Lights, Camera and Action
Against Dating Violence

Podręcznik ćwiczeń

Autorzy i Autorki
M. Carmen Davó-Blanes, Rosario Ferrer-Cascales, Natalia Albaladejo-Blázquez, Miriam Sánchez-San Segundo, Vanesa Pérez-Martínez, Carmen Vives-Cases

Tłumaczenie i korekta:
Anna-Sofia Neves Antunes, Jacek Pyżalski, Belen Sanz-Barbero, Sylwia Jaskulska, Iwona Chmura-Rutkowska, Barbara Jankowiak, Katarzyna Waszyńska

Co-funded by the Rights, Equality & Citizenship Programme of the European Union

This Manual was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020), under grant agreement No. 776905.

MODUŁ 1. ZASOBY DLA POZYTYWNEGO ROZWOJU MŁODZIEŻY I WZMACNIANIA ZDROWYCH RELACJI PARTNERSKICH

SESJA 1. ZASOBY DLA ROZWOJU MŁODZIEŻY

ĆWICZENIE 1: Identyfikowanie zdrowia i dobrostanu na zdjęciach

Karta pracy 1

Przyjrzyj się kolejnym zdjęciom i zastanów się, czy są rzeczy, które uważasz za pozytywne lub takie, które mogą przyczynić się do dobrego samopoczucia i zdrowia. Krótko uzasadnij swoją odpowiedź w polu obok zdjęcia.

Zdjęcie 1.
Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**
Co i/lub kogo?
Dlaczego?

Zdjęcie 2.
Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**
Co i/lub kogo?
Dlaczego?

Zdjęcie 3.
Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**
Co i/lub kogo?
Dlaczego?

Zdjęcie 4.
Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**
Co i/lub kogo?
Dlaczego?

Zdjęcie 5.

Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**

Co i/lub kogo?

Dlaczego?

Zdjęcie 6.

Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**

Co i/lub kogo?

Dlaczego?

Zdjęcie 7.

Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**

Co i/lub kogo?

Dlaczego?

Zdjęcie 8.

Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**

Co i/lub kogo?

Dlaczego?

Zdjęcie 9.
Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**
Co i/lub kogo?
Dlaczego?

Zdjęcie 10.
Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**
Co i/lub kogo?
Dlaczego?

Zdjęcie 11.
Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**
Co i/lub kogo?
Dlaczego?

Zdjęcie 12.
Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**
Co i/lub kogo?
Dlaczego?

- Zrozumienie i szacunek! To jest właśnie istotne w życiu z innymi ludźmi i wiesz co jeszcze? To, żeby nie uważać siebie za lepszego od innych!
- Ani gorszego

Zdjęcie 13.

Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**

Co i/lub kogo?

Dlaczego?

Zdjęcie 14.

Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**

Co i/lub kogo?

Dlaczego?

Zdjęcie 15.

Czy to zdjęcie pokazuje coś, co wspiera zdrowie? **TAK NIE**

Co i/lub kogo?

Dlaczego?

Ćwiczenie 2: Zrozumienie roli zasobów dla rozwoju - czym są i gdzie się znajdują?

Karta Pracy 2

Odczytaj samodzielnie tekst w ramce poniżej i w poniższej tabeli.

Zasoby dla pozytywnego rozwoju to cechy (psychologiczne lub związane z zachowaniem) osoby, rodziny, szkoły lub społeczności, które mogą nam pomóc czuć się dobrze i bezpiecznie, i wspierają zdrowie w okresie dorastania.

Oto kilka przykładów **zasobów dla pozytywnego rozwój**:

OSOBISTE	**Umiejętność rozwiązywania problemów** **Umiejętności komunikacji międzyludkiej** **Odpowiedzialność** **Pozytywna samoocena** **Autonomia** **Osobista inicjatywa** **Empatia** **Umiejętność rozpoznawania emocji i zarządzania nimi** **Optymizm i poczucie humoru** **Kreatywność** **Zdolność do podejmowania decyzji** **Umiejętność wspierania innych**
RODZINNE	**Wpływ wychowawczy** **Umiejętność rozwiązywania problemów** **Oczekiwania dotyczące wyników ocen** **Wsparcie rodziny** **Pozytywna komunikacja** **Wspieranie autonomii** **Monitoring rodzicielski (posiadanie informacji o tym co robi dziecko, gdzie jest i z kim)** **Bezpieczeństwo** **Zaspakajanie podstawowych potrzeb (np. żywność, higiena, komfort)**

