4.4 NARAVNE METODE NAČRTOVANJA DRUŽINE

– V POLNOSTI ŽIVETI SVOJO PLODNOST

Kljub navidezni skrivnostnosti pri delovanju ženskega menstrualnega cikla nam telo daje vrsto znakov, s katerimi pripoveduje, kaj natančno se v določenem trenutku dogaja.

Pri večini mladih bi bila najbrž glede izogibanja zanositvi prva asociacija kondom, vendar obstaja vrsta metod, s katerimi lahko natančno določamo dneve, ko lahko oziroma ne more priti do zanositve. **Naravno načrtovanje družine** tako pomeni, da par pozna in prepozna menjujoča se plodna in neplodna obdobja v vsakem menstrualnem ciklu. Na podlagi tega se lahko odgovorno odloča za spolne odnose in posledično glede zanositve oziroma izogibanja zanositve.

V Sloveniji poznamo različne metode naravnega načrtovanja družine (v nadaljevanju **NND**). Uporabljamo jih lahko v različnih življenjskih obdobjih, pri rednih in nerednih ciklih. Vsaka od metod temelji na posameznih znakih, ki nam jih daje telo. Te redno opazujemo, jih beležimo, na podlagi zapisanega pa prepoznavamo menjavanje plodnih in neplodnih dni v ciklu. Vsaka metoda ima svoj način učenja metode, prav tako tudi način beleženja.

Metode NND nam poleg vpogleda v posamezna obdobja menstrualnega cikla omogočajo tudi prepoznavanje kazalnikov, ki kažejo na morebitne težave pri zanositvi. Beleženje nam omogoči, da imamo zelo natančen pregled, kaj se dogaja z našim telesom. Poleg poznavanja telesa so metode NND zelo pomembne tudi pri krepitvi odnosa zakoncev. S pogovorom o plodnosti, željah glede zanositve in medsebojnem odnosu, par krepi svojo povezanost. Razumevanje dogajanja v menstrualnem ciklu paru omogoča tudi razumevanje čustvenih nihanj tekom cikla, ki jih lahko v večji ali manjši meri opazi vsaka posameznica.



V Sloveniji poznamo naslednje metode naravnega načrtovanja družine:

- **Sensiplan** temelji na opazovanju dveh ali več telesnih znakov. Opazuje se spremembe sluzi materničnega vratu ali spremembe na materničnem vratu (ta dva znaka nam govorita o začetku plodnega obdobja) ter spremembe bazalne telesne temperature (merjenje s posebnim termometrom), ki nam govori o koncu plodnega obdobja.

Več informacij: <https://www.sensiplan.si/>



- **Bilingsova metoda** temelji na opazovanju sluzi materničnega vratu. Ženska opazuje videz in občutek sluzi.

Več informacij: <https://abili.si/billingsova-metoda/>



- **Metoda FertilityCare** temelji na natančnem opazovanju sluzi materničnega vratu. S posebnim znakovnim sistemom se zabeleži najbolj ploden znak dneva. Iz FertilityCare izhaja tudi NaPro zdravljenje. To lahko na osnovi zabeleženih kazalnikov pomaga z raziskovanjem vzrokov pri težavah (npr. ob izrazitem predmenstrualnem sindromu, spontanah splavih, neplodnosti, poporodni depresiji).

Več informacij: <https://fertilitycare.si/>



- **NeoFertility** je metoda, ki vključuje različne kombinacije znakov, ki nam jih daje telo. Več informacij: <https://institut-integrum.com/>, <https://www.rumenordeca.com/>



Vsaka izmed naštetih metod ima svoje prednosti. Posameznica ali par se odloči za tisto, ki jo/ju najbolj pritegne oziroma je najbolj primerna za njen/njun življenjski slog oziroma glede na to, kakšen je menstrualni cikel.

Za metode naravnega načrtovanja družine ni mišljeno, da jih uporabljajo samo pari. Za vsako dekle bi bilo idealno, da bi znala opazovati in beležiti svoj cikel, saj bi s tem pridobila veliko znanja o svojem telesu. S takšnim opazovanjem natančno ve, kdaj bo sledila naslednja menstruacija, hkrati pa prepozna vse morebitne spremembe, vpliv stresa in podobno.

Z natančnim vsakodnevnim opazovanjem in rednim beleženjem imajo naštete metode pri izogibanju zanositvi visoko zanesljivost.

Metode NND imajo lahko tudi slab sloves. Predvsem zaradi tega, ker so včasih uporabljali predvsem **koledarsko metodo**. Pri tej metodi štejemo število dni v ciklu in na podlagi tega statistično določamo čas, kdaj je ženska v plodnem oziroma neplodnem obdobju. Pri tem nastopi težava, ker cikli niso vedno enako dolgi. Predvsem zaradi stresa, ki je lahko pozitiven ali negativen (potovanje, izpitno obdobje, težki dnevi v službi, bolezen, čustveni pretresi ...), lahko do ovulacije pride precej kasneje. Cikel se tako podaljša, statistični izračun pa je v tem primeru popolnoma napačen. Zanesljivost koledarske metode je zaradi tega zelo nizka. Na podlagi štetja dni deluje tudi veliko **aplikacij**, ki med drugim lahko izračunavajo plodne in neplodne dneve. Pri teh aplikacijah moramo razumeti njihovo delovanje, da lahko razumemo njihovo zanesljivost oziroma uporabnost.

Največji izziv pri uporabi naravnih metod načrtovanja družine z namenom odložitve nosečnosti je izogibanje spolnim odnosom v času plodnih dni. Če si par ne želi zanositi, za spolne odnose uporabi samo neplodne dneve. **Vzdržnost** v plodnih dneh parom predstavlja izziv, s katerim lahko krepita druge vidike izražanja ljubezni in naklonjenosti.

Včasih se pari z namenom izogibanja zanositvi poslužijo t. i. **prekinjenega spolnega odnosa**. Pri tem moški med spolnim odnosom umakne penis iz nožnice, tako da pride do izliva semenske tekočine zunaj ženskega telesa. To ni učinkovita metoda izogibanja zanositvi, saj pri moškem pred ejakulacijo pride do izliva predsemenske tekočine. Ta lahko vsebuje tudi semenčice, kar pomeni, da lahko v plodnem obdobju pride do zanositve. Drugi vidik prekinjenega spolnega odnosa je ta, da se moški lahko umakne prepozno, torej pride do izliva (četudi le manjši del) v nožnico.

Med poročnim obredom par med drugim pred zaobljubo odgovori tudi na duhovnikovo vprašanje, če sta »pripravljena z vso ljubeznijo od Boga sprejeti otroke in jih vzgajati po nauku Kristusa in njegove Cerkve«. To pomeni, da je par **odprt za življenje**. Prvi del vprašanja pomeni, da obljubita, da bosta sprejela otroke, ki jima bodo dani, hkrati pa, da se bosta glede števila rojstev odločala odgovorno.

Kljub odprtosti za življenje se par lahko sooči tudi s težavami pri zanositvi. Če ne more zanositi v določenem obdobju (če uporablja plodne dneve za spolne odnose in ne zanosi v pol leta oziroma se ne ozira na plodne dneve in ne zanosi v roku enega leta), ima težave z **neplodnostjo**. Izvor težav je lahko pri ženski, moškem ali pri obeh. Pomembno je, da se vzroke za neplodnost išče in se jih odpravlja. To lahko poteka v okviru gineko-

loškega zdravljenja ali npr. s pomočjo NaPro zdravljenja. V nekaterih situacijah pa do zanositve pride, vendar se zgodi spontani splav (ali več spontanih splavov zapored). V tem primeru telo v večini primerov potrebuje hormonsko podporo, da lahko pride do donositve in poroda. V primeru kakršnihkoli težav je pomembno, da se obrnemo na strokovnjake, ki nam pomagajo. Pomemben vidik je tudi, da živimo zdravo (se izogibamo stresu, se primerno prehranjujemo in dovolj gibamo). V nekaterih primerih, ko par kljub pomoči ne more zanositi, lahko išče svoje poslanstvo tudi na drugih področjih. Morda bo njuno poslanstvo, da bosta rejnika, da bosta otroka posvojila, našla svojo pot v svojem lokalnem ali širšem okolju.

5.4.5 KAJ PA KONTRACEPCIJA?

Kontracepcija pomeni, da se par odloči za spolni odnos, hkrati pa poskrbi, da do zanositve ne more priti. Bistvo spolnega odnosa je, da se moški in ženska podarita drug drugemu. Torej ne gre le za spolno zadovoljitev, ampak za veliko več. Če pogledamo na kontracepcijo z vidika podaritve, bi lahko rekli, da s tem ta dar drug drugemu okrnemo. Medse postavimo pregrado oziroma omejitev, ki je lahko fizična (različne pregrade kot sta kondom in diafragma) ali hormonska (npr. različne tabletko ali maternični vložki).

Uporaba kondoma je verjetno najbolj pogost način izogibanja nosečnosti. Poleg že navedenega razloga ima uporaba kondoma lahko še eno slabost: nameščanje kondoma prekine najbolj intimne skupne trenutke in pretrga povezanost.

