Dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska

WZMOCNIENIE POTENCJAŁU DZIEWCZYNEK I ROLA CHŁOPCÓW

Wzmocnienie potencjału dziewcząt

DLACZEGO MENSTRUACJA TO WAŻNY TEMAT?

W temacie menstruacji kumulują się nastawienia, sposoby myślenia i zachowania, a także normy społeczne czy mity dotyczące wielu innych aspektów życia, takich jak płeć, kobiecość, ciało, seksualność, dorastanie, intymność czy zdrowie. Ten szeroki kontekst pomaga zrozumieć, jak wiele czynników generuje problem ubóstwa menstruacyjnego i jak wiele można i trzeba zrobić na rzecz zmiany.

„Kobiece sprawy" w naszej kulturze to synonim czegoś trywialnego i mało ważnego. Ciała dziewcząt i kobiet są uprzedmiatawiane i seksualizowane. Dziewczyny mają mało wiedzy i bardzo niskie poczucie akceptacji swojego ciała. To oczywiście ma wpływ na sposób, w jaki odbierana jest fizjologia menstruacyjna (często jest to opowieść o bólu i obrzydzeniu). Kluczowym problemem jest również myślenie o menstruacji w kategoriach moralności seksualnej zamiast w kategoriach zdrowia - stąd już krok do uznania menstruacji za temat „wstydliwy". Za kulturowo nakazaną nieświadomością, milczeniem i zawstydzaniem nie stoi troska o dobrostan i bezpieczeństwo dziewczynek. Wręcz przeciwnie – to dobry grunt pod mechanizmy wykluczania i przemocy.

Z CZYM MIERZĄ SIĘ WSPÓŁCZESNE DZIEWCZYNY?

To, co myślą i co mają do powiedzenia dziewczęta, bardzo często jest trywializowane i banalizowane. Po pierwsze dlatego, że są dziećmi, po drugie dlatego, że punkt widzenia i perspektywa dziewcząt, podobnie jak kobiet, jest uznawana za mniej wartą uwagi niż męska.

Wyobraź sobie nastoletnią, współczesną dziewczynę i odpowiedz na pytania:

- Czym interesują się dziewczyny?
- Jak spędzają wolny czas?
- Jakie maja problemy i z jakimi trudnościami się mierzą?
- Czym się martwią?

Dziewczęta w porównaniu do chłopców w tym samym wieku[1]:

- **sygnalizują mniejsze zadowolenie z życia i mniejsze poczucie satysfakcji z podejmowanych przez siebie działań**,
- częściej zgłaszają różnego rodzaju **problemy oraz trudności w komunikacji z rodzicami**,
- częściej **są niezadowolone ze swojego wyglądu** i częściej **stosują diety odchudzające**,
- częściej **unikają aktywności fizycznej** i regularnych posiłków,
- częściej czują **ciągłą presję idealnego wyglądu, kontrolowania, są oceniane i szykanowane**,
- **częściej są seksualizowane**,
- częściej doświadczają wszystkich form **przemocy ze względu na płeć i przemocy seksualnej**.

Polskie 11–13 i 15-letnie dziewczęta w porównaniu z rówieśniczkami na świecie znajdują się w ścisłej czołówce najbardziej krytycznych wobec swojego ciała i najbardziej niezadowolonych ze swojego wyglądu nastolatek.

- Ponad 60 proc. polskich nastolatek **uważa się za zbyt grube**, przy czym u połowy z nich nie zauważono żadnej nadwagi.
- Większość **doświadcza nękania, szykanowania**: *„beauty hejt”*, *„body shaming”*, *„slut shaming”*, czyli sytuacji gdy osoba jest osądzana, ośmieszana i krytykowana za to, jak wygląda lub w jaki sposób wyraża siebie.

Efektem jest zaburzony obraz postrzegania własnej osoby, co wiąże się z kolei z zaniżoną samooceną, brakiem pewności siebie, kłopotami w relacjach, zaburzeniami odżywiania, a także rezygnacją z wielu form aktywności, marzeń i planów. Wszystko to ma wpływ na ich aktualne i dorosłe życie.

Dlatego warto zadbać o ich poczucie własnej wartości, akceptacji i bezpieczeństwa, by umożliwić im pełne wykorzystanie swojego potencjału.

Dlaczego tak mało wiemy o perspektywie dziewcząt?

To, co myślą i co mają do powiedzenia dziewczęta, bardzo często jest trywializowane i banalizowane. Po pierwsze dlatego, że są dziećmi, po drugie dlatego, że punkt widzenia i perspektywa dziewcząt, podobnie jak kobiet, jest uznawana za mniej wartą uwagi niż męska.

1 WHO, Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from The 2013/2014 survey, Genewa 2014, https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf

Menstruacja to ważna część kobiecego doświadczenia. Warto uświadomić sobie co myślimy i jak mówimy o kobiecości. Czym w naszej kulturze są tzw. „kobiece sprawy"? Jakiej treści głosy o kobiecości, dorastaniu, cielesności i seksualności płyną do dziewczynki z otoczenia? Jak się czuje z tymi informacjami? Czy jej służą? Czy budują świadomość, akceptację, pewność siebie, czy mobilizują do zadbania o swoje zdrowie i o swoje granice? Czy wręcz odwrotnie: budzą strach, niepewność, wstyd?

CZEGO DZIEWCZYNKI (I CHŁOPCY) DOWIADUJĄ SIĘ OD ŚWIATA NA TEMAT TEGO, CO TO ZNACZY „BYĆ KOBIETĄ"?

Dzieci od najwcześniejszych etapów rozwoju, posługując się zastanymi, kulturowymi definicjami kobiecości i męskości, mając dostępne dorosłe „modele ról" są uczone i uczą się, co jest „właściwe" dla każdej z płci i budują na podstawie tej wiedzy poznawczą strukturę zw. SCHEMATEM PŁCI[2].

Zastanów się:

- Czego nas nauczono, na temat tego jakie, „z natury są" i jakie „powinny być" dziewczęta i kobiety?
- Co same/sami o tym myślimy? Co przekazujemy kolejnym pokoleniom?
- Jakie to ma konsekwencje dla życia kobiet? Dla życia w związkach, w rodzinach, pracy?

Czym jest płeć biologiczna?

Cechy i funkcje biologiczne kobiet i mężczyzn.

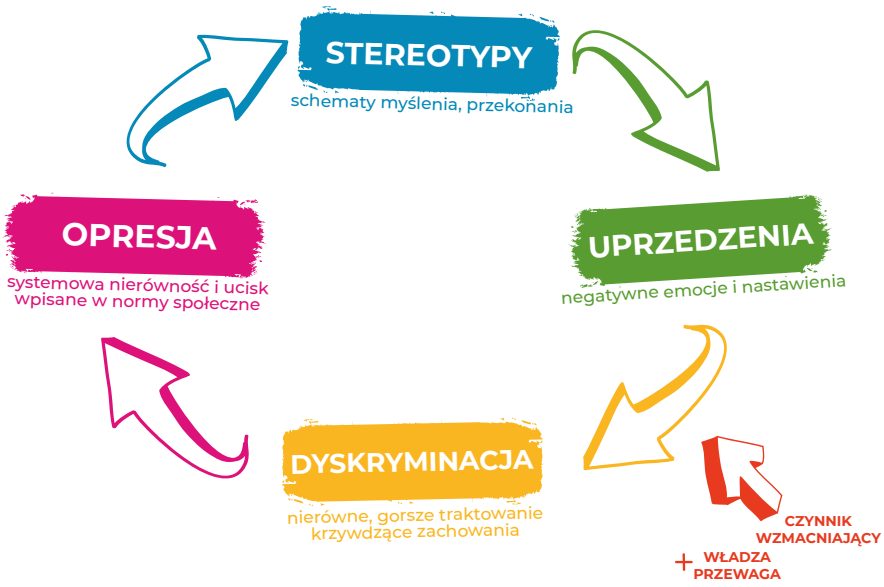
Czym jest płeć społeczno-kulturowa?

Społecznie wytwarzany wzorzec kobiecości i męskości, czyli atrybuty, cechy, definicje, role, wartości, normy i zachowania, przypisywane w danej kulturze kobietom i mężczyznom, dziewczętom i chłopcom.

Różnice między kobietami a mężczyznami, wynikające z odmiennej socjalizacji i wychowania do społecznych ról płci. Różnice doświadczeń życiowych wynikających z faktu bycia kobietą lub mężczyzną w określonym społeczeństwie.

2 L. Brannon, Psychologia rodzaju, Gdańsk: GWP 2002, s. 182-241; S. L. Bem, Męskość. Kobiecość. O różnicach wynikających z płci, Gdańsk: GWP, 2000

Stereotypowe poglądy, uprzedzenia i dyskryminacja kobiet odzwierciedlają i równocześnie odtwarzają nierówność płci.



Rys. Schemat odtwarzania opresji i nierówności[3].

- Kulturowe przekonania i schematy dotyczace płci są przekazywane z pokolenia na pokolenie w postaci stereotypów. Są to uproszczone przekonania i koncepcje dotyczące kobiecości i męskości podzielane przez ogół danego społeczeństwa, uczone w procesie wzrastania i socjalizacji w tym społeczeństwie.
- Powodują, że dziewczęta, kobiety oraz chłopcy i mężczyźni myślą o sobie, oceniają i prezentują się innym ludziom w odmienny sposób.
- Równocześnie osoby różnej płci, w ciągu całego życia, są w odmienny sposób traktowane i oceniane przez otoczenie społeczne (oczekiwania, presje, kontrola społeczna, sankcje za przekraczanie definicji ról).

Badania pokazują, że żadna z płci nie ma monopolu na jakąkolwiek z psychicznych cech ludzkich.

3 Źródło. I. Chmura-Rutkowska, J. Kowalska-Andrzejewska, Akademia równości i różnorodności, Fundacja Rozwoju Motylarnia, Poznań 2020, https://motylarnia.org/index.php/2020/12/31/akademia-rownosci-i-roznorodnosci-czesc-i-cykl-szkolen-dla-kadry-edukacji-formalnej-i-pozaformalnej/

Źródła i środowiska nabywania przekonań dotyczących płci:

Rodzina

Rówieśnicy

Najbliższe otoczenie społeczne

Instytucje – w tym szkoła wraz z podręcznikami, literaturą, regulaminami oraz przekonaniami, nastawieniami i zachowaniami kadry pedagogicznej

Środki masowego przekazu (internet, media społecznościowe, komercyjny rynek/reklamodawcy)

PRZEMOC ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Komercjalizacja seksualności nie oszczędza dzieci i młodzieży, szczególnie dziewcząt, które w materiałach adresowanych do młodych ludzi są prezentowane jako seksualny towar lub kuszący dodatek.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat, za sprawą urządzeń mobilnych i mediów społecznościowych, internet stał się integralną częścią życia towarzyskiego i społecznego nastolatków i dorosłych. Podobnie jak w bezpośrednich relacjach, również w sieci, dziewcząt częściej dotyczą różne formy przemocy ze względu na płeć i o charakterze seksualnym.

Ataki dotyczące dziewcząt są nie tylko częstsze, ale także w sposób szczególny dotyczą wyglądu, płci, życia prywatnego i intymnego. Wśród form cybermolestowania wymierzonego w kobiety i dziewczęta są: groźby gwałtu, rozpowszechnianie zmanipulowanych fotografii z kobietami/dziewczętami, umieszczanie w internecie adresów domowych kobiet/dziewcząt z informacją, że są zainteresowane anonimowym seksem, obraźliwe komentarze i groźby kierowane przeciwko dziewczętom i kobietom, które prowadzą działania na rzecz praw kobiet.

Przemoc ze względu na płeć to każda sytuacja, **kiedy krzywdzimy kogoś, traktujemy gorzej (dyskryminujemy) ze względu na przynależność do danej płci lub posiadanie pewnych cech przypisywanych płci**.

Wynika ze stereotypów i uprzedzeń związanych z kobiecością i męskością.

Przejawia się we wszystkich znanych formach: jako przemoc werbalna, fizyczna, relacyjna, seksualna czy cyberprzemoc.

Obejmuje **seksistowski język pogardy, przemoc w bliskich związkach, przemoc seksualną (w tym gwałt, napaść na tle seksualnym i molestowanie seksualne), handel ludźmi oraz różne formy krzywdzących praktyk, takich jak przymusowe małżeństwa, okaleczanie żeńskich narządów płciowych czy tzw. przestępstwa w imię honoru**.

Doświadczają jej, w roli ofiar i świadków, przede wszystkim kobiety i dziewczęta, ale dotyczy też mężczyzn i chłopców. Jest powszechna na całym świecie i **ma rozmiary epidemii**.

Tradycyjne, stereotypowe wychowanie dziewcząt nie daje im żadnych psychologicznych i fizycznych możliwości obrony. Dziewczęta bardzo wcześnie, zarówno w domu, jak i przedszkolu zaczynają być nagradzane przede wszystkim za wygląd, „grzeczne" zachowanie, bycie cichą i konformizm.

W Polsce nadal funkcjonuje wiele stereotypowych przekonań dotyczących wzajemnych relacji, na przykład akceptuje się większe prawo mężczyzny do kontrolowania aktywności partnerki, męską miłość łączy się z zazdrością i agresją, uważa się, że kobiety – ofiary przemocy „same są sobie winne", ponieważ zachowują się „niemoralnie" i prowokują agresywne zachowania mężczyzn, itp. Nie uświadamiamy sobie tego, ale dziewczęta uczy się żyć w lęku przed chłopcami i mężczyznami. Boją się ich w szkole, na osiedlu, na dyskotekach, w drodze do sklepu, w windzie, w piwnicy, w tunelach, przedziałach pociągów.

Wyniki Badań[4]

- Co trzecia dziewczynka w Polsce przed piętnastym rokiem życia doświadczyła jakiejś formy seksualnego wykorzystania lub nadużycia.
- 90% kobiet w Polsce doświadczyło przemocy ze względu na płeć i/lub molestowania seksualnego.
- 20% kobiet doświadczyło przemocy fizycznej i/lub seksualnej ze strony mężczyzny, z którym pozostawały w związku.
- W Polsce z powodu przemocy w rodzinie życie traci 400-500 kobiet rocznie (szacunki Centrum Praw Kobiet).
- Jedna na cztery, pięć dziewczynek w wieku dojrzewania ma doświadczenia przemocy fizycznej i seksualnej w intymnym związku z chłopakiem. Skala i formy przemocy wobec dziewcząt w związkach nastolatków jest właściwie statystycznym odzwierciedleniem sytuacji dotyczącej osób dorosłych.

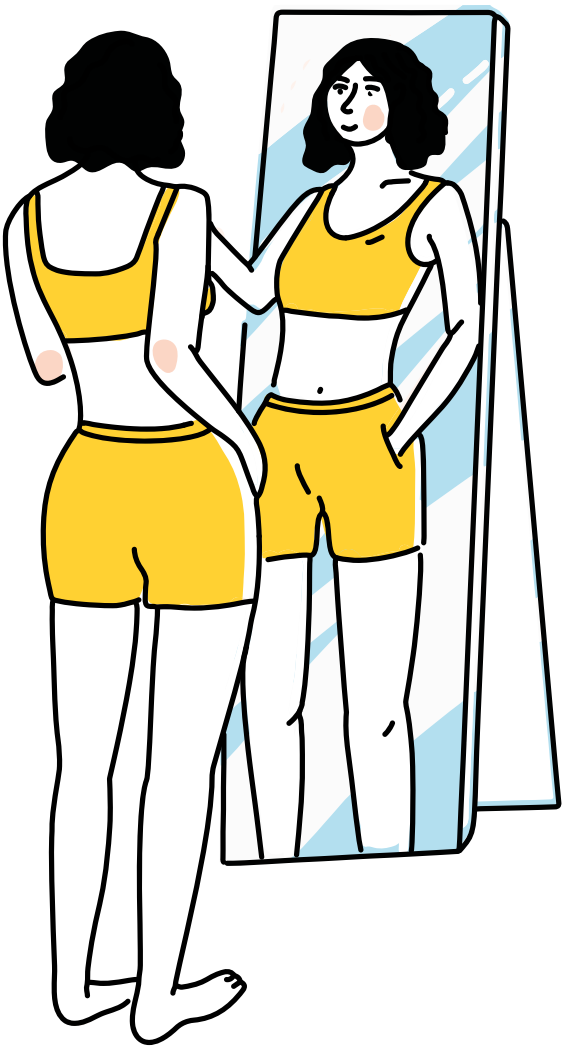
4 B. Gruszczyńska, Przemoc wobec kobiet w Polsce. Aspekty prawnokryminologiczne, Warszawa 2007; Przemoc wobec kobiet. Badanie na poziomie Unii Europejskiej, FRA - Agencja Praw Podstawowych Unii Europejskiej, 2014; Przełamać tabu. Raport o przemocy seksualnej, red. M. Grabowska, A. Grzybek, Warszawa 2016.

Co jest potrzebne dla rozwoju, zdrowia i akceptacji siebie?

- ✓ Wiedza na temat budowy, funkcjonowania i rozwoju ciała
- ✓ Wiedza na temat zdrowia i potrzeb w tym zakresie
- ✓ Uznanie ciała za wartościową część naszego JA – godną docenienia, zatroszczenia, dbania
- ✓ Akceptacja, że ciało jest źródłem przyjemności – dobrych odczuć
- ✓ Dbanie o granice ciała i granice psychologiczne

Czego doświadczają dziewczynki w kontekście ciała?

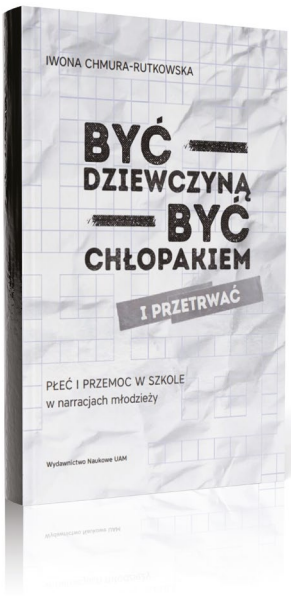
Dziewczynki są przekonane, że ich ważnym życiowym zadaniem jest zwracać na siebie uwagę chłopców. Wiedzą też, że szczególnie cenione atuty wiążą się z ich atrakcyjnością seksualną. Skoro wg ich wyobrażeń i doświadczenia, o wartości kobiety świadczy jej ciało, dziewczęta inwestują w wygląd, ukrywając inteligencję, siłę, samodzielność, odwagę – łudzą się, że w ten sposób zyskają wysoką pozycję w grupie.



Wiele wulgarnych i poniżających określeń, płynących z ust rówieśników, ale nie tylko, dotyczy moralnej oceny ich zachowań i reputacji w sferze intymnej. Slut-shaming (ang. slut – szmata + shaming – zawstydzanie) oznacza różne formy poniżania, piętnowania, zawstydzania lub ośmieszania kobiety lub dziewczyny w związku z jej faktyczną lub rzekomą aktywnością seksualną. Podziału na „dziwki", „szmaty" oraz porządne, „szanujące się" dzieci uczą sie od świata dorosłych.

Równocześnie chłopcom, którym chce się dokuczyć, mówi się, że „mażą się jak dziewczyna", „ubierają się jak baby" lub są „maminsynkami". Te komunikaty zarówno dla chłopców, jak i dla dziewcząt oznaczają tyle, że dziewczyny i kobiety są słabe i gorsze.

Co mówią wyniki badań "Być dziewczyną, być chłopakiem"?[5]



Seksizm, przemoc ze względu na płeć i molestowanie seksualne są powszechnym doświadczeniem dziewcząt i chłopców. Zaczyna się wcześniej, niż myślimy – tuż przed rozpoczęciem dojrzewania. To dziesiątki bardzo różnych zachowań, często niezauważanych i bagatelizowanych przez dorosłych:

- używanie wulgarnych określeń dotyczących płci, wyśmiewanie, stygmatyzowanie w seksualnym kontekście, wyrażanie się pogardliwie lub wulgarnie o przeciwnej płci lub w odniesieniu do płci, opowiadanie obraźliwych wulgarnych żartów w odniesieniu do płci i seksualności,
- naruszanie przestrzeni osobistej przez niepożądane dotknięcia, uściski, łaskotanie, klepanie, szczypanie, napieranie, ocieranie, blokowanie możliwości poruszania się,
- gwizdy, mlaskania, cmoknięcia albo inne „zwierzęce" odgłosy jako komentarz wobec jakiejś osoby,
- pokazywanie, rozsyłanie, zdjęć, filmików, rysunków o seksualnym lub wulgarnym charakterze oraz pornografii osobom, które tego nie chcą,
- oglądanie pornografii w obecności innych bez uzyskania zgody,
- seksualne aluzje i gesty; uderzanie, popychanie, kopanie z komentarzem lub wyzwiskiem dotyczącym płci lub seksualności,
- ośmieszające, poniżające komentarze na temat ciała, sposobu poruszania się, jego intymnych części; symulowanie (udawanie) czynności seksualnych,
- „przypadkowe" dotknięcia intymnych części ciała przez ubranie (piersi, pośladków, genitaliów),
- ściąganie komuś części ubrań, szarpanie, zadzieranie bluzki, spódnicy, pociąganie za ramiączka biustonosza, bluzki,
- uporczywe przyglądanie się, śledzenie; krzywdzące komentowanie profilu, zdjęcia, wypowiedźi na portalu społecznościowym w kontekście płci i seksualności,
- rozpowszechnianie szkodliwych kłamstw na temat czyjegoś zachowania, intymnych relacji z chłopakiem/dziewczyną (np. obraźliwy fotomontaż, poniżające plotki),
- wyciąganie z plecaka lub torby prywatnych rzeczy i pokazywanie innym zdjęć, drobiazgów, środków do higieny, podpasek, bielizny,

5 Chmura-Rutkowska I., Być dziewczyną być chłopakiem i przetrwać. Płeć i przemoc w narracjach młodzieży, Poznań 2019.

- zabieranie i chowanie ubrań w sytuacji, gdy dana osoba jest w szatni, przebieralni, itp.,
- bicie, szturchanie, popychanie, fizyczny atak z powodu konfliktów między dziewczynami a chłopakami (zdrady, odrzucenie zalotów, itp.),
- umieszczanie na tablicach, ścianach wulgarnych napisów i rysunków na temat dziewczyn, chłopaków o podtekście seksualnym; robienie komuś niechcianych zdjęć i nagrywanie filmików i upublicznianie w internecie,
- wysyłanie nieprzyzwoitych, wulgarnych esemesów, e-maili, listów, wiadomości na portalach społecznościowych,
- podglądanie w szatni, łazience, w przebieralni itp.,
- obnażanie się w obecności innych,
- napastowanie seksualne, wymuszanie czynności seksualnej, gwałt.

Dziewczynki **przekonuje się i uczy, że wiele form nękania ze strony chłopców mają traktować, jako dowód atrakcyjności i wyraz uznania z ich strony**.

Dorośli bagatelizują wiele form napastowania seksualnego ze strony chłopców tłumaczą je „niedojrzałością chłopców” i naturalizują przez nazywanie zachowań: *„głupimi żartami”*, *„zaczepkami”*, *„końskimi zalotami”*, *„normalnym w tym wieku zachowaniem”*, *„szczeniackimi wygłupami”*.

Brak reakcji dorosłych lub przyzwalająca postawa i bezkarność jedynie wzmacnia w chłopcach przekonanie, że zachowują się „normalnie”

Za najskuteczniejszą strategię przeciwdziałania przemocy ze względu na płeć uznaje się promowanie relacji opartych na partnerstwie między płciami. Szczególnie istotna jest praca z chłopcami i ich przekonaniami na temat kobiecości i męskości oraz relacji z dziewczętami.

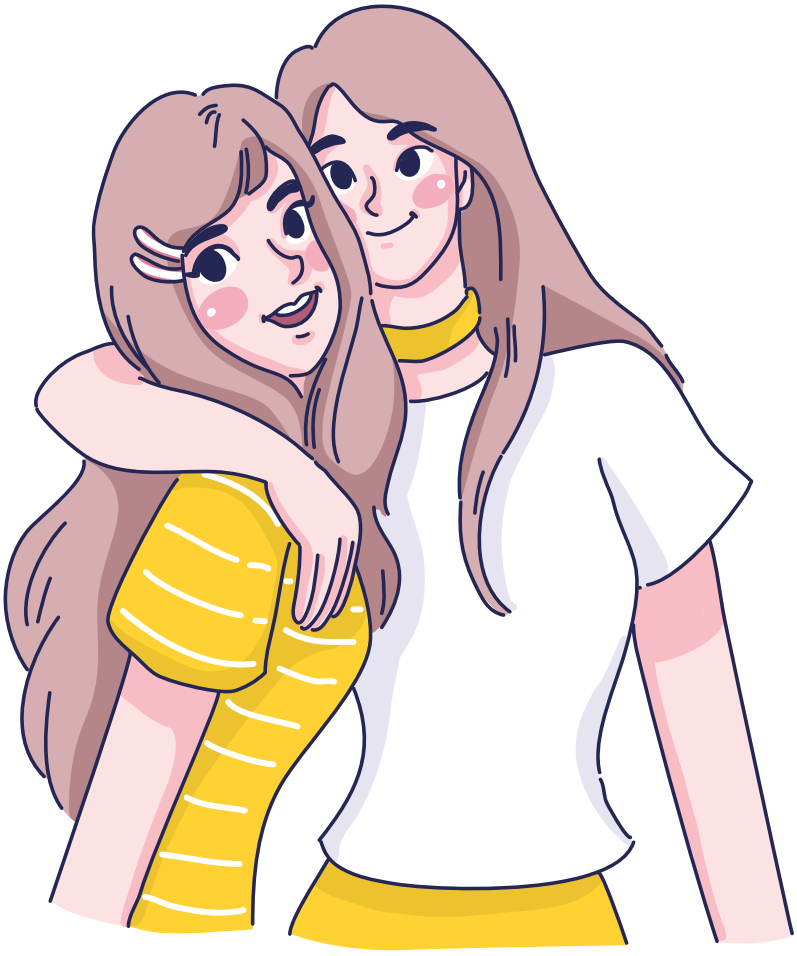
CO (JESZCZE) BLOKUJE DZIEWCZYNKI?

Niezależnie od tego, czy jesteśmy rodzicami czy osobami, które w różnych, innych rolach i obszarach wpływają na życie dziewcząt - bardzo często, na wiele różnych sposobów, bezrefleksyjnie, idąc tropem własnych przekonań i uprzedzeń dotyczących kobiecości, nieświadomie przyczyniamy się do osłabiania i blokowania rozwoju dziewcząt:

- różnicując zabawy, zajęcia, aktywności fizyczne, zadania, ćwiczenia, nagrody, prezenty, ubrania proponowane dziewczętom i chłopcom,
- stosując podwójne standardy oceniania wyglądu i zachowania, np. poprzez zawyżanie wymagań wobec dziewcząt dotyczących estetyki wykonywanych prac, stosowanie szczególnych obostrzeń dotyczących sposobu ubierania się dziewcząt w szkole, zaniżanie wymagań lub ocen w przedmiotach, które stereotypowo uznawane są za męskie.
- wyrażając mniej lub bardziej wprost własne lub zapożyczone/przejęte, krzywdzące poglądy na temat tego, jakie dziewczynki i chłopcy są lub powinni być („zachowujesz się gorzej niż chłopak", „dziewczynka powinna ładniej pisać"),
- dzieląc zainteresowania, pasje, przedmioty szkolne i dziedziny naukowe na odpowiednie lub bardziej pasujące dla dziewcząt i chłopców,
- traktując to, co mają do powiedzenia dziewczęta jako mniej ważne (trening milczenia),
- kładąc nacisk na bycie „grzeczną i miłą zamiast pozwalając na wyrażanie własnego zdania (trening uległości i dyscypliny wobec autorytetów i norm),
- pomijając lub zniechęcając dziewczęta przy wyborach do ważnych funkcji i zadań, sugerując, że „z natury" do tych funkcji bardziej nadają się chłopcy,
- dając dziewczętom i chłopcom materiały edukacyjne, lektury, podręczniki, w których prezentuje się stereotypowo lub pomija się postacie dziewcząt i kobiet w opowieści o świecie (np. w polskich podręcznikach i lekturach szkolnych mężczyzn prezentuje się w rolach społecznych i zawodowych związanych z władzą, prestiżem i zamożnością, wysokim wykształceniem i autonomią, natomiast kobiety prezentowane w zawodach związanych z pracą na niskopłatnych stanowiskach w handlu i usługach lub jako osoby spoza świata pracy zawodowej – bezrobotne, opiekujące się bliskimi, pracujące w domu),
- skupiając się na wyglądzie dziewcząt, komentując go, wprowadzając zapisy regulaminowe odnoszące się jedynie do wyglądu i ubioru dziewcząt, oceniając i krytykując,

- seksualizując zachowania dziewcząt, przypisując im znaczenia seksualne, które nie są intencją dziewczynki. Dziewczęta każdego dnia otrzymują szereg zakazów dotyczących zachowania, takich jak: nie siadaj w ten sposób, ubieraj się skromnie, nie uśmiechaj się prowokacyjnie, itd. oraz słyszą komentarze i „żarty" o seksualnym charakterze.
- lekceważąc sytuacje, gdy rówieśnicy naruszają granice i godność dziewcząt. Składają się na to zjawisko wszystkie niechciane formy kontaktu werbalnego i fizycznego, takie jak dotykanie różnych części ciała, szczypanie, klepanie, napieranie, całowanie; werbalne ataki, takie jak: wyzywanie, publiczne komentowanie wyglądu i zachowania, plotkowanie, zastraszanie, upokarzanie przy użyciu słów o seksualnym i homofobicznym charakterze a także molestowanie i przemoc seksualna: przymuszanie do oglądania pornografii, napaść na tle seksualnym, wymuszony seks i gwałt.

Kimkolwiek jesteśmy – możemy wspierać dziewczęta w rozwoju, akceptacji i pewności siebie, dając im bezpieczną przestrzeń i warunki do wielostronnego rozwoju, narzędzia do rozumienia świata i radzenia sobie w różnych sytuacjach oraz inspirujące wzory do naśladowania.



Jak zadbać o równość i różnorodność? O czym warto pamiętać?

- **Zacznij od siebie.** Zmierz się ze swoimi przekonaniami, stereotypami i uprzedzeniami dotyczacymi kobiecości i męskości. Pamietaj, że cechy charakteru, zainteresowania, pasje, zdolności, zabawy i dyscypliny sportowe nie maja płci.
- **Pokazuj i doceniaj różnorodność** i korzyści z niej płynące. Różnorodność jest nie tylko normą, ale też wartością i zasobem.
- **Stwarzaj okazje i warunki** do tego, by dziewczęta i chłopcy w równym stopniu mogli wykazać się swoją indywidualnością, wyjątkowością, oryginalnością.
- **Rozbrajaj stereotypowe, seksistowskie przekonania** i uprzedzenia – wszystko to zatruwa codzienność i relacje, wpływa negatywnie na intelektualny, emocjonalny, społeczny i fizyczny rozwój dziewcząt i chłopców.
- **Proponuj** dziewczętom i chłopcom **krytyczną refleksję** na temat doświadczanych i obserwowanych nierówności i niesprawiedliwości związanych z płcią we wszystkich obszarach życia społecznego.
- **Stosuj równościowy język** i dbaj o to by również Twoje otoczenie rozumiało znaczenie jego stosowania. Mówimy jak myślimy. Myślimy jak mówimy.

- **Bądź uważna/-y i zawsze reaguj** w sytuacji dyskryminacji. Człowiek gorzej traktowany i atakowany ze względu na cechę lub przynależność, na którą nie ma wpływu (kolor skóry, płeć, poziom sprawności itd.), jest bezbronny. Dorosłe osoby są odpowiedzialne za tworzenie bezpiecznej przestrzeni – dla wszystkich bez wyjątku.
- **Nie unikaj tematu**. Bądź otwarta/-y i zapraszaj do dyskusji o równości i różnorodności zarówno dziewczęta, jak i chłopców.

10 sposobów wspierania poczucia wartości i pewności siebie dziewcząt

1 Poświeć czas, żeby zrozumieć aktualne problemy i potrzeby dziewczynek.
Te problemy mogą się zmieniać. Rozmawiaj z nią o nich, bez oceniania, porównywania, narzucania swojej wizji kobiecości i tego, jaka „powinna być". Niech żadne tematy – nawet trudne – nie staną się „tabu".

2 Skoncentruj uwagę na intelekcie i umiejętnościach dziewczynki.
Proponuj aktywności i zajęcia, w których będzie uczyć się nowych rzeczy, będzie miała szansę wykazać się odwagą, samowystarczalnością, będzie odpowiedzialna za całość i będzie doceniona za wysiłek.

3 Dawaj sygnały, że wierzysz w nią, w to, że sobie poradzi.
Droga do osiągnięcia celu nie zawsze jest drogą łatwą i prostą. Trafiamy na niej na różne wyzwania. Twoje wsparcie, ale nie wyręczanie, może okazać się niezwykle pomocne w utrzymaniu motywacji do dalszego działania.

4 Doceniaj sukcesy i spokojnie towarzysz w niepowodzeniach.
Naucz dziewczynkę, że trudności i porażki są częścią uczenia się i drogi do sukcesu, że warto być wytrwałą w realizowaniu swojego planu.

5 Dawaj dziewczynce wybór i przestrzeń do wyrażenia swojego zdania.
Niech jej głos i decyzje będą uważnie wysłuchane i respektowane. Zachęcaj dziewczynkę, by dzieliła się swoimi poglądami i wiedzą, przedstawiała własną perspektywę i wymyślała własne rozwiązania. Zasięgaj jej opinii. Wierz w to, co mówi.

6 Nie krytykuj dziewcząt i kobiet za wygląd.
Nie mów też o sobie i/lub swoim ciele w obraźliwy sposób.

7 Wspieraj, proponuj i towarzysz dziewczynce w różnorodnych formach aktywności fizycznej.
Naucz ją, jak może dbać o swoje zdrowie i sprawność. Nie traktuj jednak ciała jak projektu.

8 Zachęcaj do krytycznego przyglądania się wzorcom, które kultura oferuje dziewczętom i kobietom.
Rozmawiajcie o konsekwencjach podążania za modą, a także o niezdrowych, ryzykownych i destrukcyjnych zachowaniach, związanych z dostosowywaniem się do schematów.

9 Pomóż dziewczynce zrozumieć, czym są granice – zarówno cielesne, jak psychologiczne.
Naucz ją, jak tworzyć dla siebie bezpieczne granice, jak rozpoznawać i jak asertywnie reagować w przypadku naruszania granic oraz szukać pomocy, gdy doświadcza krzywdzenia. Przekonuj, że bezpieczeństwo oraz życie bez przemocy to jej prawo. Bądź uważna i uważny na wszelkie przejawy molestowania seksualnego – nie lekceważ żadnych sygnałów, wierz w to, co mówi dziewczyna, bądź po jej stronie, działaj zdecydowanie.

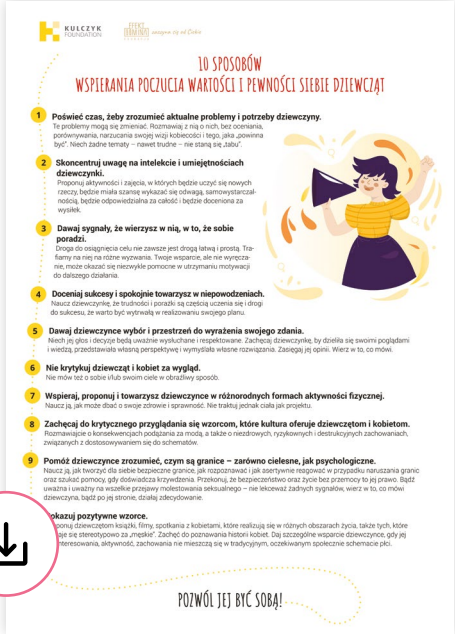
10 Pokazuj pozytywne wzorce.
Proponuj dziewczętom książki, filmy, spotkania z kobietami, które realizują się w różnych obszarach życia, także tych, które uznaje się stereotypowo za „męskie". Zachęć do poznawania historii kobiet. Daj szczególne wsparcie dziewczynce, gdy jej zainteresowania, aktywność, zachowania nie mieszczą się w tradycyjnym, oczekiwanym społecznie schemacie płci.

POZWÓL JEJ BYĆ SOBĄ!

Pobierz plakaty pomocne w pracy nad uświadamianiem równości płci

Jak zabdać o równość i różnorodność? O czym warto pamiętać?

PDF



10 sposobów wspierania poczucia wartości i pewności siebie dziewcząt

PDF

Dobre słowa: Dziewczynki

PDF

Dobre słowa: Chłopcy

PDF

Te i inne materiały uświadamiające równość płci znajdziesz na stronie: www.kulczykfoundation.org.pl/edukacja oraz www.kulczykfoundation.org.pl/menstruacja

Rozmawiaj z chłopcami o menstruacji – To ważne!

Dlaczego?

Wbrew powszechnemu przekonaniu, im wcześniej zaczyna się rozmawiać z chłopcami o dojrzewaniu – tym lepiej. Dorastanie i rozwój człowieka są ciekawym i ważnym tematem – równie ekscytującym, jak budowa samochodu, sport czy dinozaury. Chłopcy, podobnie jak dziewczęta, są ciekawi, jak rozwija się ciało płci przeciwnej.

Wielu chłopców dorasta, nie rozumiejąc, czym jest okres i dlaczego jest to normalny i zdrowy element kobiecości i płodności.

Informacje, które otrzymują z rozproszonych źródeł, są zwykle niewystarczające, skażone przekonaniami, mitami i błędnymi wyobrażeniami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie.

Milczenie dorosłych na temat menstruacji, atmosfera wstydu oraz strzępki informacji powodują, że chłopcy dorastają przekonani, że o miesiączce lepiej nie mówić, że jest to coś bardzo nieprzyjemnego i związanego z brudem, co powoduje również, że dziewczęta i kobiety zachowują się dziwnie.

Z powodu zahamowań i uprzedzeń dorosłych chłopcy dorastają w głębokim przekonaniu, że to nie jest ich sprawa ani ich problem i dziewczyny nie powinny poruszać tematu menstruacji w towarzystwie chłopców i mężczyzn.

Ważne jest, aby rozmawiać z chłopcami o tym, czego doświadczają dziewczyny, ponieważ mają i będą mieli przez całe życie kontakt i relacje z kobietami: mamami,

siostrami, koleżankami, przyjaciółkami, partnerkami, żonami, córkami, współpracowniczkami, uczennicami, pacjentkami. Menstruacja to stały element codzienności kobiet, który ma wpływ na zdrowie i dobrostan psychofizyczny. To ważne, by chłopcy i mężczyźni mogli być dla dziewcząt i kobiet rozumiejącymi i wspierającymi osobami.

Kluczem do życzliwych relacji między kobietami a mężczyznami jest wychowywanie empatycznych chłopców, którzy szanują kobiety. Żeby tak się stało, chłopcy muszą przede wszystkim lepiej rozumieć dziewczyny w tych obszarach, gdzie występują biologiczne różnice rzutujące na szczególne wyzwania w codzienności i życiu.

Brak wiedzy, dezinformacja, uprzedzenia- wpływają negatywnie na ich sposób myślenia, zachowania chłopców, ich decyzje, relacje i nastawienia wobec dziewcząt i kobiet.

Wiedza przede wszystkim!

Wiele szkodliwych, krzywdzących i niebezpiecznych dla zdrowia bzdur na temat menstruacji, które mają w głowie chłopcy i mężczyźni, to przejaw braku elementarnej wiedzy. Dlatego:

- Dostarczenie adekwatnej do potrzeb chłopców wiedzy i odpowiedzi na nurtujące ich pytania pomoże im w zrozumieniu, co dzieje się z ciałami dziewcząt w okresie dojrzewania, z czego wynika menstruacja i jaką pełni funkcję w odniesieniu do płodności.
- Dzięki wiedzy i demaskowaniu nieprawdziwych informacji chłopcy zyskują perspektywę, w której menstruacja to normalny przejaw zdrowia organizmu połowy ludzkości, a nie tajemnicza „sprawa kobiet".
- Dzięki wiedzy, pozytywnemu nastawieniu oraz przyswojeniu podstawowych pojęć chłopcy i mężczyźni mają szansę nauczyć się swobodnie i bez wstydu rozmawiać o miesiączce z rówieśnikami obu płci.
- Rzetelna wiedza chłopców to kluczowy czynnik przeciwdziałania reprodukcji mitów, zabobonów i uprzedzeń oraz wynikających z nich braku akceptacji, pogardy i gorszego traktowania dziewcząt ze względu na płeć.

Gdy chłopcy mają wiedzę i rozumieją, jak jest zbudowane, jak funkcjonuje ciało dziewcząt oraz jaki to ma wpływ na ich życie, stają się bardziej otwartymi, życzliwymi, wspierającymi i empatycznymi kolegami, przyjaciółmi, a potem partnerami, mężami, braćmi i ojcami, nauczycielami i współpracownikami.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ W ROZMOWIE Z CHŁOPCAMI O MENSTRUACJI

1. **Najważniejsze! Zacznijmy od siebie. Za brak wiedzy i tworzenie atmosfery wstydu wokół tematu menstruacji odpowiedzialni są dorośli, dlatego warto zrobić porządek w swojej głowie – mierząc się z własnymi stereotypami i uprzedzeniami.**

2. **Nie rób z miesiączki „trudnego/drażliwego" tematu.**

   Nie sugeruj, że menstruacja to „drażliwy", „niewygodny", „wstydliwy" temat. Przekaż uczniom i uczennicom, że miesiączka to jedna z ważnych kwestii dotyczących ich rozwoju i zdrowia.

   Nie unikaj tematu menstruacji w ramach zajęć edukacji formalnej i pozaformalnej. Jeśli odczuwasz wstyd i zażenowanie – dowiedz się więcej i skonfrontuj się z własnymi przekonaniami, uprzedzeniami i źródłami blokad. Prowadź zajęcia, gdy będziesz gotowa/gotowy.

   Rozmawiaj z chłopcami o miesiączce dokładnie w taki sam sposób, w jaki mówisz o czymkolwiek innym. Nie zmieniając swojego sposobu mówienia i zachowania przekazujesz ważną wiadomość, że menstruacja jest naturalną częścią bycia dziewczyną i kobietą – nie ma się czego wstydzić.

   Jeśli rozmowa lub pytania zadawane przez chłopców sprawiają, że czujesz się nieswojo, zatrzymaj się na chwilę, podziel się swoim odczuciem i refleksją na temat tego, w jaki sposób uprzedzenia i brak wiedzy w dzieciństwie wpływają na brak pewności siebie, swobodne i komfort w dorosłości.

3. **Normalizuj miesiączkę**

   Nastoletnie dziewczęta i chłopcy, dojrzewając, potrzebują akceptacji i świadomości, że są w normie. Ich niepokój i obawy bardzo często wynikają z braku wiedzy oraz zrozumienia, jakich zmian mogą oczekiwać. Krytyczne oceny wobec siebie i innych, porównywanie się i poniżanie wynikają z tego samego.

   Za każdym razem, gdy rozmawiasz z chłopcami o menstruacji – przypominaj, że to normalny, oczekiwany sygnalizator zdrowia i płodności.

   Chłopcy, którzy wiedzą, że to całkowite normalne, że połowa świata przez dużą część życia menstruuje – przestają się ekscytować tajemniczymi „kobiecymi sprawami" oraz tracą argument, by traktować dziewczęta jako „inne" czy „dziwne".

4. Uważaj na seksizm

Miej świadomość, że chłopców wychowuje się w kulturze, gdzie bardzo mocno oddziela się to co kobiece od tego co męskie – chłopcy zatem, chcąc zachować się zgodnie ze swoją rolą, unikają wszystkiego co kobiece. Co więcej, stereotypowo to, co kobiece, uznawane jest za słabsze, gorsze, niewarte męskiej uwagi.

Dlatego:

- Wyjaśnij, że różnice płciowe wynikają zarówno z biologii (jak na przykład fakt, że kobiety mogą być w ciąży i urodzić dziecko), jak i kultury, w której żyjemy (sposób ubierania się i ozdabiania ciała, stereotypy dotyczące kobiecych i męskich zainteresowań). Miesiączka jest faktem biologicznym, ale nasze myślenie o niej już zależy od kultury, w jakiej się wychowujemy.
- Mów adekwatnym, zrozumiałym, jasnym i zwięzłym językiem, czym jest okres z punktu widzenia fizjologii i znaczenia dla płodności
- Odwołuj się do pozytywnych aspektów – natury, zdrowia, higieny, normy rozwojowej, akceptacji i dumy. Unikaj języka, który nieumyślnie sprawia, że miesiączka brzmi negatywnie.
- Używaj prawidłowych nazw części ciała i procesów fizjologicznych. Nie stosuj eufemizmów typu „trudne dni" i wulgaryzmów.
- Wskaż na konkretne potrzeby dziewcząt i kobiet.
- Reaguj na krzywdzące stereotypy i uprzedzenia oraz stygmatyzujące słowa wypowiadane przez chłopców. Zatrzymaj się. Jasno nazwij przemocowe zachowania i mechanizmy (wyśmiewanie się, poniżanie, pogarda, wykluczanie, dyskryminacja). Porozmawiaj z chłopcem o tym, jakie jest ich źródło (rodzina, presja rówieśników, kultura, mity) i jakie niosą negatywne konsekwencje dla dziewcząt.
- Zachęcaj do zrozumienia i empatii wobec dziewcząt.
- Wskazuj na odpowiedzialność chłopców za ich własne zachowania i słowa.
- Podkreślaj, że chłopak i mężczyzna, który rozumie i wspiera dziewczęta i kobiety, nie traci męskości, wręcz przeciwnie – zyskuje.

5. Nie obawiaj się, że nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania

Zamiast wygłaszać „wykłady" na temat menstruacji – rozpocznij od sprawdzenia, co chłopcy wiedzą na temat miesiączki, jakich informacji im brakuje, czego nie rozumieją, z jakimi uprzedzeniami się mierzą, co ich szczególnie interesuje i jakiej wiedzy potrzebują. Postaraj się odpowiadać adekwatnie na potrzeby chłopców, z którymi rozmawiasz.

Miej sprawdzone źródła, do których możesz odesłać młodych ludzi.

Otwórz się na refleksje – nie unikaj pytań.

Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie – nie udawaj, że wiesz i nie reprodukuj mitów. Powiedz, że nie wiesz, ale się dowiesz. Wróć z odpowiedzią do młodego człowieka.

O języku używanym w kontekście menstruacji

„Czerwony mercedes zajechał pod dom", czyli jak zmienia się dyskurs o miesiączce w Polsce. Silnie emocjonalny, często nacechowany negatywnie, a niekiedy wręcz wulgarny.

Język jest jednym z narzędzi, które zarówno kształtują, jak i odzwierciedlają otaczającą nas rzeczywistość. Patrząc na język stosowany w Internecie w odniesieniu do menstruacji, otrzymujemy zatem obraz postrzegania samej miesiączki. Obraz pełen zawstydzenia, niezrozumienia i zaprzeczenia, który się jednak stopniowo zmienia na lepsze.

Mimo że dyskurs menstruacyjny często zależny jest od stopnia wiedzy, wieku, stosunku emocjonalnego czy poziomu oswojenia z własną cielesnością, w związku z silnym tabu kulturowym, w Polsce o menstruacji rzadko kiedy mówi się wprost. Dystans w odniesieniu do tematu menstruacji odzwierciedlają eufemizmy, które mają nam pomóc oswoić wstydliwy temat miesiączki. „Karmazynowy przypływ", „ciocia Jadzia", „te dni" – to tylko kilka z przykładów metafor, których używamy, aby nie nazywać okresu wprost. Niekiedy język wokół miesiączki nabiera wulgarnego wybrzmienia (np. „cieczka", „ciota"), co bezpośrednio wskazuje na negatywny stosunek do menstruacji jako pewnego rodzaju odmienności, a nawet odzwierzęcości. Mniej negatywny wydaje się być równie często używany język medyczny, który bywa jednak trudny do zrozumienia.

Warto tutaj jednocześnie zauważyć, że internautki, szukając informacji na temat menstruacji, często poszukują właśnie wiedzy medycznej. Trend taki może wynikać z niewystarczającej edukacji seksualnej w polskich szkołach oraz odzwierciedla tabu związane z okresem, w wyniku którego młode kobiety wstydzą się zadawać intymne pytania związane z miesiączką w gronie rodzinnym. Oprócz tego menstruacyjne konteksty są przepełnione negatywnymi emocjami, często związanymi z dolegliwościami fizycznymi czy dyskomfortem, ale również odnoszą się do sfery psycho-społecznej, w której kobiety opisują swoje poczucie zawstydzenia, wykluczenia, niezrozumienia, a nawet wyśmiewania ich doświadczeń menstruacyjnych.

Tego rodzaju dyskurs menstruacyjny sugeruje, że w polskiej kulturze dominujące kody kulturowe związane z menstruacją przede wszystkim odzwierciedlają tabu społeczne wynikające z braku edukacji i związane ze wstydem. Brak wiedzy często przekłada się na błędne postrzeganie miesiączki jako choroby, co z kolei wpływa na pewnego rodzaju wyłączenie kobiet z życia zawodowego i społecznego.

Jednocześnie, obserwujemy obecnie również drobne pozytywne zmiany w postrzeganiu cielesności, które co prawda zachodzą głównie w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej, ale powoli docierają również do kultury polskiej. Miesiączka często zaczyna być tam określana jako specjalny czas kobiet. To powrót do natury i odnalezienie mocy, jaka tkwi w cyklu menstruacyjnym. W tym duchu miesiączka to pozwolenie sobie na przerwę – nie z konieczności, lecz dla przyjemności. Co ważne, o miesiączce mówi się już nie tylko w nawiązaniu do kobiet, lecz generalnie – osób menstruujących, włączając w nie osoby transseksualne i niebinarne.

W zgodzie z tym trendem, na przestrzeni ostatnich lat zauważamy również zmianę w sposobie komunikacji produktów do higieny intymnej. Początkowo komunikacja opierała się głównie na niedopowiedzeniach i dyskrecji, a także zapewnieniu kobiecie poczucia czystości i świeżości w „te dni". Środki higieny były swoistym remedium na „chorobę", jaką jest okres. Były traktowane jako panaceum pozwalające na przywrócenie normalności, powrót do codziennych zadań i działań, bez lęku, stresu i bólu. Obecnie marki zaczynają mówić o okresie w sposób bezpośredni. Podkreśla się, że miesiączka to ważne wydarzenie w naszym życiu. Narracja wokół okresu skupia się na naturalności i powszechności zjawiska – w pojedynczych materiałach reklamowych w końcu pojawił się czerwony, a nie niebieski jak dotąd płyn. Miesiączkę się normalizuje i nie oznacza ona już słabości czy wykluczenia, wręcz przeciwnie – zdrowie, siłę i źródło życia.

Analiza języka stosowanego w kontekście menstruacji pokazuje zatem, jak nasza percepcja miesiączki zmieniała i zmienia się na przestrzeni ostatnich lat. W ramach tych zmian obserwujemy powolne zastąpienie powszechnie jeszcze panujących stylów zachowań (tzw. kodów rezydualnych) na rzecz nowych trendów (tzw. kody emergentne).