SZKOLNE	**Pozytywne relacje z nauczycielami i innymi pracownikami szkoły** **Wspieranie relacji rówieśniczych** **Klimat w szkole, który jest pełen szacunku, troski i bezpieczeństwa** **Zachęcanie do współtworzenia życia szkoły i działań grupowych** **Działania wspierające socjalizację, zaufanie i dzielenie się emocjami** **Zaufanie** **Promowanie kultury niestosowania przemocy**
SPOŁECZNE	**Bezpieczeństwo** **Działalność kulturalna i rekreacyjna dla młodzieży** **Młodzież jest pozytywnie oceniana** **Młodzież uczestniczy w działaniach społeczności** **Są zasoby dla młodych ludzi (centra kulturalne, zajęcia rekreacyjne i grupy młodzieżowe)** **Wsparcie finansowe dla stowarzyszeń młodzieżowych** **Istnienie podmiotów wsparcia (np. zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, przeciwdziałania nadużywania substancji, przeciwdziałania przemocy na randkach)**

W grupie zastanówcie się, jaki rodzaj zasobu (osobisty, rodzinny, szkolny lub społeczny) jest reprezentowany na każdym zdjęciu w karcie pracy 1. Wskaż typ zasobu obok każdego zdjęcia.

Ćwiczenie 3: Łączenie zasobów rodzinny, szkoły i środowiska z zasobami osobistymi

Karta pracy nr 3

Wypełnij poniższą tabelę, przepisując z tablicy zasoby rodziny, szkoły i społeczności. Następnie, korzystając z listy zasobów z karty pracy nr 2 wybierz zasoby osobiste, które można zdobyć lub pomnażać dzięki zasobom rodziny, szkoły i społeczności.

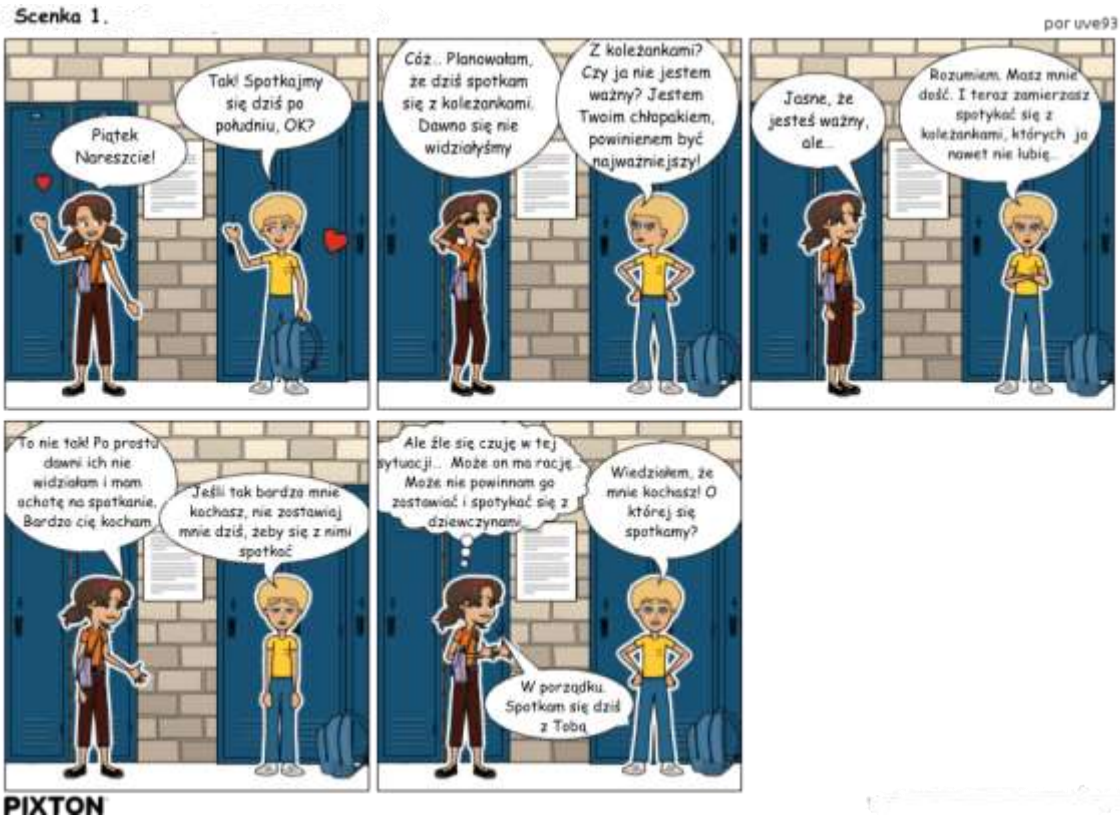
Zasoby….	**Zasoby osobiste**
…. rodzinne	
…. szkolne	
…. społeczności	