V okviru hormonske kontracepcije so dekletom verjetno najbolj pogosto predpisane tabletko (tudi za uravnavanje menstrualnega cikla in čistosti kože). Temeljijo na tem, da se naravni menstrualni cikel prekine. Naravnega gibanja hormonov in posledično ovulacije ni več. Dogajanje v telesu regulirajo hormoni v tabletkah (sintetični estrogen in progesteron ali samo progesteron). Naravna hormona estrogen in progesteron vplivata tudi na druge procese v telesu (ne le na menstrualni cikel), npr. estrogen med drugim vpliva na strukturo kosti in las, ščiti ožilje ter vzdržuje vlažnost sluznic. Učinki sintetičnih hormonov so podobni, vendar se lahko njihova učinkovitost zmanjša. Najbolj nevaren stranski učinek jemanja kontracepcijskih tablet je povečana možnost za krvne strdke. Poveča se tudi možnost za razvoj raka dojk. Različne posledice so lahko tudi v počutju. Te so odvisne od vrste kontracepcije in njenega vpliva na telo (npr. odvisno od telesne konstitucije in hitrosti razgradnje se hormonov v telesu). Najbolj pogosti stranski učinki jemanja kontracepcije so zmanjšana spolna želja, slabše počutje, glavoboli, napetost v prsih, slabost, nihanja v razpoloženju in povišan krvni tlak. Pogosto spregledana posledica jemanja kontracepcijskih tablet je, da so lahko abortivne. To pomeni, da lahko v redkih primerih pride do sprostitve jajčeca in združitve s semenčico, vendar zaradi stanjšane maternične sluznice do vgnezditev ne more priti. To pomeni, da pride do zgodnjega spontanega splava, katerega pa posameznica niti ne more zaznati. Po prenehanju jemanja kontracepcijskih tablet se lahko plodnost vrne hitro ali šele po nekaj mesecih. V okviru hormonske kontracepcije je bolj abortivna uporaba materničnih vložkov (v tem primeru je večja možnost oploditve, saj ovulacija ni preprečena).

Razlika med kontracepcijo in naravnim načrtovanjem družine je ta, da pri izogibanju zanositvi medse ne postavimo nobene pregrade, ampak počakamo, da si bomo ljubezen izrazili tudi s spolnim odnosom.

5.5 SKOZI OČI DUHOVNIKA

Vzgoja za čistost je pot k sreči

Skavtski zakoni in skavtska vzgoja, predvsem pa nauk evangelija in Cerkve želi, da bi bili ljudje srečni – tudi na področju spolnosti. Skavtski voditelj mora nauk Cerkve in Teologijo telesa sprejeti kot dobrohotno vodilo za lepo življenje, ne kot nekakšnega diktatorja, ki želi mučiti in kontrolirati človekovo spolnost.

Pot k sreči pa je (včasih) naporna in ne pozna bližnjic. Ograje in meje so postavljene za tiste, ki se ne zavedajo, da se včasih v igranju s čustvi ter telesi podajajo na nevaren teren. Gospod Jezus je videl zelo globoko v človekovo srce in je usmiljen. Grehi zoper čistost niso nič bolj grdi od drugih grehov, zato je dobro, da se o njih pogovarjamo s spovednikom in prosimo Božjega usmiljenja. Glavno vprašanje ni, kako se boriti proti nečistosti, ampak kako v sodobnem svetu, ko so krščanske norme pod vprašajem in ko smo navajeni izbrati udobnejšo pot, vzgajati za čistost.

Grehi zoper čistost po Katekizmu katoliške Cerkve

1. Nečistost: Neurejena želja po spolni nasladi in neurejena naslada. Gre za spolno naslado, ki jo človek išče zaradi nje same, ločeno od namena roditve in združitve.

2. Masturbacija: Draženje spolnih organov z namenom, da bi dosegli užitek.

3. Nečistovanje: Telesno združenje neporočenega moškega in neporočene ženske. Dodatno gre lahko za pohujšanje kadar se s tem kvari mladina.

4. Pornografija: Intimnost, ki se razkazuje tretjim osebam. Greh tistih, ki jo predajajo in z njo trgujejo in tistih, ki jo uporabljajo.

5. Prostitucija: Kršitev dostojanstva osebe in popredmetenje spolnosti na tržno blago.

6. Posilstvo: Nasilen vstop v spolno intimnost drugega, posebno težek greh je posilstvo otroka.

V zakonu je še kar nekaj grehov zoper čistost, od nezvestobe do preprečevanja zanositve, kar je vsekakor manjše zlo kot umetni splav, ki je poseganje v pravico do življenja drugega človeka.

Evangelij še pove, da je spolne želje potrebno obvladovati in vzgajati. Kdorkoli gleda žensko s poželenjem, je že prešuštvoval z njo (prim. Mt 5,27-28). Ko človek ukazuje svojim strastem in čustvom, doseže mir, če pa se predaja strastem, postane nesrečen. Obvladovanje samega sebe je dolgotrajno delo in v vseh dobah življenja predstavlja napor. Čistost je tudi Božji dar, milost, sad delovanja Svetega duha. Odločitev za čistost krepimo z molitvijo in zakramenti.

Pohota

Lahko imamo vtis, da je pohota neka divja želja po spolnosti, toda ima več skupnega z željo po obvladovanju drugih kot s spolnim užitkom. Pohota je del želje po obvladovanju, ki povečuje našo oblast nadziranja in nas spreminja v Boga. Pohota ima več skupnega z oblastjo kot pa s seksom.

Prvi korak v premagovanju pohote ni zadušitev želje, ampak njeno obnavljanje, osvobajanje in odkritje, da ta želja ni želja po predmetu, temveč po osebi. Veliko žalostnih škandalov o spolnih zlorabah mladoletnikov je izvršenih po duhovnikih ali redovnikih, ki niso bili sposobni vzpostaviti odraslih odnosov s sebi enakimi. Tako so iskali odnose, v katerih so oni sami imeli oblast in nadzor. Hoteli so ostati neranljivi.

Krščanstvo se je v preteklosti preveč ukvarjalo s šesto Božjo zapovedjo (Ne nečistuj!) in je velikokrat postala v spovednih »zasliševanjih« na prvem mestu. Skavtski voditelji in voditeljice imamo odgovornost, da vzgajamo za čisto spolnost v širšem pomenu besede. Ne vzgajamo prestrašenih fantov in deklet, pač pa take, ki se čudijo, spoštujejo drug drugega in vidijo v tem Božje delo. V tem občudovanju Božjega dela se začne preganjati nevarnost popredmetenja, zlorabe in izkoriščanja druge osebe ali lastne spolnosti. Čistost nam odpira oči in tako je tisto, kar imamo pred sabo, sicer lepo telo, toda to telo je nekdo, je oseba. Čistost zraste iz prijateljstva (4. skavtski zakon: Skavt je prijatelj vsakomur in vsem skavtom brat, 10. skavtski zakon: Skavt je čist v mislih in besedah.), tudi iz prijateljstva z Jezusom. Brez spoštovanja drugega pa pravega prijateljstva ne more biti.

Lepota telesnosti

Skavtske igre, plesi in bansi spravijo naša telesa v dotik, pomagajo vzgajati za veselje nad sabo, drugim.

Čudno, da nam ni ravno prijetno govoriti o telesnosti. Krščanstvo je vendar najbolj telesno od vseh verstev. Verujemo, da je Bog ustvaril ta (naša) telesa in rekel, da so nekaj prav dobrega. Bog je med nami postal telo, človek, tako kot mi. Jezus nam je dal zakrament svojega Telesa in obljubil vstajenje naših teles. Prav zato bi se morali počutiti doma v naši telesni, strastni naravi in nam bi moralo biti prijetno govoriti o čustvenosti! Bog se je utelesil v Jezusu Kristusu, mi pa se morda še vedno učimo utelešenja v naša lastna telesa. Moramo se spustiti z oblakov! Katoliški ideal želi, da bi bili srečni. Ljubezen je nekaj Božjega, zato Cerkev predlaga spolnost (v širokem smislu) že pri vzgoji (skavti temu rečemo tudi sovzgoja). Genitalni del pa naj bo prihranjen za čas po poroki, ker v tistem delu na nek način že sodeluje tudi otrok, ki bo morda spočet in ima pravico do družine.

Naša družba to zelo težko razume, kajti sami težimo k tem, da bi videli celo naša telesa kot predmete, ki nam pripadajo. Če misliš na svoje telo kot na še eno od stvari, ki jih

imaš, potem spolna dejanja nimajo posebnega pomena. S svojimi stvarmi lahko delam, kar želim, če drugemu ne naredim nič slabega. Lahko uporabljam svoj pralni stroj, da zmešam barve ali zamesim testo. Moj je. Zakaj potem ne bi mogel početi s svojim telesom, kar bi želel? Taka miselnost je danes normalna in je pognala korenine že v 18. stoletju, ko smo absolutizirali pravico do imetja – biti človeško bitje pomeni posedovati. Toda zadnja večerja se ozira na starejše in plemenitejše izročilo. Telo ni samo stvar, ki jo posedujem, ampak sem telo jaz. Telo je moj način bivanja, je dar, ki so mi ga podarili starši in Bog. Jezus pravi: »To je moje telo, ki se daje za vas.« Pri tem ne razpolaga z nečim, kar mu pripada, ampak posreduje drugim dar, ki je on sam. Njegovo bivanje je dar Očeta, ki ga On posreduje.



“Bog je ustvaril človeka po svoji podobi, po božji podobi ga je ustvaril, moškega in žensko je ustvaril.” (1 Mz 1, 27)

Sem Božje delo. V svoji spolnosti in originalnosti. Drugi je Božje delo, v tem, kar je, tudi če je istospolno usmerjen, tudi če je v ljubezni neusliščan, čeprav je nezaželeno spočet. Sem Božje delo, tudi če ne morem imeti otrok. Oba sta Božja podoba, en sam je samo na pol Bog. Ko voditelj v otrocih vidi Božje delo, ve, da bobri in bobrovke, volčiči in volkuljice, izvidniki in vodnice, popotniki in popotnice niso enaki. Skavtstvo se veseli te različnosti, jo vzgaja in obdeluje, da bo rasla.

V širšem pomenu besede je spolni odnos vsak odnos med moškim in žensko. V naši kulturi in govorici govorimo o spolnem odnosu, kadar razmišljamo o genitalnem odnosu in morda prav zaradi te razmejitev pride do veliko nesrečnih spolnih odnosov, saj mladim ne učimo moškega in ženskega odnosa v celostnosti. Spolnost niso samo genitalije, je tudi vse drugo. Tudi možgani, roke, misli so ženskega ali moškega spola. Nič ni aspolno. Skavtstvo vzgaja moške in ženske ter jih vzgaja skupaj, brez poskusa poenotiti, pomešati, izbrisati spolnost, kar se danes pri marsikateri vzgoji pojavlja. V tem je tudi skavtstvo ekskluzivno. Sprejeti drugega. Srečati ga v njegovi telesni, duševni in spolni drugačnosti. Se veseliti te drugosti, jo znati občudovati, izraziti v besedah in dejanjih. Se tega naučiti. Se veseliti lastne spolnosti, saj biti moški ali ženska ni »obsodba«, ampak priložnost. Iz srečnega srečanja moškega in ženske se rodi življenje. Telesna, duševna in duhovna različnost je namenjena dopolnjevanju ter razcvetu družinskega življenja. Oba skupaj sta Božja podoba, ker sta v zakramentu zakona povezana v eno.

Kultura, ki ne ločuje med emocijo in čustvom, težko razvije novo govorico ljubezni. Dva, ki se zaljubita, sta si čisto dovolj in se zapreta pred skupnostjo bratov in sester. Perspektiva v skavtski vzgoji za ljubezen je izročena tudi našim zaljubljenim parom. Močnejši je odgovoren za šibkejšega. Ko odkrijemo ljubezen, je ne smemo hraniti v majhni osebni omari, v kateri so naše najljubše stvari, ki jih čuvamo pred tujci in jih izključno in samo mi uporabljamo. Naše ljubezni moramo deliti s prijatelji in s tistimi, ki jih imamo radi. Na ta način se bo posebna ljubezen razširila in se razvila v univerzalno.

Predvsem je mogoče razširiti prostor, da lahko Bog zaživi v nas. V vsaki konkretni ljubezenski zgodbi lahko prebiva popolna skrivnost ljubezni, ki je Bog. Kadar nekoga močno ljubimo, je Bog že tam. Bolj kot tekmovati z Bogom v ljubezni, nam le-ta ponuja kraj, kjer lahko postavimo svoj šotor.

IDEJE ZA DEJAVNOSTI:

- Skavtske [igre za sovzgojo](#)



5.6 PORNOGRAFIJA

5.6.1 PORNOGRAFIJA MED OTROCI IN MLADOSTNIKI

Pornografija izhaja iz grške besede pornographos, ki združuje *porne* (prostitutka) in *graphos* (pisati, risati ali prikazovati), kar je prvotno pomenilo »prikazovanje prostitucije« ali »zapisovanje o prostitutkah«.

Danes v zahodni družbi izraz pornografija označuje vizualno, besedno ali digitalno vsebino, ki eksplicitno prikazuje spolne akte ali telesne dele **z namenom vznburjanja gledalca**. Pornografija se pogosto osredotoča na telesno plat spolnosti, pogosto brez globljih čustvenih ali odnosnih vsebin, s čimer lahko daje popačeno podobo medosebnih odnosov in spolnosti.

Pornografija v Sloveniji

V letu 2023 je bila izvedena prva širša raziskava o gledanju pornografije med otroki in mladostniki pri nas. Izvedla jo je organizacija Safe.si, ki osvešča o varni rabi interneta. Razkriva pomembne ugotovitve o izpostavljenosti otrok in mladostnikov spletni pornografiji ter njenem vplivu na njihovo dožemanje spolnosti in medosebnih odnosov pri nas. Nekaj ugotovitev iz raziskave SID 2023:

- Starost prvega stika s pornografijo: Spletno pornografijo je gledalo že 44 % osnovnošolcev in 62 % srednješolcev. Skoraj polovica teh mladostnikov je prvič naletela na takšne vsebine med 12. in 14. letom, tretjina pa že med 9. in 11. letom starosti. Zaskrbljujoče je, da se nekateri srečajo s pornografijo že pri devetih letih ali prej.
- Načini izpostavljenosti: Mlajši otroci pogosto naletijo na pornografske vsebine nenamerno ali jim jih pokažejo vrstniki. Starejši mladostniki te vsebine pogosto iščejo sami, kar kaže na povečano radovednost in dostopnost teh vsebin.
- Čustveni odzivi ob prvem stiku: Ob prvem stiku s pornografijo se mnogi mladostniki počutijo radovedne, vendar tudi zmedeno ali neprijetno. Dekleta pogosteje kot fantje poročajo o negativnih občutkih, kot so nelagodje, zmedenost in sram.
- Pogostost gledanja in občutek zasvojenosti: Pogostost gledanja pornografije narašča s starostjo. Med osnovnošolci večina te vsebine gleda redko, medtem ko večina srednješolcev poroča o pogostem ali občasnem gledanju. Približno 10 % osnovnošolcev in 15 % srednješolcev se počuti zasvojene s pornografijo.

- Vpliv na dožemanje spolnosti: Izpostavljenost pornografiji lahko vodi do popačenih predstav o spolnosti in medosebnih odnosih. Nekateri mladostniki poročajo o neprijetnih občutkih glede spolnosti, kot so strah ali odpor, kar lahko vpliva na njihovo samozavest in razvoj zdravih odnosov.

Nekaj nasvetov na področju spolne vzgoje, ki se dotika pornografije in izhajajo iz raziskave:

1. Zgodnja preventiva: Zaščitimo najmlajše pred nenamerno izpostavljenostjo s pomočjo starševskega nadzora, predvsem pa dobrega odnosa, ki omogoča pogovore tudi o tematiki, kot je pornografija (varna uporaba interneta, samozadovoljevanje ...).

2. Odprta komunikacija: Omogočimo odprte pogovore o spolnosti in spletnem vedenju, prilagojene starosti otrok, da bodo vedeli, da se lahko obrnejo na zaupanja vredne odrasle ob morebitnih vprašanjih ali nelagodju.

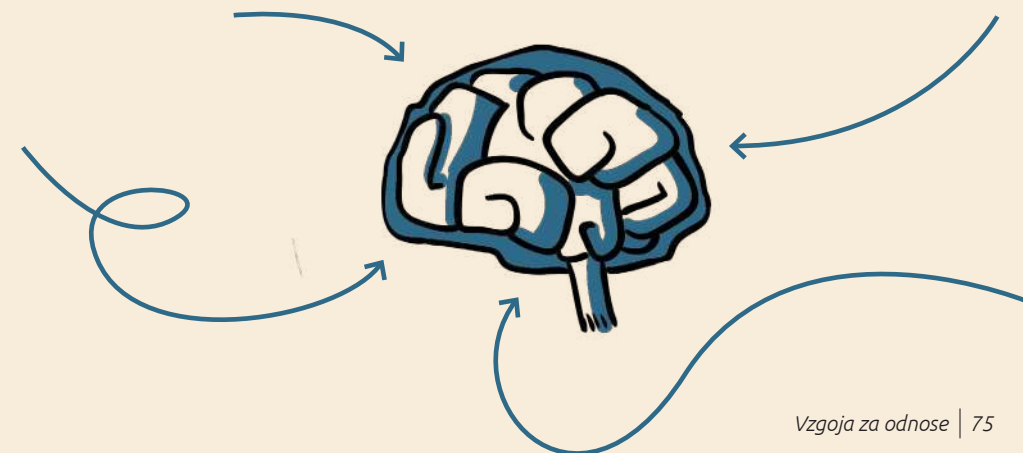
3. Izobraževanje o medijski pismenosti: Učimo mlade kritičnega razmišljanja o spletnih vsebinah ter jih izobražujemo o razlikah med realnimi odnosi in tistimi, prikazanimi v pornografiji.

4. Sodelovanje s starši: Starše vključimo v izobraževalne programe in delavnice, da bodo bolje razumeli izzive, s katerimi se soočajo njihovi otroci, ter jih podprimo pri vzpostavljanju odprte komunikacije doma.

Ključno je, da znamo **prepoznati priložnosti za primerne pogovore, ki mlade vodijo k razmisleku o zdravih medosebnih odnosih, spoštovanju lastnega telesa in razumevanju spolnosti kot nečesa lepega in dragocenega**.

5.6.2 VPLIV PORNOGRAFIJE NA MOŽGANE

Pornografija lahko močno vpliva na otroške možgane, ki so še vedno v fazi razvoja in so zelo dovzetni za zunanje dražljaje. Vizualni in čustveni učinki pornografskih vsebin namreč hitro sprožijo **povečano sproščanje dopamina**, nevrotransmiterja, ki je odgovoren za občutke ugodja. Pri ponavljanju se izpostavljenosti pornografiji se možgani postopno prilagajajo tako intenzivnim dražljajem, kar lahko vodi v zmanjšanje občutljivosti na manj intenzivne in naravne vire zadovoljstva (čas v naravi, druženje s prijatelji, šport ...). To lahko povzroči **povečano potrebo po vedno močnejših vizualnih dražljajih za doseg enakega učinka (toleranca)**.