SESJA 2. ROZWIJANIE POZYTYWNEGO, WSPÓLNEGO JĘZYKA

Ćwiczenie 1: Rekonstrukcja Historii (Opowieści)

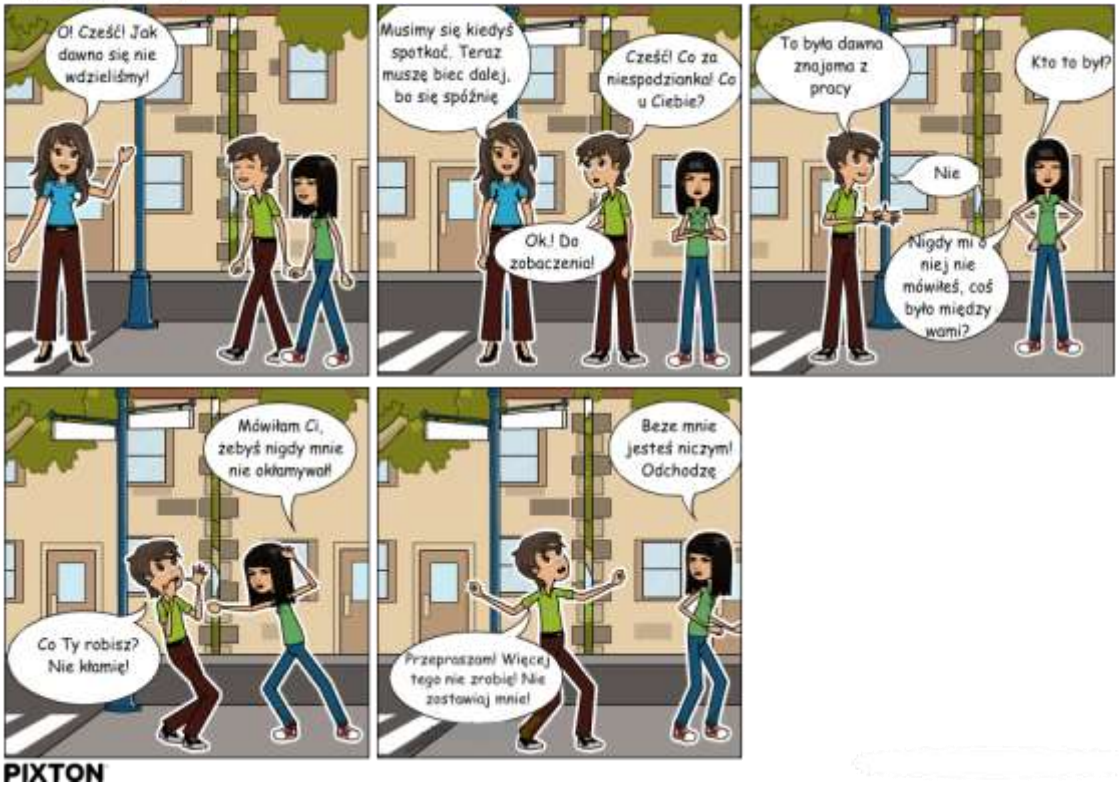
Karta pracy 4

Przeczytajcie w grupach komiksy poniżej i zastanówcie się, jak zmienić te scenki, żeby pokazywały dobre wzorce w relacjach między ludźmi.



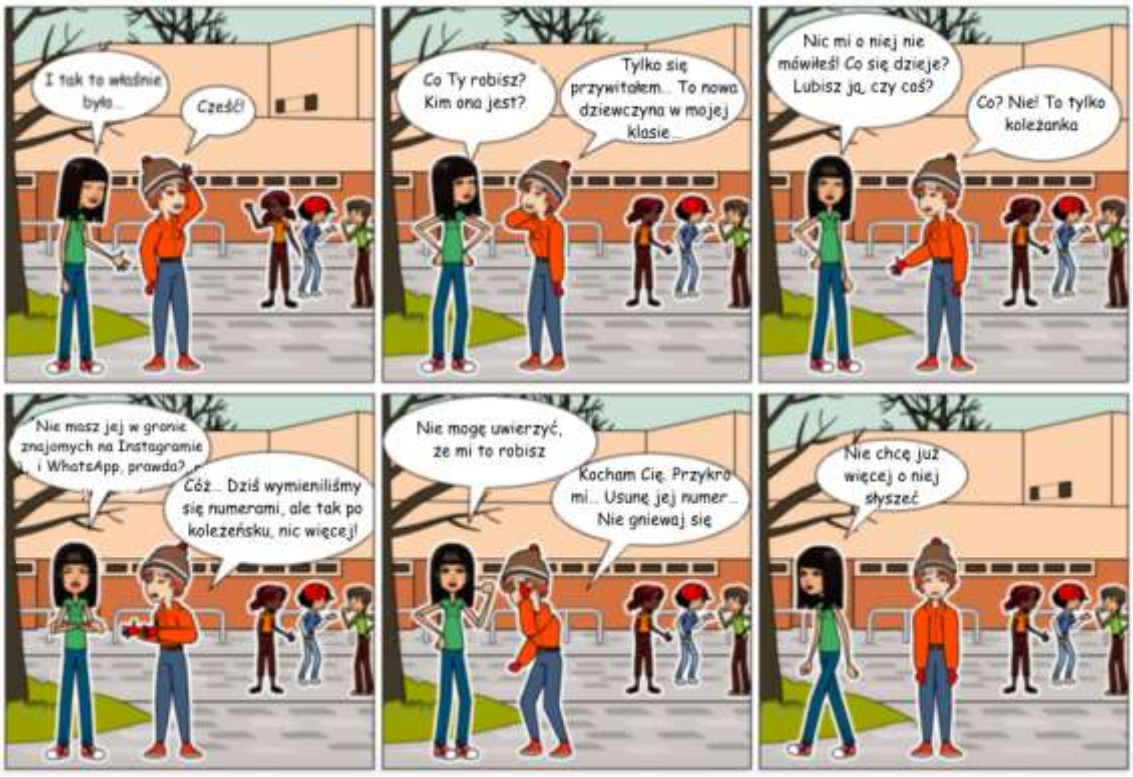
Scenka 2.

por uve93

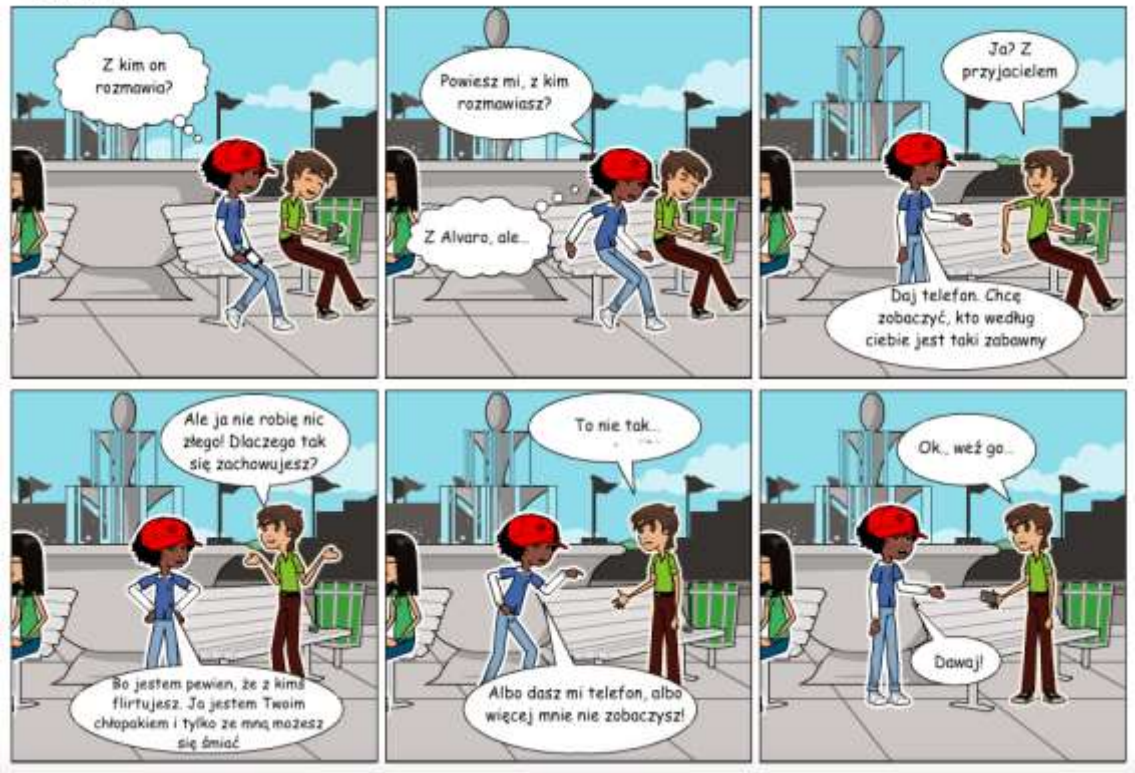


PIXTON

Scenka 3.