Poleg tega otroci in mladi še nimajo zrelih orodij za kritično presojo (mielinizacija možganov se zaključi šele okrog 23. leta starosti), kar lahko privede do **popačenega dojemanja spolnosti, odnosov in medosebnih meja**. Pornografske vsebine pogosto prikazujejo spolnost na način, ki **poudarja objektivizacijo in nasilne vzorce vedenja**. Redna izpostavljenost tem vsebinam pri otrocih poveča tveganje za **razvoj težav s samopodobo, občutek nelagodja** in nekemične zasvojenosti.

5.6.3 VPLIV PORNOGRAFIJE NA ČUSTVA IN ODNOSE TER

NASILJE V SPOLNOSTI

Pornografija prikazuje telesnost brez čustvene povezanosti, s čimer zmanjšuje pomen pristnih medosebnih vezi in spodbuja objektivizacijo drugih oseb.

Pri otrocih in mladih, ki še razvijajo lastno identiteto in samozavest, lahko to privede do **občutkov negotovosti**, povzroči primerjanje z nerealnimi podobami (v zadnjem času mnogimi, ki so popolnoma generirane s pomočjo umetne inteligence) ter sproži strah, da **ne bodo ustrezali pričakovanim standardom v spolnosti**. Izpostavljenost pornografiji vpliva tudi na občutek vrednosti, saj lahko začnemo spolnost povezovati s potrditvijo lastne vrednosti namesto s spoštovanjem, čustveno povezanostjo in darovanjem.

Poleg tega pornografija pogosto **normalizira vedenja, ki niso del zdravih odnosov**, kot so nasilje, prisila, manipulacija, izkoriščanje, zloraba ... Mlade lahko nezavedno uči, da so **taki vzorci vedenja sprejemljivi v intimnih odnosih**, kar povečuje tveganje za razvoj nezdravih odnosnih dinamik in zmanjšuje občutek sočutja ter empatije do drugih. Za zdrave odnose so potrebni spoštovanje, komunikacija, trud, odločitev in medsebojna podpora, zato je pomembno, da otroci in mladi razvijajo svojo čustveno inteligenco, zavedanje o lastni in tuji vrednosti v odnosih, kar jim bo omogočilo graditi globoke ter zadovoljujoče odnose brez negativnih vplivov pornografije.

5.6.4 PRIMERI SLABIH PRAKS PRI SOOČANJU Z IZZIVI

PORNOGRAFIJE

1. Moraliziranje in obsojanje

Moraliziranje in obsojanje, ko odkrijemo, da otrok gleda pornografijo, lahko povzroči, da se otrok počuti nevredno in nerazumljeno. Takšen pristop otroku okrepi občutke sramu in tesnobe. Namesto da bi se otrok počutil sprejetega in odprtega ter pripravljenega na pogovor, se bo verjetno začel zapirati vase, skrivati svoja občutja in se izogibati odprtemu pogovoru.

2. Vzbujanje sramu

Če otroka označimo kot »slabega« zaradi njegovega vedenja, ga ponižujemo ali mu sporočamo, da ni vreden, poslabšamo njegovo samopodobo, kar lahko vodi v začaran krog, kjer otrok vsaj občasno začuti ugodje (v gledanju pornografije). Sram blokira otrokov občutek varnosti, zaupanja in zavira zdravo čustveno izražanje, kar lahko poslabša težavo ter podaljša pot do rešitve.

3. Sporočanje, da gledanje pornografije sploh ni problem

Nekateri se lahko odločijo za strategijo, kjer minimizirajo problem in otroku sporočajo, da gledanje pornografije ni nič resnega ali nevarnega. S tem otroka nehote spodbujamo, da še naprej raziskuje tovrstne vsebine brez kritičnega odnosa. Tak pristop vodi do tega, da otrok ne razume škodljivih vplivov pornografije na svoje dožemanje spolnosti, medosebne odnose, čustveni razvoj, kar povečuje tveganje za razvoj zasvojenosti in napačno razumevanje zdravih odnosov.

5.6.5 PRIMERI DOBRIH PRAKS PRI SOOČANJU

Z IZZIVI PORNOGRAFIJE

1. Ohranimo miren in razumevajoč pristop

Prva in najpomembnejša stvar je, da ostanemo mirni in se ne odzovemo čustveno. Pristopimo z razumevanjem in empatijo, da otrok ne bi občutil, da je storil kaj nepopravljivega. Pojasnimo mu, da razumemo njegovo radovednost, da so vprašanja o spolnosti normalna, a so pornografske vsebine lahko zavajajoče in škodljive. Miren pristop omogoča, da otrok začuti varnost in odprtost za pogovor.

2. Vzpostavimo iskren in odprt pogovor

Namesto obsojanja poskusimo otroka vključiti v pogovor o tem, kaj je videl in kako se ob tem počuti. Spodbudimo ga, da deli svoje občutke, vprašanja ali dileme. Otroku lahko razložimo, da je spolnost nekaj lepega in osebnega, a so pornografski prikazi pogosto nerealni. Poudarimo, da se vedno lahko pogovori z nami ali z drugo zaupanja vredno osebo, če ima vprašanja.

3. Pojasnimo razliko med resničnostjo in pornografijo

Otrokom na njim razumljiv način pojasnimo, da pornografija ni prikaz realnih odnosov in pogosto izkrivlja podobo spolnosti. Razložimo jim, da so medosebni odnosi veliko več kot zgolj telesna privlačnost, poudarimo vrednote, kot so spoštovanje, povezanost in komunikacija. S tem jim pomagamo razvijati kritičen pogled na te vsebine in zavedanje, kaj pomeni zdrav odnos.

4. Ponudimo praktične rešitve in podporo

Namesto prepovedi ali kaznovanja se z otrokom dogovorimo o zdravih spletnih navadah. Skupaj nastavimo določene omejitve glede uporabe naprav, kot so na primer pravila za varno uporabo spleta, in ponudimo alternative, kot so na primer zanimivi izobraževalni viri. Če otrok kaže znake zasvojenosti ali nenehne radovednosti, lahko ponudimo pomoč tudi v obliki pogovora s strokovnjakom, ki bo otroku pomagal razumeti in obvladovati svoje navade.

5.6.6 PRAKTIČNI NASVETI ZA POGOVOR IN IZOBRAŽEVANJE

Najprej moramo razumeti, da se otroci pogosto srečujejo s pornografijo prek spletnih platform, družbenih omrežij in celo v šoli. Ključno je, da skavtski voditelji ustvarimo **okolje, kjer bodo otroci odprto spregovorili o tem, kar jih zanima, brez strahu pred**

obsojanjem. Z odpiranjem pogovorov na prijazen in neobsojajoč način spodbujamo, da otroci razvijejo zdrav, kritičen odnos do vsebin, s katerimi se soočajo. Starši in voditelji lahko tako postanemo njihov varen vir informacij, namesto da odgovore iščejo na spletu, kjer jih morda čaka neprimerna vsebina.

Večinoma prihaja do pogovorov o takšnih tematikah spontano in nenačrtovano, včasih pa se lahko nanje pripravimo in jih načrtujemo (npr. ob obravnavi določenih tem). V obeh primerih je pomembno, da o tem **obvestimo starše**. V kolikor načrtujemo takšen pogovor v naprej, priporočamo celo, da tudi predhodno obvestite starše in na kratko utemeljite, zakaj bo ta tematika obravnavana. Skupno delo s starši je bistveno, če želimo otrokom res pomagati pri oblikovanju pozitivnega in celostnega pogleda na spolnost in razvoju kritičnega pogleda na pornografijo, saj lahko le s sodelovanjem zagotovimo celostno podporo.

Dogovorimo se lahko za **srečanje z gostom** (staršem, zdravnikom ali kakšnim drugim strokovnjakom) na enem od srečanj, kjer bi ob primernem pogovoru otrokom ali mladim posredoval dodatne informacije.

5.6.7 PRIPOROČILA ZA DELO Z RAZLIČNIMI STAROSTNIMI SKUPINAMI

Vsaka starostna skupina ima svoje značilnosti, zato smo pripravili nekaj primerov dobrih praks, ki vam bodo pomagali prilagoditi vsebine ter način komuniciranja glede na starost otrok in mladostnikov.

Poleg tega lahko za vsako starostno skupino organiziramo tudi posebno srečanje s strokovnjakom, ki naslovi področje podnografije ali pričuje o lastni izkušnji. Običajno so ta srečanja zelo navdihujoča in močna, je pa pomembno, da se pred tem s strokovnjakom podrobno pogovorimo o sporočilih, ki jih želimo posredovati otrokom oziroma mladim in preveriti, če se skladajo s skavtskimi vrednotami.

1. Bobri in bobrovke (BB)

Pri najmlajših je pomembno, da razvijemo osnovni občutek varnosti glede telesa. Otrokom že na tem nivoju pokažemo, kako pomembno je, da spoštujejo svoje telo, telesa drugih in imajo zdravo razumevanje telesnih mej.

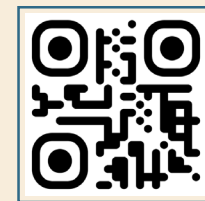
Aktivnost: Na tla se (s kredo, vrvjo ali podobnim) označi kroge (premer približno en meter). Naj bodo različnih velikosti in različno razporejeni. Potem naj si polovica bobrov izbere vsak svoj krog. Druga polovica se zatem sprehaja med njimi in opazuje, kje kdo stoji – ob meji kroga, v središču ali odmaknjen na drugo stran. Nikakor ne sme nihče prestopiti meje – niti navzven niti navznoter. Potem se vloge zamenjajo. Zatim se pogovorimo o tem, da tudi v realnem življenju poznamo meje, ki si jih postavljamo in da nekatere ljudi spustimo bližje, druge ne, v vsakem primeru pa je zelo pomembno, da spoštujemo meje drug drugega in zahtevamo tudi zase spoštovanje. Nekaj podobnega se lahko dogaja tudi z objavo fotografij na spletu.

2. Volčiči in volkuljice (VV)

Otroci v tem obdobju postajajo bolj radovedni, prav tako pa že uporabljajo internet. Povemo jim, kako pomembno je, da se s starši ali voditelji pogovorijo, če naletijo na vsebino, ki jih vznemirja ali je ne razumejo.

Aktivnost: Organiziramo delavnico o varnem spletnem vedenju. Otrokom predstavimo osnovne smernice za varno uporabo spleta, kot so: »Če na internetu naletiš na nekaj čudnega ali te kaj zmoti, se obrni na odraslo osebo.« Poudarimo, da ni nič narobe, če pridejo po pomoč, ko se srečajo s čim, česar ne razumejo.

Za aktivnost lahko uporabimo kakšne od uporabnih videoposnetkov na spletnem portalu safe.si npr.: <https://safe.si/video/risanke-ovcesk/nadlegovanje-neprimerni-stiki-in-vsebine-na-internetu>



3. Izvidniki in vodnice (IV)

V najstniških letih mladi postanejo veliko bolj izpostavljeni družbenim vplivom in pritiskom. V tem obdobju je ključno, da zgradimo zaupen odnos, v katerem bodo mladi pripravljeni spregovoriti o občutljivih vprašanjih, kot so pornografija, spolnost in medosebni odnosi.

Aktivnost: Minolovec (str. 32) iz priročnika [Zdrav kot vidra](#).



4. Popotniki in popotnice (PP)

Za starejše mladostnike in mlade odrasle so družbeni pritiski, povezani s spolnostjo, velik izziv. V tej starostni skupini lahko mladi hitro zapadejo v past zasvojenosti s pornografijo ali druge oblike nezdravih spletnih navad. Pomembno je, da kot voditelji vzpostavimo prostor za iskrene pogovore o vplivu pornografije na samopodobo in odnose.

Dejavnost: V tej starostni skupini se lahko poglobimo v razpravo o medijski pismenosti in pomenu kritičnega mišljenja. Vprašamo jih, kakšne vzorce odnosov, telesne podobe prepoznavajo v pornografiji in kako to vpliva na njihov pogled na spolnost. Cilj je, da razvijejo zavedanje, kako pornografija pogosto spodbuja objektivizacijo in pritiske glede telesne podobe.

Iz priročnika [Zdrav kot vidra](#) (glej QR kodo zgoraj)

- Zaigrjmo (str. 272).
- Nujno rabim! (str. 275).
- Labirint odločitev (str. 279).

5.7 KAKO SE POGOVARJATI O SPOLNOSTI?

Na otrokova vprašanja **vedno odgovorimo**. Odgovarjajmo **iskreno**, govorimo resnico in nikakor izmišljotin (npr. o štokljah!). Vsekakor to ne pomeni, da že na prvo vprašanje odgovorimo z dolgo razlago in vsemi detajli. **Kratki, starosti primerni odgovori** običajno zadoščajo. Če bo otroka še kaj zanimalo, bo sam spraševal dalje.

Upoštevajmo otrokovo starost in dojemljivost. Triletniku bomo v dveh stavkih in na preprost način razložili, kako nastane dojenček, za razliko od sedemletnika ali celo trinajstletnika, ki potrebuje že jasen odgovor in zadovoljivo razlago, sicer jo bo sam poiskal drugje.

Načenjajmo teme takrat, **ko otroci sami pokažejo interes** in postavijo vprašanje na to temo.

Na otrokova vprašanja se ne odzivamo s (po)smehom in pri odgovarjanju ne uporabljamo vzdevkov za spolne organe, saj lahko s tem otroku sporočamo, da se o tem ne govori. Ne odgovarjamo v strahu in zadregi, pač pa **mirno**, kot bi se pogovarjali karkoli drugega. To bo ustvarilo varen prostor za izražanje tudi otroku. Če kdaj ne vemo odgovora, to povejmo, nato pa ga poiščimo in mu nanj ne pozabimo odgovoriti.

Gradimo temelje: Poimenovanje zunanjih organov in telesna varnost

Naše telo je čudovito zgrajeno in vsak del opravlja edinstvene funkcije. V družini in skavtski skupnosti je pomembno, da **otroke spodbujamo k spoštovanju in skrbi za telo**, saj to krepí njihovo samopodobo. Zdrava telesna samopodoba vključuje tudi zavedanje svoje spolnosti in spoštljiv odnos do nje. Spolnost ima v svojem jedru telesno komponento, zato je pomembno, da že zgodaj gradimo zdrave temelje spolnosti pri otrocih.

1. Poimenovanje zunanjih organov:

Otroke moramo že od začetka učiti **pravilnega poimenovanja zunanjih organov** brez sramu. Tako kot učimo imena drugih delov telesa, otroke sproščeno naučimo izrazov, kot so penis, prsi, nožnica in maternica. S tem ustvarimo varen prostor za pogovor o telesnosti in spolnosti, ko bodo starejši. Pomembno je tudi, da otroci razumejo, da so intimni deli telesa zasebni – zakrijemo jih s spodnjim perilom in jih ne kažemo drugim. To vključuje spolne organe, zadnjico, zadnjik in usta. Pravilna imena uporabljajo odprt pogovor in razvijajo besedišče, ki je ključno tudi za zaščito pred morebitnimi zlorabami.

2. Meje in primerni ter neprimerni dotiki:

Pomembno je, da otroke učimo o mejah glede dotikanja intimnih delov telesa. Nihče se ne sme dotikati njihovih intimnih delov ali od njih zahtevati dotikanja drugih oseb. Prav tako naj vedo, da ne smejo kazati svojih intimnih delov ali slik drugim. V tem kontekstu so določene izjeme sprejemljive, kot so pomoč pri higieni ali obisku zdravnika.

Naučimo jih **razlikovati med primernimi in neprimernimi dotiki**. Na primer poljubi in objemi so primerni, če se ob njih počutijo dobro, neprimerni pa, če so neprijetni ali trajajo predolgo. Pomembno je tudi poudariti, da se primernost dotikov razlikuje glede na to, od koga pride – poljub in objem mame se razume drugače kot poljub in objem nekoga, ki npr. ni družinski član. Otroke spodbujajmo, naj jasno zavrnejo neprimerne dotike in o tem obvestijo odraslo osebo.

3. Soglasje pri izkazovanju naklonjenosti:

Otroci se morajo naučiti, da je pomembno pridobiti soglasje za izkazovanje telesne naklonjenosti. Naučimo jih **vprašati za dovoljenje** pred objemanjem ali poljubljanjem drugih. Znotraj družine lahko vadimo to vprašanje z vprašanji, kot so »Hočeš objem?« ali »Te lahko poljubim?«. Poudarimo, da »ne« pomeni »ne« in je treba vedno spoštovati, če nekdo noče telesne bližine.

4. Zgodnji opozorilni znaki telesa:

Pomagajmo otroku prepoznati, **kako se odziva telo**, ko se počuti nelagodno ali ogroženo. Hitrejše bitje srca, cmok v grlu, nemiren želodec so lahko znaki, da nekaj ni v redu. Otroka opremimo z znanjem, da lahko te občutke prepozna kot opozorilo, poišče pomoč pri starejši ali drugi zaupanja vredni osebi.

5. Namesto skrivnosti presenečenja:

V družini in skavtski skupnosti naj velja pravilo, da **nimamo skrivnosti**, saj skrivnosti pogosto povzročajo nelagodje in strah. Otroke naučimo, da ni nobene skrivnosti, ki je ne bi smeli povedati staršem ali drugi zaupanja vredni osebi. Če kdo od njih zahteva, da skrivnost obdržijo, naj o tem takoj povedo odrasli osebi. Namesto skrivnosti **spodbujamo prijetna presenečenja**, ki so tako zabavna in pozitivna, saj se razkrijejo ob pravem času.

6. Varna mreža:

Skupaj z otrokom **oblikujmo varno mrežo treh do petih odraslih oseb**, ki jim otrok zaupa. To so ljudje, ki jim lahko pove vse, kar ga teži, in pri njih poišče pomoč, če nekdo prestopi njegove telesne meje. To so lahko družinski člani ali druge zaupanja vredne osebe, kot so učiteljica ali soseda. Pomembno je, da te osebe vedo, da so del otrokove varne mreže in vedo, kako se odzvati, če otrok potrebuje pomoč.