Scenka 4.



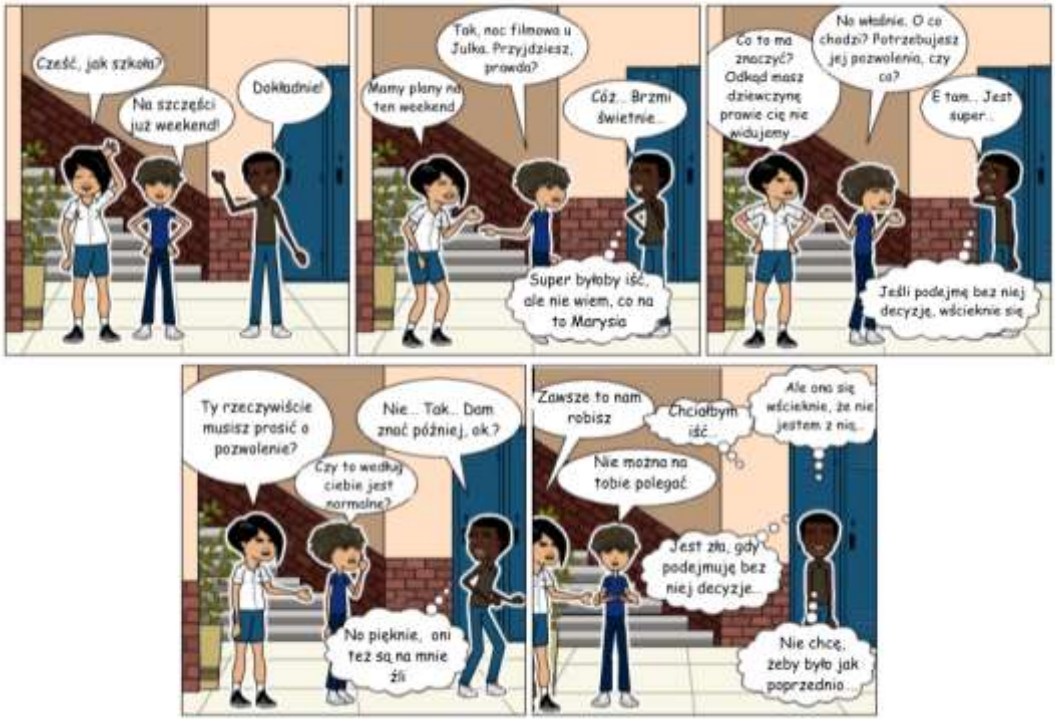
Scenka 5.

Scenka 6.

por uve93

PIXTON

Scenka 7.



Scenka 8.

por uve93

PIXTON

Scenka 9.

por uve93

PIXTON

SESJA 3. IDENTYFIKACJA ZASOBÓW, KTÓRE WSPIERAJĄ FUNKCJONOWNIE ZDROWYCH ZWIĄZKÓW PARTNERSKICH

Ćwiczenie 1: Odkrywanie zasobów dla pozytywnych relacji

Karta pracy 5

Odpowiedz na poniższe pytania

Jakie są dobre, pozytywne rzeczy w Tobie, które mogą być ważne dla budowania zdrowej, pozytywnej relacji partnerskiej? Dlaczego?

Jakie są dobre, pozytywne rzeczy w Twojej rodzinie, które mogą być ważne dla budowania zdrowej, pozytywnej relacji partnerskiej? Dlaczego?

Jakie są dobre, pozytywne rzeczy w Twoim środowisku, które mogą być ważne dla budowania zdrowej, pozytywnej relacji partnerskiej? Dlaczego?

Podziel się swoimi przemyśleniami z kolegami I koleżankami z klasy. Wypełnijcie poniższą tabelę:

Zasoby pomocne w budowniu zdrowej relacji partnerskiej		**Dlaczego?**
Osobiste		
Rodzinne		
Szkolne		
Społeczne		

MODUŁ 2. KOMPETENCJE, KTÓRE WZMACNIAJĄ ZDROWE RELACJE PARTNERSKIE

ZAJĘCIA 1. OBALANIE MITÓW I IRRCJONALNYCH PRZEKONAŃ

Ćwiczenie 1: Mit czy rzeczywistość?

Karta pracy 1

W grupach od 5 do 6 osób przeczytajcie uważnie opisane w tabeli przekonania i zdecydujcie, czy się z nimi zgadacie, czy nie, uzasadniając krótko dlaczego:

Przekonanie	Zgadzamy się	Nie zgadzamy się	Uzasadnienie
Mój partner/moja partnerka powinien być moim najlepszym i jedynym przyjacielem/przyjacióką. Para wszystko powinna robić razem. Kiedy jesteś naprawdę zakochany/a, potrafisz zgadnąć, co partner/ka myśli i czuje. Pary nie powinny dzielić swoich problemów z innymi ludźmi. Kiedy ktoś mówi “nie”, może to znaczyć “tak”. Partnera bije się, gdy ma się powody. Mężczyźni są bardziej agresywni niż kobiety. Mężczyźni są bardziej skłonni do utraty kontroli niż kobiety. Problemy w parze są sprawą tej pary, nie należy nikomu nic mówić.			

Jedną z przyczyn nadużyć w związkach są prowokacyjne zachowania partnerów/partnerek. Jest zazdrosny/zazdrosna, bo nie kocha. Jeśli w relacji z moim partnerem/moją partnerką na coś nie mam ochoty, lepiej o tym nie mówić, bo mogę zniszczyć nastrój. Z moim partnerem/moją partnerką musimy zgdzać się we wszystkim. Nigdy nie powinniśmy się kłócić. Kochać to znaczy cierpieć. Nie będę szczęśliwy/a, jeśli nie bedę miał/a chłopaka/dziewczyny. Nigdy nie będę prawdziwą kobieta, jesli nie będę miała partnera. Największym szcześciem kobiety jest macierzyństwo. Jeśli kochasz swojego partnera/swoją partnerkę, musisz mieć z nią/z nim kontakty seksualne. Podawanie haseł partnerowi/partnerce jest oznaką zaufania. Kiedy decyduję co na siebie włożyć, potrzebuję aprobaty partnera/partnerki.			

Ćwiczenie 2: Demaskowanie fałszywych przekonań

Karta pracy 2

Laura i Paweł niedawno zaczęli się spotykać. Są w parku, śmieją się i rozmawiają ze swoimi przyjaciółmi. Jedna z osób mówi: "Mamy w klasie nowego chłopaka. Jest naprawdę fajny, prawda, Lauro? Dziś rano rozmawialiśmy z nim i daliśmy mu nasze numery i zostaliśmy znajomymi na Facebooku".

Kiedy Paweł to słyszy, staje się czujny i myśli: "Nowy chłopak w klasie? Dlaczego Laura mi o tym nie powiedziała? On jest prawdopodobnie super przystojny i ona go lubi, i dlatego nie chciała mi powiedzieć. A nawet dała mu swój numer telefonu i zaprosiła na Facebooku? Nawet nie zapytała mnie o zdanie! Nie mogę w to uwierzyć ". Paweł patrzy na Laurę zirytowany, ale ta nic nie zauważa. Potem Laura patrzy na telefon komórkowy, zdaje się z kimś pisać. Paweł zbliża się i chce wiedzieć, z kim rozmawia. "To prawdopodobnie on", myśli. Stoi w milczeniu za Laurą, patrząc na ekran telefonu komórkowego. Widzi imię Sebastian, a ponieważ jest to imię, którego nie rozpoznaje, jest pewien, że to nowy chłopak z klasy. Podchodzi do Laury zirytowany i mówi:

-"Z kim rozmawiasz? To chłopak z klasy, prawda? Lubisz go, czy coś? Nie miałaś odwagi, żeby mi powiedzieć ?".

Laura, zaskoczona, wkłada do kieszeni telefon komórkowy i pyta:

- "O co ci chodzi? Nie robię niczego złego. "

Paweł odpowiada ze złością:

- "Och, nie wiesz o czym mówię? Dlaczego ukrywałeś swój telefon? Daj mi to."

Laura, czując się źle z powodu tego, co się dzieje, daje mu telefon. Paweł zerka na zablokowany telefon i patrzy na dziewczynę z irytacją.

W tej chwili Laura myśli: "Nie chcę, żeby się wściekał, może powinnam dać mu moje hasło, żeby pokazać mu, że go kocham. Mówią, że pary opowiadają sobie wszystko i chcę mu to pokazać. Myślę, że podanie mu wszystkich moich haseł jest sposobem, by pokazać mu, że go kocham i że może mi zaufać. "

Laura pokazuje chłopakowi hasło. Paweł zaczyna przewijać konwersację w telefonie i mówi:

- "Musisz zrozumieć, dlaczego tak się czuję. Myślę, że mam prawo wiedzieć, z kim rozmawiasz, bo zawsze mówię ci wszystko i chcę, żebyśmy byli ze sobą szczerzy, nie sądzisz?

Laura myśli: "Ma rację, chcę, żebyśmy wiedzieli o sobie wszystko i myślę, że ma prawo wiedzieć. W przeciwnym razie to nie fair ...”

Kiedy Paweł otwiera Facebooka, Laura znów podaje mu hasło.

Karta pracy 3

Przeczytajcie tekst i rozpoznajcie w przedstawionej sytuacji irracjonalne przekonania na temat bycia w związku. Po ich zidentyfikowaniu wypełnijcie tabelę wpisując także alternatywne pomysły, które pomagałyby budować zdrowy związek partnerski.

Nieracjonalne przekonaia	Racjonalne przekonania

Ćwiczenie 3: Dziesięć cech zdrowej relacji partnerskiej

Karta pracy 4

Znajdźcie i zapiszcie 10 cech relacji partnerskiej, które według was są kluczowe, jeśli ta relacja ma być zdrowa i satysfakcjonująca.

10 cech charakterystycznych dobrej relacji partnerskiej:

1. **On/ona mnie kocha….**
2. **….**
3. **….**
4. **….**
5. **….**
6. **….**
7. **….**
8. **…**
9. **…**
10. **Kocha mnie, jeśli mnie dobrze traktuje!**

ZAJĘCIA 2. ZŁOŚĆ, SAMOKONTROLA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Ćwiczenie 1: Technika gniecenia papieru – praca ze złością

Karta pracy 5

Ćwiczenie 3: Technika BROEV w rozwiązywaniu problemów

Karta pracy 6

Zastosuj technikę BROEV, aby rozwiązać problem przedtsawiony w jednym z poprzednich ćwiczeń (Karta pracy nr 2). Uzupełnij poniższą tabelę.

Odkrywanie	
Fakty	Opinie

Możliwe rozwiązania	
Pozytywne	Negatywne

Wyniki i ewaluacja	
Pozytywne	Negatywne

Sesja 3. Umiejętności społeczne, asertywność i samoocena

Ćwiczenie 1: Style komunikacyjne i empatia

Karta pracy nr 7

Sytuacja 1: Poszłaś do kuchni, żeby napić się wody, a kiedy wracasz orientujesz się, że nie ma Twojego telefonu. Zdajesz sobie sprawę, że twój chłopak siedzi na kanapie, czytając twoje rozmowy z WhatsApp. Myślisz, że to co robi nie jest w porządku.

Scena 1:

Ty: (nie mówisz mu nic, czekasz, aż zda sobie sprawę z tego, co zrobił i przeprosi)

Paweł: (zwraca telefon komórkowy, jakby nic się nie stało) Idziemy?

Ty: (nie patrzysz na niego, bo jesteś zirytowana) Tak ...

Paweł: Co jest z tobą nie tak? Dlaczego nie patrzysz na mnie, kiedy z tobą rozmawiam?

Ty: Nic…

Paweł: Jeśli to dlatego, że patrzyłem na twój telefon komórkowy, myślę, że mam prawo wiedzieć, z kim rozmawiasz.

Ty: Tak…

Scena 2:

Ty: Słuchaj, Paweł, wiem, że chcesz dobrze, ale nie sądzę, że powinieneś brać mój telefon bez mojej zgody, a już na pewno nie powinieneś czytać moich prywatnych rozmów. Następnym razem, jeśli potrzebujesz czegoś z mojego telefonu, poproś mnie, ok?

Paweł: Cóż, myślałem, że dzielimy się wszystkim i nie trzeba było prosić o pozwolenie. Myślę, że mam prawo wiedzieć, z kim rozmawiasz.

Ty: Mylisz się. Dzielenie się wszystkim nie oznacza braku szacunku wobec drugiej osoby. Kochamy się i możemy sobie ufać, nie musisz mnie kontrolować.

Paweł: Tak, masz rację, przepraszam.

Scena 3:

Ty: Co do licha robisz z moim telefonem komórkowym? Jak śmiesz wziąć to bez mojej zgody! Jesteś głupi, czy co?

Paweł: Zrobię z Twoim telefonem co zechcę! Mam prawo wiedzieć, z kim rozmawiasz.

Ty: Nie masz takiego prawa! Nie waż się zrobić tego ponownie!

Paweł: Nic dla Ciebie nie znaczę!