7. Nevarnosti spleta:

Otroka poučimo o nevarnostih na spletu. Naj se zavedajo, da ni varno iskati neznanih besed na internetu ali komunicirati z neznanci. Pojasnimo, da ni primerno deliti osebnih informacij ali pošiljati golih slik.* Če prejme neprimerno vsebino ali zahtevo, naj o tem takoj obvesti starše. Naučimo jih **prepoznati neprimerne vsebine in jih opremiti z načrtom**, kako se odzvati, ko so izpostavljeni takim situacijam.

S tem pristopom bomo otrokom pomagali razviti zdravo samopodobo, spoštovanje do svojega telesa in varno ravnanje v svetu, kar jih bo opremilo za življenje. Sprva težki pogovori bodo sčasoma za nas in za otroke postali lažji, bolj sproščeni. Otroke bomo tako opremili z dragocenim znanjem za življenje, med nami pa bo lahko zrasel še posebej zaupljiv odnos, ki bo otroke ljubeče pospremil na to, upajmo in verjamemo, lepo pot.

**Ti posnetki se lahko znajdejo na internetu in takrat "avtor" posnetka popolnoma izgubi nadzor nad širjenjem posnetka po spletu. Posledice so lahko zelo hude tudi za človeka, ki posnetek poseduje ali širi, saj gre v primeru mladoletnosti osebe na posnetku (v trenutku, ko je bil posnetek ustvarjen) za zlorabo, ki je kazniva in se lahko kaznuje tudi z zaporno kaznijo.*

5.7.1 KAKO ZAČETI VZGOJO ZA CELOSTNO SPOLNOST?

V želji, da bi naši otroci nekega dne, ko bodo dozoreli za to, lahko živeli spolnost v varni, osrečujoči polnosti, mnogi iščemo načine, **kako se lotiti vzgoje za zdravo spolnost naših otrok**. Verjamemo, da je v današnjem svetu, polnem seksualiziranih vsebin, popačenosti in novih norm za doseg tega potreben predvsem **aktiven pristop in prisotnost** staršev ter ostalih vzgojiteljev. Ob tem se zavedamo, da mnoge tarejo **strahovi in stiske**, ker nismo bili sami vzgojeni na tem področju, sedaj pa imamo priložnost, da otroku ponudimo varno okolje, kjer se lahko odkrito pogovarjamo o teh temah.

Pomembno je, da razumemo, da **odkrit pogovor o spolnosti** ne krši otrokove nedolžnosti, temveč ga **varuje pred neprimernimi vsebinami**, s katerimi se bo neizogibno srečal. Če se izvzamemo iz teh pogovorov, otroke puščamo ranljive in nepripravljene, zato je nujno, da ustvarimo vzdušje zaupanja, v katerem nas bodo otroci dojemali kot zaveznike, ki jim bodo vedno na voljo.

Otroci se o spolnosti učijo od vrstnikov, iz vsakdanjih virov in žal tudi iz pornografije. Mnogi otroci naletijo na pornografijo povsem nehote, zato je ključno, da smo mi tisti, ki jih pripravimo na takšne situacije. **Zaupanje, odprta komunikacija in jasne meje** so ključ do varne in zdrave vzgoje.

5.7.2 KDAJ IN S ČIM ZAČETI POGOVORE?

Z otroki naj bi se o spolnosti začeli pogovarjati prej, kot menimo, saj so zaradi interneta in naprav izpostavljeni zunanjim vsebinam že zelo zgodaj. Strokovnjaki priporočajo, da se začnemo pogovarjati **dve leti prej**, preden menimo, da bi otroci potrebovali te informacije. V resnici so pogosto tudi pripravljeni prej, kot si mislimo.

Tukaj je nekaj predlogov glede na starost otrok:

Predšolski otroci (0–5 let):

V tej starosti postavljamo temelje. Pomembno je, da se **pogovarjamo o telesu in spolnih organih** brez sramu. Naučimo jih pravilnih **poimenovanj delov telesa**, npr. penis, prsi, nožnica in zakaj imajo deli telesa določene funkcije. Pogovorimo se o osnovni higieni, pozitivni telesni podobi in zasebnosti. Naj vedo, da **intimne dele telesa pokrivamo** in so oni tisti, ki odločajo, kdo se lahko dotika njihovega telesa. Pomembno je, da poznajo **razliko med primernim in neprimernim dotikom** ter znajo poslušati svoje telo, njegove zgodnje opozorilne znake.

Otroci, stari 6–9 let:

Otroci v tej starosti že poznajo razlike med spoloma, nekateri so se že srečali s seksualiziranimi vsebinami. Nujno je, da se z njimi **pogovarjamo o spletni varnosti, prepoznavanju neprimernih vsebin in nevarnosti na spletu**. Otroke naučimo, da ne delijo osebnih informacij z neznanci. Nadgrajujemo prejšnje pogovore o telesni varnosti in **začnimo govoriti tudi o pornografiji** – zakaj je škodljiva in kako se odzvati, če pridejo v stik z njo. Pomembni so tudi pogovori **o puberteti in spremembah**, ki se bodo začele dogajati njihovem telesu.

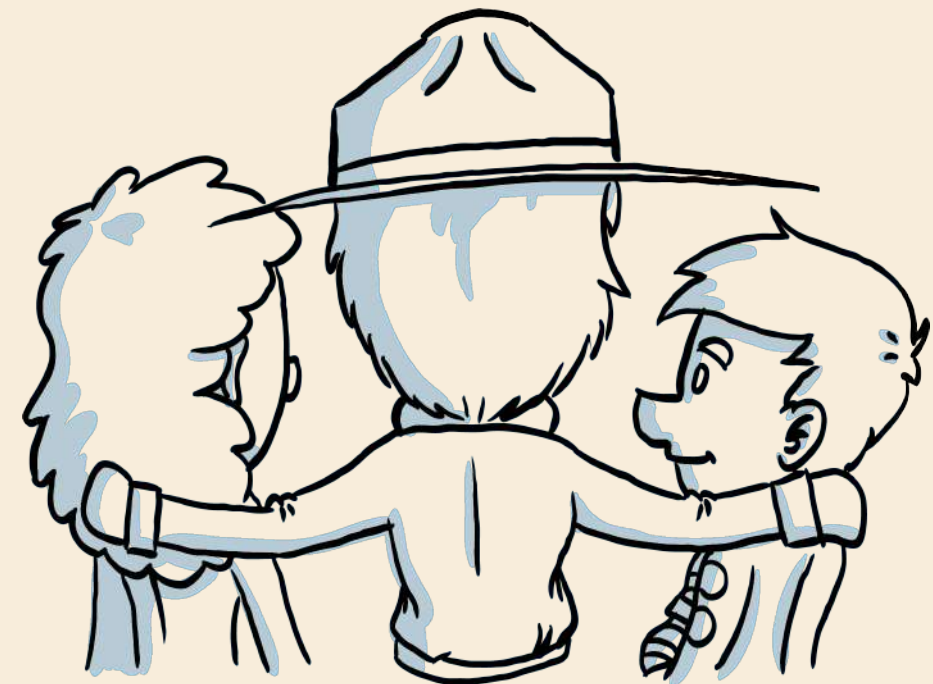
Otroci, stari 10–12 let:

Otroci v tej starosti začnejo iskati informacije o spolnosti mimo staršev in vzgojiteljev. Pomembno je, da se zavedamo, da smo lahko za njih glavni vir informacij mi, če pristopijo do nas. Govorimo **o telesnih spremembah, nočnem izlivu in menstruaciji** pa tudi **o spolnem odnosu**, ne le fizično, ampak tudi čustveno. Nadaljujemo pogovore **o pornografiji, zasebnosti in samozadovoljevanju ter o zdravih navadah** za dobro telesno podobo.

Najstniki od 13. leta dalje – globlje razumevanje:

Najstniki včasih postanejo do takih pogovorov zelo zadržani, zato poskusimo najti priložnost, kjer bomo z rama ob rami počeli nekaj skupaj – ob kuhanju, pripravljanju gradiv, postavljanju šotora ... S pozornim poslušanjem brez obsojanja počasi napeljimo na **pogovor o odnosih, telesnosti, spolnih odnosih, pornografiji in ob tem delimo kaj osebnega iz našega življenja**. S tem, ko bomo prvi pokazali svojo odprtost in ranljivost, bomo pridobili tudi otrokovo zaupanje.

Ko nas najstniki sprašujejo o določeni temi s področja spolnosti, **najprej povprašajmo, kaj že vedo o tem, in popravimo morebitne dezinformacije, potem pa jim razložimo dovolj izčrpno, da bomo odgovorili na dotično vprašanje**. Ponovno ovrednotimo vse naše predhodne pogovore, še posebej o pornografiji, spolnih odnosih, puberteti, zasebnosti, telesni varnosti in naših mejah.



6.

Viri in literatura

RAZVOJNA PSIHOLOGIJA:

Remškar, A., Cevc, M. et al. (2001) Dvigni peruti: Priročnik za skavtske voditelje in voditeljice. Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov

Mali Kovačič, U., Oblak, A., Krobat, Š., Grkman A. Kako dobro poznaš svojega skavta: Gradivo za voditelje volčičev in volkuljic

Mali Kovačič, U., Oblak, A., Krobat, Š., Zalar Premrl, P., Mekuč, P. Kako dobro poznaš svojega skavta: Gradivo za voditelje popotnikov in popotnic

Mali Kovačič, U., Oblak, A., Krobat Š., Soršak, N. Kako dobro poznaš svojega skavta: Gradivo za voditelje izvidnikov in vodnic

Bryant, A. N. (2007). Gender Differences in Spiritual Development During the College Years. Springer Science + Business Media, LLC.

Cecić Erpič, S. (2007). Psihosocialn razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva. V: V: B. Škof. Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, str. 72–86. Center za nenasilno komunikacijo (www.cnvc.org)

Chaplin, T. M. in Aldao, A. (2013). Gender Differences in Emotion Expression in Children: A Meta-Analytic Review. Psychological Bulletin, 139, št. 4, str. 735–765.

Delavnica z Maticem Muncem. ZSKSS, januar 2017.

Devine, R. T., & Hughes, C. (2013). Silent films and strange stories: Theory of mind, gender, and social experiences in middle childhood. Child Development, 84, 989–1003.

Farkas, T in Leaper, C. (2016). Psychology of boys. V: Wong Y. J. in Wester S. R. APA Handbook of Menand Masculinities. American Psychological Association, str. 357–387.

Kovač, J. (2016). Uporaba nenasilne komunikacije v konfliktnih situacijah pri delu turističnih vodnikov : diplomska naloga. Portorož: [J. Kovač].

Kozina, A. (2012). Starostne razlike in razlike med spoloma v agresivnosti slovenskih učencev in dijakov. Psihološka obzorja, 1, 19–28.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). Razvojna psihologija. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Montessori, M. (2006). Srkajoči um. Ljubljana: Uršulinski zavod.

Papalia, D. E, Wendkos Olds, S. W., Duskin Feldman, R. (2003), Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva. Ljubljana: Educy.

Prijatelj, E. (2008) Psihološka dinamika rasti v veri. Slomškova družba, Slomškova založba. Ljubljana: Teološka fakulteta, 2008.

Puklek, M. (1997). Sociokognitivni vidiki socialne aksioznosti in njen razvojni trend v adolescenci. Magistrsko delo. Ljubljana Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Puklek, M. (2001). Razvoj vedenjske avtonomije mladostnikov v odnosu do staršev in vrstnikov. Anthro-pos, 49, (1-3), str. 63–74.

Rosenberg, M. B. (2003). Nonviolent communication : a language of life. Encinitas: PuddleDancerPress. 38

Smith, R. L., & Rose, A. J. (2011). The “cost of caring” in youths’ friendships: Considering associations among social perspective taking, co-rumination, and empathetic distress. Developmental Psychology, 47, 1792–1803.

Šinigoj Batistič, I. (1995). Identitetni in emocionalni razvoj v adolescenci. Magistrska naloga. Ljubljana Filozofska fakulteteta, Oddelek za psihologijo.

Škof, B. (2007). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: B. Škof. Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, str. 206–238.

Škof, B. in Kalan, G. (2007). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V: B. Škof. Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport str. 136–164.

Ule, M., Renner, T., Mancin-Čeplak, M., Tivadar, B., (2000). Socialna ranljivost mladih. Maribor aristej. Vogt, E., Brown, J., and Issacs, D. (2003). The Art of powerful questions: Catalyzing insight, innovation, and action. Whole Systems Associates: Mill Valley, CA.

Zupančič, M. in Svetina, M. (2004). Socialni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija (str. 589–611). Ljubljana: ZIFF.

Žvan, B. in Škof, B. (2007). Gibanje in gibalni razvoj. V: B. Škof. Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, str. 182–204. Smith, R. L., & Rose, A. J. (2011). The “cost of caring” in youths’ friendships: Considering associations among social perspective taking, co-rumination, and empathetic distress. *Developmental Psychology*, 47, 1792–1803.

Šinigoj Batistič, I. (1995). Identitetni in emocionalni razvoj v adolescenci. Magistrska naloga. Ljubljana Filozofska fakulteteta, Oddelek za psihologijo.

Škof, B. (2007). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: B. Škof. Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, str. 206–238.

Škof, B. in Kalan, G. (2007). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V: B. Škof. Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport str. 136–164.

Ule, M., Renner, T., Mancin-Čeplak, M., Tivadar, B., (2000). Socialna ranljivost mladih. Maribor aristej Vogt, E., Brown, J., and Issacs, D. (2003). The Art of powerful questions: Catalyzing insight, innovation, and action. Whole Systems Associates: Mill Valley, CA.

Zupančič, M. in Svetina, M. (2004). Socialni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija (str. 589–611). Ljubljana: ZIFF.

Žvan, B. in Škof, B. (2007). Gibanje in gibalni razvoj. V: B. Škof. Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, str. 182–204.

OTROCI IN MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI PRI SKAVTIH:

Sušin, T. et al. (2018). Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami pri skavtih. Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov

JAZ V ODNOSIH (Lara Bukovec):

Anttila, K., Anttila, M., Kurki, M. in Välimäki, M. (2017). Social relationships among adolescents as described in an electronic diary: a mixed methods study. *Patient Preference and Adherence*, 11(1), 343–352. <https://doi.org/10.2147/ppa.s126327>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469> Cannoni, E. in Bombi, A. S. (2016). Friendship and romantic relationships during early and middle childhood. *Sage Open*, 6(3), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244016659904>

Giordano, P. C. (2003). Relationships in adolescence. *Annual Review of Sociology*, 29(1), 257–281. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.29.010202.100047>

Hillman, S. B. (1991). What developmental psychology has to say about early adolescence. *Middle School Journal*, 23(1), 3–8. <https://doi.org/10.1080/00940771.1991.11496015>

Johnson, K. (2022). »I am not a bad friend for having boundaries«: exploring the need for and creation of support boundaries in friendships. <https://hdl.handle.net/10217/235600>

Killen, M. in Turiel, E. (1998). Adolescents’ and young adults’ evaluations of helping and sacrificing for others. *Journal of Research on Adolescence*, 8(3), 355–375. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0803_4

Kim, Y.-I., Jang, S. J. in Johnson, B. R. (2016). Tying knots with communities: Youth involvement in scouting and civic engagement in adulthood. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 45(6), 1113–1129. <https://doi.org/10.1177/0899764016634892>

Košir, K. (2013). Socialni odnosi v šoli. Pedagoška fakulteta Maribor in Subkulturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo.

Malik, F. in Marwaha, R. (2023). Developmental stages of social emotional development in children. StatPearls Publishing.

Metz, E., McLellan, J. in Youniss, J. (2003). Types of voluntary service and adolescents’ civic development. *Journal of Adolescent Research*, 18(2), 188–203. <https://doi.org/10.1177/0743558402250350> Mitic, M., Woodcock, K. A., Amering, M., Krammer, I., Stiehl, K. A. M., Zehetmayer, S. in Schrank, B. (2021). Toward an integrated model of supportive peer relationships in early adolescence: A systematic review and exploratory meta-analysis. *Developmental Psychology*, 12(1), 1–28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589403>

Milenković Kikelj, N. [et al.] (2016). Zdrav kot vidra: Programska orodja za izvajanje promocije zdravega življenjskega sloga med mladimi. Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.

Pipaş, M. D. in Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2), 649 – 656. <http://www.dime.uab.ro/upload/lucrari/1220102/17.pdf>

Rush, A., Brown Urban, J., Davis, W. J. in Linver, M. R. (2024). Exploring pathways to purpose in scouts. *Journal of Adolescent Research*, 39(5), 1326–1357. <https://doi.org/10.1177/07435584221091488> Salmela-Aro, K. (2011). Stages of adolescence. *Encyclopedia of Adolescence* 1(1), 360–368. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-373951-3.00043-0>

Salusky, I., Larson, R. W., Griffith, A., Wu, J., Raffaelli, M., Sugimura, N. in Guzman, M. (2014). How adolescents develop responsibility: What can be learned from youth programs. *Journal of Research on Adolescence*, 24(3), 417–430. <https://doi.org/10.1111/jora.12118>

Štrukelj, N. (2008). Obdobje adolescence in razvoj identitete: Pomen druženja v mladinski skupini. [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo v Ljubljani]. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=42278>

VIDEOIGRE (Janez Goršin):

Baker, N. (2024, August 6). Online gaming statistics 2024. Uswitch. <https://www.uswitch.com/broad-band/studies/online-gaming-statistics/>

DRUŽBENA OMREŽJA (Mija Repenšek):

Larchet, J.-C. (2022). Epidemija novih medijev: Razkroj družbe, družine in naše duše. Družina Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca: Kako mi in naši otroci izgubljam razmišljanje. Mladinska knjiga. Neufeld, G., & Maté, G. (2013). Držite se svojih otrok: Zakaj morajo starši pomeniti več kot vrstniki. Primus.

Boyd, D. (2014). It’s Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press. Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., & Korošec, A. (2023a). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022. .

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2023b). Nekemične zasvojenosti. Pridobljeno s <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/nekemicne-zasvojenosti/>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.

O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.

OPREDELITEV OSNOVNIH POJMOV:

ZSKSS in NoExcuse. (2016). Spolno zdravje [neobjavljen interni dokument].

Slovar slovenskega knjižnega jezika, Spletna različica slovarja, 2014. Pridobljeno dne 15.8.2016 s spletne strani: http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=spol&hs=1. Wikipedija, prosta enciklopedija. Pridobljeno 15.8.2016 s spletne strani: https://sl.wikipedia.org/wiki/Biološki_spol.

Počkar M in sod. Uvod v sociologijo, 2009: 40-4.