[Dyskusja]

Karta pracy 8

Styl pasywny charakteryzuje się tym, że dystansujemy się od ważnych dla nas sytuacji. Osoba stosująca ten styl nie przywiązuje wagi do własnych praw i potrzeb. W konsekwencji trudno jej zrealizować plany czy zaspokoić potrzeby.

Cechy stylu pasywnego to: brak kontaktu wzrokowego, ciache mówienie, przygarbiona postawa ciała, używanie wyrażeń pokazujących brak pewności siebie i swoich opinii takich, jak: być może, przypuszczam, że, itp.

Styl agresywny charakteryzuje się nadmiernym używaniem siły, brakiem szacunku dla ludzi, ich praw i lekceważeniem potrzeb. Konsekwencje obejmują trudności lub niemożność osiągnięcia celów, chociaż w niektórych przypadkach cele mogą zostać osiągnięte natychmiast, ale jednocześnie nie są realizowane inne cele, przede wszystkim w relacjach międzyludzkich.

Styl agresywny charakteryzuje się: wyzywającym spojrzeniem, podniesionym głosem, agresywnym tonem, zastraszającą innych lub groźną postawą, użyciem wyrażeń takich jak: lepiej uważaj, zabraniam ci itp.

Styl asertywny charakteryzuje się wyrażaniem opinii, pragnień, potrzeb i uczuć, ale zawsze biorąc pod uwagę opinie i prawa innych. Efekty stosowania tego stylu są pozytywne, ponieważ oprócz osiągnięcia celów podnosi on samoocenę i poprawia relacje międzyludzkie.

Cechy stylu asertywnego to: bezpośredni kontakt wzrokowy, pewny głos, płynna mowa, wyprostowana postawa ciała, reakcje bezpośrednie, luźne ułożenie dłoni, użycie wyrażeń takich jak: uważam, czuję, a co Ty o tym myślisz?

Karta pracy 9

Dziesięć cech, które ułatwiają asertywną komunikację w związkach:

1. Zachowaj spokój.

2. Jeśli to nie czas, żeby o czymś porozmawiać, poczekaj na odpowiedni czas.

3. Zadaj pytania wyjaśniające.

4. Wyraź swoje uczucia.

5. Ustal, co jest dla Ciebie ważne.

6. Zawsze mów w kategoriach "ja".

7. Dowiedz się, co jest ważne dla twojego partnera.

8. Sprawdź, co czuje twój partner.

9. Wymieniaj się pomysłami na temat możliwych rozwiązań.

10. Kontroluj irracjonalne myśli.

Ćwiczenie 3: Wzmacnienie samooceny

Karta pracy 10

Zrób wachlarzyk z papieru. Napisz na nim swoje imię. Podawjcie sobie te wachlarze zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Na kolejnym zgięciu kolejna osoba dopisuje jakąś pozytywną cechę właściciela danego wachlarza. Nie podpisujcie tych wypowiedzi. Ma to być anonimowe.

Sesja 4. Tworzenie opowieści dotyczących zdrowych relacji

Ćwiczenie 1: Tworzenie “opowieści”

Karta pracy 11

1. Przeczytajcie poniższą historię i odpowiedzcie na pytanie A i B

W parku spotkało się trzech chłopców i dziewczyna jednego z nich. Dziewczyna pisze coś w telefonie komórkowym i śmieje się, a potem wstaje i odchodzi na chwilę. Jej chłopak mówi do swoich przyjaciół. Chłopak: Mam ochotę spojrzeć na jej telefon komórkowy ... Przyjaciele: Co masz na myśli, człowieku! Nie bądź tak kontrolujący! Dziewczyna wraca. Dziewczyna: Co tam, kochanie? Chłopak: Mówiłem moim przyjaciołom, że mam ochotę spojrzeć na twój telefon komórkowy i przeczytać, co pisałaś. Czułem się zazdrosny, bo śmiałeś się z kimś, a nie ze mną. Dziewczyna: Naprawdę? Jesteś zazdrosny? Nie podoba mi się to i nie chciałbym, żebyś czytał, co piszę w telefonie ... Ty i ja możemy śmiać się razem tak bardzo, jak chcesz ... Chłopak: Cóż, to ma sens.

a) Jakie **zasoby** pozwolił rozwiązać tę sytuację bez konfliktu?

b) **Jakie kompetencje** pozwolił rozwiązać tę sytuację bez konfliktu?

2. Jako grupa, stwórzcie krótką historię, w której znajdą są następujące elementy:

- Para
- Co najmniej jeden zasób rodziny, szkoły lub społeczności
- Przynajmniej jedna kompetencja, która promuje zdrowe relacje partnerskie.