Spol in spolna razlika. Pridobljeno 15.8.2016 s spletne strani: http://www.dijaski.net/gradivo/soc_sno_spol_in_spolna_razlika_04?r=1

Spolna identiteta. LGBTQ Slovar. Pridobljeno 15.8.2016 s spletne strani: <https://www.kulturnicenterq.org/lgbtqslovar/spolna-identiteta/>

Hancock K in sod. Guidelines for Psychological Practice With Lesbian, Gay, and Bisexual Clients, APA – American Psychological Association. Americal Psychologist, 2012; 67:10-42.

Slovenski medicinski slovar – Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta. Pridobljeno s spletne 15.8.2016 s spletne strani: <http://www.termania.net/iskanje?query=aids&SearchIn=All&dictionaries=95>.

Taber's Medical Dictionary. F.A. Davis. Abortion, 2011. Pridobljeno 14.6.2011 s spletne strani: <http://www.tabers.com/tabersonline/view/Tabers-Dictionary/766365/0/abortion>

ANATOMIJA SPOLNIH ORGANOV:

ZSKSS in NoExcuse. (2016). Spolno zdravje [neobjavljen interni dokument].

SLIKI MOŠKEGA IN ŽENSKEGA SPOLNEGA ORGANA

Andrea Danti/Shutterstock

SPOLNA DISFORIJA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI (Urh Grošelj):

Bachmann, C. J., Golub, Y., Holstiege, J., & Hoffmann, F. (2024). Gender identity disorders among young people in Germany: Prevalence and trends, 2013–2022. *Deutsches Ärzteblatt International*, 121(11), 370–371.

Barnes H. (2023): Time to Think: The Inside Story of the Collapse of the Tavistock's Gender Service for Children. Swift Press.

Cass H. (2024): The Cass Review. Dosegljivo na: <https://cass.independent-review.uk/home/publications/final-report/>

Cohen-Kettenis, P. T., Delemarre-van de Waal, H. A., & Gooren, L. J. (2008). The treatment of adolescent transsexuals: Changing insights. *The Journal of Sexual Medicine*, 5(8), 1892–1897.

de Vries, A. L. C., & Cohen-Kettenis, P. T. (2012). Clinical management of gender dysphoria in children and adolescents: The Dutch approach. *Journal of Homosexuality*, 59(3), 301–320.

Drobnič Radobuljac M.; Grošelj U.; Kaltiala R. idr. (2024): ESCAP statement on the care for children and adolescents with gender dysphoria: an urgent need for safeguarding clinical, scientific, and ethical standards. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2024 Apr 27. Dosegljivo na: 10.1007/s00787-024-02440-8.

Littman, L. (2018). Parent reports of adolescents and young adults perceived to show signs of a rapid onset of gender dysphoria. *PLOS ONE*, 13(8), e0202330.

Rawee P.; Rosmalen JGM; Kalverdijk L.; Burke SM (2024): Development of Gender Non- Contentedness During Adolescence and Early Adulthood. *Archives of Sexual Behaviour*. 53(5): 1813–1825. Dosegljivo na: 10.1007/s10508-024-02817-5.

Schrier A. (2020): Irreversible Damage: The Transgender Craze Seducing Our Daughters. Regnery Publishing.

NARAVNO NAČRTOVANJE DRUŽINE (Petra Lukan)

Hilgers, T. W.: The Creighton Model. FertilityCare System. Basic Teaching Skills. Pope Paul VI Institute.

2002.

Hilgers, T. W.: The Creighton Model. FertilityCare System. A Standarized Case Managemet Approach. Pope Paul VI Institute. 2003.

Hilgers, T. W.: Reproductive Anatomy and Physiology. Pope Paul VI Institute. 2002.
Kogoj, A.: Kako hormonska kontracepcija deluje na žensko telo. 2020. <https://abili.si/wp-content/uploads/2021/01/delovanje-hormonske-kontracepcije.pdf>

PORNOGRAFIJA (Benjamin Tomažič)

Društvo Ključ. (2020). Vpliv pornografije na zdravje: možgani, erektilna disfunkcija in spolno nasilje. Pridobljeno s [Https://drustvo-kljuc.si/wp-content/uploads/2020/03/Vpliv-pornografije-na-zdrav-je-mo%C5%BEGani-erektilna-disfunkcija-in-spolno-nasilje.pdf](https://drustvo-kljuc.si/wp-content/uploads/2020/03/Vpliv-pornografije-na-zdrav-je-mo%C5%BEGani-erektilna-disfunkcija-in-spolno-nasilje.pdf)

Livingston, J. A., Hequembourg, A., Testa, M., & VanZile-Tamsen, C. (2007). Unique aspects of adolescent sexual victimization experiences. *Psychology of Women Quarterly*, 31(4), 331-343.

Mariborinfo. (2023). Šokantni podatki: Otroci se s pornografijo srečujejo že pred šestim letom. Pridobljeno s <https://mariborinfo.com/novica/slovenija/sokantni-podatki-otroci-se-s-pornografijo-srecujejo-ze-pred-sestim-letom-nekateri>

Mitchell, K. J., & Wells, M. (2007). Problematic Internet experiences: Primary or secondary presenting problems in persons seeking mental health care? *Social Science & Medicine*, 65(6), 1136-1141.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). Odpri za nove informacije – Mladostniki in spletna pornografija. Pridobljeno s <https://nizj.si/obmocna-enota-celje/odprti-za-nove-informacije-mladostniki-in-spletna-pornografija/>

Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The impact of Internet pornography on adolescents: A review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1-2), 99-122.

Safe.si. (2023). Pornografija na spletu in njen vpliv na otroke in mladostnike. Pridobljeno s <https://safe.si/video/video-predavanja/pornografija-na-spletu-in-njen-vpliv-na-otroke-in-mladostnike>

Safe.si. (2023). Safe.si raziskava SID 2023: Vpliv spletne pornografije na najstnike. Pridobljeno s <https://safe.si/raziskave-in-trendi/safesi-raziskava-sid-2023-vpliv-spletne-pornografije-na-najstnike>

Short, M. B., Black, L., Smith, A. H., Wetterneck, C. T., & Wells, D. E. (2012). A review of Internet pornography use research: Methodology and content from the past 10 years. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 13-23.

Dokumentarni film Brain Heart World. <https://brainheartworld.org/>.

Skavtski priročnik Zdrav kot vidra.

TEMELJNA PRAVILA KOMUNIKACIJE O SPOLNOSTI (Inštitut Integrum)

Smith, J. (2021). Understanding psychology (3. izd.). Academic Press.
Černelič, B., Razpotnik, M., Tomažič, B. (2022). Brez zadrege: Kako začeti vzgojo za celostno spolnost? (1. izd). Inštitut Integrum.

Seksting. (n.d.) <https://safe.si/nasveti/neprimerne-in-nezakonite-vsebine/seksting>
A. Jenson, Kristen (2016). Kids Staring at Cleavage? A Sex Addiction Therapist Gives Parents Advice. Sneto z naslova: <https://www.defendyoungminds.com/post/kids-staring-at-cleavage-advice-parents>, (2. 11. 2021)

Animaterd Child (2018). My Body: What I Say Goes! Sneto z naslova: https://www.youtube.com/watch?v=E6KXMXDZFGg&ab_channel=AnimatedChild, (17. 10. 2021)

Defend Young Minds (2019). The Body Safety Toolkit: How to Protect Kids from Sexual Abuse. Sneto z naslova: <https://www.defendyoungminds.com/product/body-safety-toolkit> (7. 12. 2021)

Beveridge, Ashley (2019). 5 Body Safety Rules Every 5-Year-Old Should Know. Sneto z naslova: <https://www.defendyoungminds.com/post/5-body-safety-rulesevery-5-year-old-should-know> (15. 2. 2022)

A. Jenson, Kristen (2018). Good pictures, Bad pictures. Washington: Glen CovePress LLC, 2. izdaja.
Kerr, A. (2021). In a sexualized culture, children need an ally. Sneto z naslova: <https://2.bebroken.com/be-broken-blog/in-a-sexualized-culturechildren-need-an-ally>, (3. 5. 2021).

Fort, J. (2021). Will talking with my child about sex ruin their innocence? Sneto z naslova: <https://2.bebroken.com/be-broken-blog/will-talking-with-my-child-about-sex-ruin-their-innocence>, (6. 5. 2021).

Jenson, K. A., Sex Talk Timeline for Kids: Final 2021 Parent Challenge, 22. 12. 2021, sporočilo na poštni seznam Defend Young Minds Newsletter (pridobljeno 27. 12. 2021).

Sandahl, I. (2018). 7 Guidelines for Talking to Your Child About Sexuality. Sneto z naslova: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thedanish-way/201804/7-guidelines-talking-your-child-about-sexuality>, (4. 5.2021).

Sex education: Talking to your school-age child about sex. Sneto z naslova: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/sexualhealth/in-depth/sex-education/art-20046025>, (15. 3. 2022).

Sexuality: What children should learn and when. Sneto z naslova: <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=716&language=English>, (5. 5. 2021).

Kneteman, L. (2021). How to talk to your kids about sex: An age-by-age guide. Sneto z naslova: <https://www.todaysparent.com/family/parenting/age-by-age-guide-to-talking-to-kids-about-sex>, (16. 3. 2022).

Podkast Inštituta Integrum: Pogum za ljubezen. <https://creators.spotify.com/pod/show/institut-integrum>.

PROSTOR ZA ZAPISKE

This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Skavti



ZdRAVo!



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER TE,K
Slovenija

LOGOUT

Center pomoči pri
prekomerni rabi interneta



Inštitut
Integrum



Priročnik je nastal v okviru programa Zdravo!, ki je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje.