



Przewodnik do warsztatów dotyczących przeciwdziałania przemocy w związkach intymnych nastolatków

Cel przewodnika

Wytyczne te zostały opracowane przez zespół projektowy Lights4Violence jako wsparcie nauczycieli w prowadzeniu warsztatów zatytułowanych „Przemoc na randkach” (realizowanych z użyciem filmów wyreżyserowanych przez uczniów szkół średnich). Celem dokumentu jest umożliwienie nauczycielom i nauczycielkom pogłębienia wiedzy w zakresie tego tematu.

Każdy z filmów będących integralną częścią warsztatów uwzględnia typowe problemy pojawiające się w relacjach nastolatków i przedstawia pozytywne sposoby radzenia sobie z nimi. Filmy powinny być wykorzystywane w celu zachęcania do dyskusji na temat pozytywnych zasobów i zachowań, które mogą poprawić jakość relacji intymnych. Opis treści i podsumowanie filmów znajdują się w załączniku 1.

Przemoc na randkach to jeden ze współczesnych problemów. W ciągu ostatnich kilku lat, jak wykazują badania, ryzyko jej wystąpienia wzrasta wśród nastolatków. Wiadomo, że funkcjonowanie w związku, w którym pojawia się agresja, negatywnie wpływa na emocje, myślenie i zachowania nastolatków, a te czynniki mają znaczenie dla ich zdrowia psychicznego.

Lights4Violence to europejski projekt, w ramach którego skupiono się na zasobach wspierających młodzież w rozwijaniu pozytywnych kompetencji i umiejętności niezbędnych przy nawiązywaniu relacji. Do głównych celów projektu należą:

- Umożliwienie nastolatkom zrozumienia roli czynników chroniących (zasobów) w kontekście występowania przemocy w relacjach intymnych (IPV), umiejętność rozpoznawania ich w sobie, w rodzinach, w szkole i w innych środowiskach oraz nauczenie się korzystania z nich.
- Edukacja i podnoszenie świadomości dotyczącej znaczenia pozytywnych relacji międzyludzkich, opartych na poczuciu własnej wartości i zaufaniu.
- Wspieranie nastolatków w przeciwstawianiu się seksistowskim postawom, tolerowaniu przemocy uwarunkowanej płcią oraz na tle seksualnym.
- Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z problemami i konfliktami poprzez komunikację interpersonalną, mediację i negocjacje.
- Umożliwienie młodym ludziom dochodzenia swoich praw w atmosferze szacunku i ochrony przed relacjami ryzykownymi oraz nadużyciem w związkach.

Wymagania

Rozważając kwestie potrzebne do realizacji warsztatów, weź pod uwagę wielkość grupy, z którą będziesz pracować. Przestrzeń musi być wystarczająco duża, aby uczniowie mogli pracować zarówno w grupach jak też i indywidualnie. W pomieszczeniu powinny się też znajdować stoły i krzesła, przy których uczniowie będą mogli wykonać ćwiczenia pisemne. Dlatego też klasa szkolna może być dobrą przestrzenią do przeprowadzenia zajęć.





Do odtworzenia filmów potrzebny będzie komputer lub odtwarzacz DVD, bezpośrednio połączony z ekranem lub projektorem. System dźwiękowy musi być włączony i możesz użyć mikrofonu, jeśli pracujesz z dużą grupą. Pomocne w prowadzeniu zajęć mogą być również flipcharty / tablice do zapisywania pytań lub komentarzy podczas dyskusji oraz wskaźnik do podkreślenia niektórych scen filmu. Przed warsztatami zapoznaj się z filmami i wybraną przez siebie metodą ich odtwarzania. Proszę pamiętać, że autorami filmów są uczniowie i uczennice szkół średnich i w niektórych przypadkach jakość audiowizualna może nie być wysoka.

Umiejętności rozwijane podczas warsztatów

Obalanie mitów i irracjonalnych przekonań:

Niektóre przekonania, które młodzi ludzie mają na temat miłości, wiążą się z mitami miłości romantycznej. Może to wpłynąć na ich doświadczenia i wygenerować nierealne oczekiwania. Ważne jest, aby podczas dyskusji wokół filmu mity te zostały zidentyfikowane i otwarcie omówione w grupie.

Gniew, samokontrola i rozwiązywanie problemów:

Dorastanie jest jednym z najbardziej skomplikowanych okresów życia ze względu na wszystkie zmiany fizyczne i emocjonalne, które zachodzą w tym okresie: niepewność, nowe doświadczenia; radzenie sobie z emocjami i impulsami, są stałym wyzwaniem dla nastolatków. Rozwój umiejętności związanych z samokontrolą pozwala młodzieży na podejmowanie skutecznych zachowań w trudnych sytuacjach. Filmy pokazują obawy, trudne sytuacje oraz skuteczne strategie radzenia sobie z problemami, jednak prawdziwą zaletą filmów jest to, że umożliwiają zainicjowanie rozmów w klasie.

Umiejętności społeczne, komunikacja, asertywność i samoocena:

W następstwie radzenia sobie z emocjami ludzie, którzy charakteryzują się większym poziomem samokontroli, zazwyczaj mają lepsze społecznie umiejętności radzenia sobie z problemami. Czasami agresywne zachowania i złość wynikają z braku asertywności. Konieczne jest nauczenie uczniów, jak jasno i wprost komunikować się i wypowiadać się w konstruktywny sposób.

Bycie asertywnym oznacza po prostu bycie wystarczająco pewnym siebie, aby jasno i skutecznie wyrażać swoje uczucia, opinie i potrzeby, a jednocześnie cenić opinie innych. Poczucie własnej wartości odnosi się do sposobu, w jaki ludzie myślą i cenią siebie jako osobę, podczas gdy pewność siebie odnosi się do tego, jak ludzie czują się, gdy wykonują zadanie.

W załączniku 2 można znaleźć więcej informacji na ten temat.

Dalsze informacje, które mogą pomóc w dyskusji

Zasoby, które będą rozwijane na warsztatach:

Rozwijanie pozytywnego języka: Komunikowanie się w pozytywny sposób to proces, dzięki któremu dzieci i dorośli zdobywają i skutecznie wykorzystują wiedzę, i umiejętności niezbędne do zrozumienia emocji i radzenia sobie z nimi, ustalają i osiągają pozytywne cele, odczuwają i okazują empatię wobec innych, budują i utrzymują pozytywne relacje oraz podejmują odpowiedzialne decyzje.





Zasoby promujące zdrowe relacje w związkach intymnych: Zdrowe intymne relacje oparte są na równości i szacunku, a nie władzy i kontroli. Ważne jest, aby zachęcić nastolatków do myślenia o tym, jak traktują (i chcą być traktowani przez) osobę, na której im zależy. Zdrowe relacje mają pewne cechy, których młodzi ludzie powinni się nauczyć. Zawierają:

- **Wzajemny szacunek:** Szacunek oznacza, że cenimy to, kim jest nasza partnerka/nasz partner i szanujemy jej/jego granice.
- **Zaufanie i wsparcie:** Partnerzy powinni ufać sobie wzajemnie i dostrzegać obopólne korzyści z dzielenia się różnymi swoimi wątpliwościami. Dobrze funkcjonująca para czuje się bezpiecznie dzieląc się osobistymi myślami i uczuciami bez zazdrości i zaborczości.
- **Uczciwość:** Uczciwość buduje zaufanie i wzmacnia relacje.
- **Indywidualność:** Żadna z osób w związku nie powinna czuć się zobowiązana do kompromisu, w obszarze tego kim jest, a jej/jego tożsamość nie powinna opierać się wyłącznie na partnerce/partnerze. Każdy powinien nadal spotykać się z przyjaciółmi i robić to, co kocha. Partnerzy powinni wspierać się nawzajem w realizacji nowych hobby lub nawiązywaniu nowych znajomości.
- **Dobra komunikacja:** W związku komunikacja powinna być uczciwa i otwarta, aby uniknąć nieporozumień. Komunikacja w bliskich relacjach opiera się na wyjaśnianiu problemów, określaniu uczuć i wspólnej pracy nad wzajemnie satysfakcjonującymi rozwiązaniami.
- **Uczciwa kłótnia:** Prowadzenie sporów w różnych momentach trwania związku jest naturalne, ale ci, którzy są uczciwi, trzymają się tematu, unikają zniewag i są skłonni poszukiwać możliwych rozwiązań. Partnerzy powinni zrobić sobie krótką przerwę, jeśli dyskusja staje się zbyt gorąca.
- **Zrozumienie:** Każda z osób w związku powinna poświęcić trochę czasu na zrozumienie tego, co czuje druga osoba.
- **Pewność siebie:** Poczucie pewności siebie pomaga partnerom w budowaniu ich relacji. Dzięki niej czują się komfortowo i bezpiecznie, więc pozwalają innym wyrażać swoje opinie, bez zmuszania ich do przyjmowania ich własnego zdania.
- **Zdrowy związek seksualny:** Partnerzy angażują się w relację seksualną jeśli oboje czują się komfortowo, nie czują presji lub przymusu do angażowania się w aktywność seksualną, która wykracza poza jej/jego strefę komfortu lub jej/jego zgodę.

Praca nad zmianą postaw podczas warsztatów:

Niezdrowe relacje charakteryzują się kontrolą i brakiem szacunku. Ważne jest rozpoznanie oznak niezdrowych relacji, zanim problemy się nasilą. Niektóre cechy niezdrowych związków:

- **Kontrola:** Jedna z osób w związku podejmuje wszystkie decyzje i mówi drugiej osobie, co ma robić, w co się ubierać lub z kim spędzać czas. Bywa nadmiernie zazdrosna/zazdrosny i/lub próbuje odizolować partnerkę/partnera od jej/jego przyjaciół i rodziny.
- **Wrogość:** Jedna z osób w związku wywołuje kłótnie lub zaczepia partnerkę/partnera. Może to spowodować, że druga osoba zmienia swoje zachowanie, aby nie dochodziło do konfliktów.
- **Nieuczciwość:** Jedna z osób w związku kłamie lub nie przekazuje drugiej informacji i/lub kradnie od niego informacje.



- Brak szacunku: Jedna z osób w związku śmieje się z opinii i zainteresowań partnera/partnerki lub niszczy coś, co należy do partnera/partnerki.
- Zależność: Jeden z partnerów czuje, że "nie może żyć bez drugiego". Może grozić, że zrobi coś drastycznego, jeśli związek się skończy.
- Zastraszanie: Jedna z osób w związku próbuje kontrolować życie swojej partnerki/swojego partnera, sprawiając, że czuje się ona/on przestraszony lub złęczony. Może także próbować odizolować swoją partnerkę/swojego partnera od jej/jego przyjaciół i rodziny, grozić przemocą lub rozstaniem.
- Przemoc fizyczna: Jedna z osób używa siły (np. uderzanie, policzkowanie, szarpanie lub popychanie).
- Przemoc seksualna: Jedna z osób naciska lub zmusza drugą do aktywności seksualnej wbrew jej/jego woli lub bez jej/jego zgody.

Niezwykle istotne jest edukowanie młodzieży zanim zaczną randkować o wartości szacunku, a także o cechach zdrowych i niezdrowych związków. Wspieranie otwartej komunikacji może pomóc młodym ludziom w tworzeniu zdrowych relacji i rozpoznawaniu pierwszych niepokojących sygnałów problemów w relacji, aby zapobiegając pojawieniu się przemocy.

Opis aktywności i procedura ich wykonywania

W celu wykonania tego działania, sugerowana jest następująca procedura:

- Wybierz plik filmowy lub DVD najbardziej odpowiedni do nauczanej treści. Wybierz z załączonej listy filmów (załącznik 1 - lista filmów z opisem zawartości każdego z nich).
- Upewnij się, że jest on właściwy pod względem kulturowym i że skupia się na zmianach zachowań, a nie tylko na faktach.
- Podczas odtwarzania filmu przeznacz wystarczająco dużo czasu na przeczytanie tekstu pojawiającego się na ekranie.
- Przeglądaj materiał przed użyciem i rób notatki do wykorzystania później podczas dyskusji.
- Sprawdź sprzęt wcześniej, aby nie wystąpiły problemy techniczne.
- Przedyskutuj z widzami korzyści płynące z obejrzenia filmu, wyjaśnij, co zobaczą i jak film odnosi się do innych materiałów dydaktycznych. Podaj wskazówki, kiedy pojawiają się kluczowe zachowania. Wyjaśnij znaczenie nietypowych słów.
- Zachęcaj widzów do zapisywania pytań. Zatrzymuj film w kluczowych momentach, aby zapisać myśli na tablicy, a następnie uruchamiaj go ponownie.
- Wypisz wszystkie dane z filmu i wykorzystaj je jako materiały informacyjne.
- Stwórz arkusz roboczy dotyczący kluczowych momentów/zachowań, na które widz reaguje w trakcie lub po obejrzeniu filmu.
- Kontynuuj oglądanie filmu odpowiadając na pytania, wyjaśniając i wzmacniając informacje. Pomóż widzom zastosować informacje do ich sytuacji, zademonstrować/ćwiczyć umiejętności i skorzystać z innych powiązanych materiałów dydaktycznych.
- Jeśli uczennice/uczniowie uważają, że film jest zabawny lub myślą, że mogliby zrobić coś lepiej, nie martw się, zachęć ich do rozmowy o tym, jak lepiej poradziłoby sobie z tą sytuacją.



Zadawanie pytań podczas i po odtworzeniu filmu:

Jednym z przydatnych rodzajów pytań są „pytania sokratejskie”. **Pytania sokratejskie:** mają na celu poprawę umiejętności krytycznego myślenia poprzez skłanianie uczniów do zadawania pytań zamiast bezpośredniego udzielania im odpowiedzi. Wyróżnia się sześć rodzajów pytań:



1. Pytania wyjaśniające: Pobudzają do pogłębionej refleksji, ułatwiają dokładne zrozumienie tego, czego dotyczą oraz ujawniają koncepcje i założenia, z których wynikają argumenty. Krótko mówiąc, pomagają dobrze zrozumieć o co chodzi. Oto niektóre przykłady:

- Dlaczego to mówisz?
- Jak to się ma do naszej dyskusji?
- Co przez to rozumiesz?
- Co już wiemy o ...?

2. Pytania sprawdzające założenia: Sprawdzanie założeń w poszukiwaniu prawdy powoduje, że uczniowie i uczennice zastanawiają się nad niekwestionowanymi przez nich wcześniej założeniami i przekonaniami, na których opierają swoje argumenty. Przykłady:

- Co możemy zamiast tego założyć?
- Jak możesz zweryfikować lub odrzucić to założenie?
- Czy możesz wyjaśnić, dlaczego doszedłeś do takiego wniosku?
- Co by się stało gdyby...?

3. Pytania badające przyczyny i dowody: Tego rodzaju pytania pomagają pogłębić refleksję zamiast myśleć, że coś jest dane z góry. Pomagają też zrozumieć argumenty, np.:

- Jaki byłby przykład?
- Jak myślisz, co się dzieje ...? Dlaczego?
- Jakie są dowody potwierdzające twoją odpowiedź?
- Do czego jest podobne, analogiczne z....?

4. Pytania dotyczące punktów widzenia i perspektyw: Większość argumentów wynika z określonego stanowiska lub subiektywnego punktu widzenia. Pytania tego typu podważają owe subiektywne perspektywy, aby pokazać uczniom, że istnieją inne równie ważne punkty widzenia. Na przykład:

- Jaka byłaby alternatywa?
- Jakie są mocne i słabe strony ...?
- Jaki jest kontrargument dla ...?
- Jak inaczej można na to spojrzeć?

5. Pytania badające implikacje i konsekwencje: Pytania te próbują wskazać na logiczny ciąg argumentowania, niezależnie od tego, czy argumenty mają sens, czy nie. Na przykład:



- Jakich uogólnień możesz dokonać?
- Jakie są konsekwencje tego założenia?
- Co sugerujesz?
- Jakie są kontrargumenty dla...?

6. Pytania dotyczące pytania: uczniowie i uczennice zadają te pytania, aby sprawdzić swój tok myślenia, na przykład:

- Jaki był sens tego pytania?
- Jak myślisz, dlaczego zadałem to pytanie?
- Jakie to ma zastosowanie w życiu codziennym?
- Co znaczy...?

Przykładowy sposób pracy z pytaniami Sokratejskimi wokół filmu:

Przed obejrzeniem filmu można zacząć od pytania o to, co sugeruje tytuł: *O czym myślisz? Co sugeruje tytuł?* Następnie możemy włączyć film i oglądać go, dopóki nie skończy się pierwsza scena, a następnie zatrzymać film i zapytać: *Co się stało? Jak myślisz, z jakich powodów? Dlaczego? (pytania sprawdzające założenia), a także - Dlaczego tak mówisz? (pytania do wyjaśnienia) lub - Jak inaczej można do tego podejść? (pytania o punkty widzenia).* Następnie można zapytać, co według oglądających wydarzy się dalej w filmie: *Jakie są konsekwencje tego założenia? (pytania badające implikacje i konsekwencje).* W końcu można ponownie włączyć film i zobaczyć, co naprawdę się wydarzy w filmie a następnie zapytać: *Czy jesteś zaskoczony/a zakończeniem? Czy przychodzi ci do głowy inne zakończenie? Jakie to miałyby konsekwencje?*

Te pytania mogą stanowić temat do dyskusji, zachęcać do dostrzeżenia i przemyślenia różnych punktów widzenia oraz ich zrozumienia.

Zarządzanie sytuacją braku zrozumienia:



Jeśli okaże się, że niektórzy uczniowie nadal wskazują na negatywne rozwiązania problemów związanych z relacjami i popierają postawy, które oparte są na przemocy w relacjach, możesz wypróbować motywacyjne techniki wywiadu, aby zarządzać grupą i pomóc im się zmienić:

- **Okazuj empatię:** wczuj się w trudności i staraj się poznać ich sposób myślenia bez osądu. To sprawia, że młodzi ludzie czują się słuchani i rozumiani.
- **Pokazuj sprzeczności:** Pomóż uczniom i uczennicom zobaczyć, że niektóre zachowania nie pasują do ich ostatecznych celów lub wartości, które uważają za ważne lub cenne. Pomóż im zobaczyć sprzeczność między ich podstawowymi wartościami a ich zachowaniem. Przydatne jest uświadomienie luki między tym, gdzie są teraz i gdzie chcą być. Pozwala to uczniom zrozumieć, że obecne zachowanie nie prowadzi do celu, i być bardziej otwartym na zmiany.
- **Wspieraj własną skuteczność:** Wspieraj wiarę w zdolność młodych ludzi do korzystania z potrzebnych umiejętności, skup się na ich sukcesach i mocnych stronach lub umiejętnościach i kompetencjach które mogą łatwo zdobyć. Wreszcie wspieraj ich poczucie własnej wartości i buduj zaufanie.

Powyższe propozycje mają ogólny charakter. Aby niwelować opór i negatywne postawy, można też stosować inne bardziej szczegółowe techniki, takie jak:





- **Wywoływanie dyskusji na temat zmiany:** Ta strategia ujawnia motywy zmiany młodych ludzi, dzięki temu, że oddaje się im głos na temat ich potrzeb lub powodów do zmiany. Zamiast mówić z pozycji nauczycielki/nauczyciela o powodach, dla których młodzi ludzie powinni zmieniać postawy i zachowania, bazuje się w rozmowie na ich perspektywie i motywacjach do zmiany.
 - Ich wypowiedzi zwykle zawierają motywy zmian, które są dla nich osobiście ważne. Rozmowa o zmianie może być wykorzystana do niwelowania rozbieżności między słowami i działaniami młodych ludzi – bez ryzyka konfrontacji. Na przykład:
 - “Co dobrego by było w zmianie twojego zdania?”
 - “Co się stanie, jeśli sytuacja się nie zmieni?”
- **Skupianie się na sytuacjach ekstremalnych:** Można sięgnąć po tę strategię, kiedy pragnienie zmiany jest niewielkie. Należy zachęcić ucznia/uczenicę, żeby wyobraził/a sobie różne skrajne sytuacje, na przykład:
 - “Założmy, że nic nie zmieniasz. Co najgorszego może się zdarzyć?”
 - „Jaka jest najlepsza rzecz, jaką możesz sobie wyobrazić, która może wyniknąć ze zmiany?”
- **Sprawdzanie znaczenia/pewności:** Ta strategia ma podwójną użyteczność: dostarcza nauczycielom informacji o tym, jak uczniowie i uczennice postrzegają wagę zmiany i stopień, w jakim uważają, że zmiana jest możliwa, a także może być wykorzystana, aby zachęcić uczniów do zabierania głosu w sprawie możliwej zmiany. Na przykład:
 - „Jak myślisz, co możesz zrobić, aby zwiększyć znaczenie / pewność zmiany swojego punktu widzenia?”
 - „Co musiałoby się zdarzyć, aby twój wskaźnik pewności zaufania przeszedł z... do....?”
- **Pytania otwarte:** Jeśli nauczyciele i nauczycielki używają pytań otwartych, pozwala to na głębszą rozmowę i budowanie dobrej relacji z uczniami. Z kolei zbyt wiele zamkniętych pytań może sprawić, że rozmowa staje się przesłuchaniem. Celem stawiania otwartych pytań jest zachęcanie do dialogu, na przykład.:
 - “Co się może wydarzyć, jeśli się tak zachowasz?”
 - “Co sprawia, że myślisz, że to może być czas na zmianę?”
- **Aktywne słuchanie:** Aktywne słuchanie jest jednym z najważniejszych sposobów budowania atmosfery empatii i adekwatnego odpowiadania uczniom. Strategia to polega na czujnym słuchaniu ucznia/uczenicy i powtarzaniu treści jego/jej wypowiedzi tak, by dać informację o pełnym rozumieniu. Jednym ze sposobów aktywnego słuchania jest parafrazowanie uczniowskich wypowiedzi. Innym jest podprowadzanie nastolatków na odpowiedź, ale skłanianie ich do jej formułowania zamiast przejmowania inicjatywy. Nauczyciel w różny sposób może informować ucznia/uczenicę o tym, że rozumiał, co on/ona czuje/myśli/robi, na przykład:
 - “Z jednej strony chcesz chyba powiedzieć, że... Ale z drugiej strony słyszę też w tym, co mówisz, że...”
 - “Zdaje się, że masz na myśli...”
- **Normalizacja:** Strategia ta nie polega na tym, aby uczeń czuł się dobrze ze swoim punktem widzenia, ale żeby rozumiał, że czasem trudność tkwi w samej konieczności zmieniania zdania, na przykład:
 - “Wielu ludzi czuje się jak ty i o tym mówi. Może chcieliby zmienić punkt widzenia, ale postrzegają to jako trudne”.
- **Równoważenie decyzji:** Cele tej strategii są dwojakie: uświadomienie sobie przez uczniów, że czerpią korzyści ze swojego zachowania, a jeśli zdecydują się je zmienić, pewnie poniosą jakieś





koszty. Tę technikę można wykorzystać, aby pomóc uczniom i uczennicom zrozumieć ambiwalencję dotyczącą zmiany i w ten sposób się do niej przybliżyć, na przykład.:

- “Co dobrego jest w twoim zachowaniu? A spójrz na to z drugiej strony: co nie jest w nim dobre?”
- **Podejście Columbo:** Technika ta ma służyć jako ciekawy sposób pytania o rozbieżne zachowania bez osądzania czy obwiniania i pozwala na zestawianie sprzecznych ze sobą, konfrontacyjnych informacji, na przykład.:
 - “Pomóż mi to zrozumieć. Z jednej strony mówisz mi, że ci się nie podoba, kiedy twoi rodzice cały czas pytają cię, co robisz, ponieważ uważasz to za dość irytujące, ale z drugiej strony mówisz, że ludzie, którzy się kochają, muszą wiedzieć w dowolnym momencie o tym, co robi ich partner. Jak to działa?”
- **Afirmacja:** Wypowiedzi nauczyciela, które wprost nawiązują do tego, co powiedzieli uczniowie i uczennice. Pomagają podkreślać mocnych stron uczniów, sukcesy i wysiłki zmierzające do zmiany. Zdania potwierdzające lub oświadczenia wspierające wypowiediane przez nauczyciela weryfikują i potwierdzają zmiany zachowań uczniów i próby ich zmiany. Na przykład.:
 - „Widzę, że naprawdę próbujesz zmienić swój punkt widzenia, aby zrozumieć zdanie innych osób”
 - “Sposób, w jaki poradziłeś sobie z tą sytuacją, wymagał wielkiej samokontroli”
- **Porady / opinie:** Jest to cenna technika, ponieważ nastolatki często mają niewiele informacji lub mają błędne informacje na temat swoich zachowań. Prezentowanie spersonalizowanej informacji zwrotnej w sposób motywujący, pozwala im ocenić tę informację pod kątem osobistego znaczenia. Czasami proste porady nie działają dobrze, ponieważ większość ludzi nie lubi, gdy „mówi się im, co mają robić”. Raczej większość osób woli podejmować decyzje, zwłaszcza dotyczące zmiany zachowań.
 - “Co wiesz o regulacjach prawnych i co się stanie, jeśli je złamiesz?”
- **Podsumowania:** Są wykorzystywane do powiązania w całość tego, co już wyrazili uczniowie, zwłaszcza w odniesieniu do odczuwanych ambiwalencji oraz do przejścia do innego tematu lub dalszego rozszerzenia bieżącej dyskusji, na przykład.:
 - „Jeśli nie masz nic przeciwko, pozwól mi sprawdzić, czy rozumiem wszystko, o czym do tej pory rozmawialiśmy. Martwiłaś się o to, że często rozmawiałaś ze swoim partnerem przez telefon w ostatnich miesiącach, ponieważ zdajesz sobie sprawę, że odczuwasz zwiększoną potrzebą kontroli, a twój partner miewa tej kontroli dość. Ale kilka razy, kiedy próbowałaś przerwać, nie było to łatwe i martwisz się, że w ogóle nie możesz przestać. Dobrze rozumiem?”
- **Odbicie:** Przeformułowanie wyrażenia w celu uchwycenia ukrytego znaczenia. Strategia ta zachęca do ciągłej eksploracji osobistej i pomaga ludziom lepiej zrozumieć ich motywacje, na przykład.:
 - “Lubisz spędzać czas ze swoją dziewczyną, ale zaczynasz martwić się, że spędzacie go ze sobą zbyt dużo. Rzeczywiście bywają takie tygodnie, w których nie spotykasz się ze znajomymi, a lubisz spędzać z nimi czas. Twój najlepszy przyjaciel powiedział kilka rzeczy, które sprawiły, że pomyślałeś, że twoja dziewczyna jest trochę kontrolująca”.



Załącznik 1.

Polscy uczniowie przygotowali 3 filmy.

Film z I Liceum z Poznania (trwający ok. 9 min.) prezentuje następujące problemy w widokapsułach następujące problemy, które można przepracować z uczniami.

- presja rówieśnicza związana z określonym zachowaniem w związku
- trudności w asertywnej odmowie
- trudności związane z kreowaniem wizerunku online
- konflikty w związku, w które interferują rówieśnicy
- problem komunikacji i zaufania w związku
- problem przeproszenia i przyjmowania przeprosin w związku

Wideokapsuły tworzą spójną całościową historię.

Film nr 1 z IV Liceum z Poznania podejmuje problemy:

- wsparcia i komunikacji w związku
- zaufania i trudnych emocji w związku
- zawstydzania partnera wobec grupy rówieśniczej
- oczekiwań w związku

Film nr 2 z IV Liceum z Poznania prezentuje problemy związków w kontekście zachowań online.

Podjęto tu tematykę:

- parcia grupy na określone zachowania
- atrakcyjności związanej z sytuacją materialną oraz popularności w grupie rówieśniczej
- wierności z związku
- wsparcia rówieśniczego w sytuacjach kryzysowych (zasoby)



Załącznik 2.

Obalanie mitów i irracjonalnych przekonań:

Niektóre przekonania, które nastolatki odnoszą do miłości, to tak naprawdę mity romantycznej miłości. Może to wpłynąć na ich pierwsze miłosne doświadczenia i wygenerować nierealne oczekiwania. Ważne jest, aby podczas dyskusji wokół filmu mity zostały zidentyfikowane i otwarcie omówione w grupie. Często uczniowie mają bardzo różne przekonania w związku z tymi mitami i ważne jest, aby prowadzić zdrową debatę, nie dopuszczając do izolacji i poczucia zagrożenia ze strony grupy.



Wszyscy doświadczają irracjonalnych przekonań, filmy pokazują również irracjonalne przekonania jako część problemów w relacjach. Podczas dyskusji wokół filmów nauczyciele powinni skoncentrować się na kwestionowaniu tych mitów i irracjonalnych przekonań oraz rozwijaniu zdolności ucznia/uczennicy do rozpoznawania ich i stawiania im wyzwań.

- **Stereotypy związane z płcią:** Społeczeństwo popiera przekonania o tym, jacy powinni być „mężczyźni” i „kobiety” i nie bierze pod uwagę innych tożsamości płciowych. Presja do zachowania się w określony sposób wynika z tych przekonań. Kiedy istnieje chęć bycia częścią grupy, młodzież może dostosować się do zachowań związanych z tymi przekonaniami. Te stereotypy przyczyniają się do nierówności między mężczyznami, kobietami i innymi tożsamościami płciowymi, dlatego ich wykrycie i praca z nimi jest pierwszym krokiem do promowania zdrowych relacji.
- **Miłość może przetrwać wszystko:** Obraz miłości, który czasami promują filmy lub opowiadania jest następujący: intensywne miłość trwa pomimo trudności, nawet gdy jeden z partnerów rani drugiego. Ten pomysł może sprawić, że nastolatki będą kontynuować relacje, nawet jeśli jeden z nich nie czuje się dobrze w związku z zachowaniem drugiego.
- **Bratnia dusza:** Mit tolerowania złego zachowania dla miłości jest związany z ideą, że zakochani ludzie są predestynowani do odnalezienia siebie nawzajem, a ich miłość jest najsilniejszą emocją, jakiej kiedykolwiek doświadczą. Idea bratniej duszy sugeruje, że ludzie są niekompletni i potrzebujemy kogoś, kto nas dopełni, aby mieć satysfakcjonujące życie. To irracjonalne przekonanie przykładą ogromną wagę do relacji zapewniających udane i satysfakcjonujące życie towarzyskie.
- **Zazdrość jest dowodem miłości:** To kolejny czynnik związany z przemocą na randkach. Wywodzi się z atmosfery nieufności, w której jeden z członków pary lub oboje odczuwają potrzebę dokładnego sprawdzania i kontrolowania tego, co robi partner i z kim. Ten mit sugeruje, że jedynym sposobem na wykazanie, że naprawdę kochasz swojego partnera, jest podzielenie się z nim wszystkim. Praca z tym mitem dotyczy przede wszystkim zwiększania pewności siebie nastolatków.

Gniew, samokontrola i rozwiązywanie problemów:



Dorastanie jest jednym z najbardziej skomplikowanych okresów życia ze względu na wszystkie zmiany fizyczne i emocjonalne, które zachodzą w tym okresie: niepewność, nowe doświadczenia, radzenie sobie z emocjami i samokontrola są stałym wyzwaniem dla nastolatków. Rozwój umiejętności związanych z samokontrolą pozwala młodzieży ćwiczyć skuteczne zachowanie w trudnych sytuacjach. Filmy pokazują emocjonalne obawy i pokazują skuteczne strategie radzenia sobie z nimi, ale prawdziwym atutem filmów jest to, że inicjują rozmowy w klasie.

Kluczowa jest umiejętność rozpoznawania emocji, objawów fizycznych emocji i sytuacji, które wywołują emocje. Kiedy nastolatki nie rozumieją swoich emocji, mogą także unikać wszystkiego, co będzie odczuwane jako niekomfortowe i niewygodne. Nauczanie się regulacji emocji może zmniejszyć problemy w relacjach społecznych. Uczeń, który rozumie swoje emocje, będzie także lepiej przygotowany do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i jest bardziej prawdopodobne, że osiągnie zamierzone cele. Dzięki coachingowi i praktyce nastolatki mogą zwiększyć swoje umiejętności radzenia sobie w zdrowy sposób z emocjami.



Ważne jest, aby młodzież poznała różnice między gniewem i złością, a agresją. Odczuwanie emocji takich jak gniew i złość jest całkowicie naturalne i akceptowalne, podczas gdy zachowanie agresywne nie. Młodzież musi wiedzieć, że zachowanie agresywne (nawet agresja werbalna) może mieć poważne konsekwencje. Na przykład stosowanie gróźb w komentarzach umieszczanych w mediach społecznościowych może prowadzić do konsekwencji prawnych. Przydatne może być rozważenie, jakich technik młodzi ludzie używają do uspokojenia się i jak te techniki działają, lub też co nastolatki mogą robić w różnych stresujących sytuacjach.

Jednym ze sposobów pracy jest uczenie rozpoznawania fizycznych objawów nasilającego się gniewu. Często młodzież nie rozpoznaje, kiedy ich złość rośnie. Można zapytać ich: „Jak czuje się twoje ciało, gdy się złości?” Naucz się rozpoznawać fizjologiczne znaki ostrzegawcze gniewu i złości, takie jak szybkie bicie serca, zaciśnięte pięści lub zaczerwieniona twarz.

Zachęć młodzież do interwencji, gdy zauważą, że ich gniew narasta. Niektóre techniki, które pomogą im się kontrolować, to:

- Pozwól im na chwilę przerwy w pracy: daj im możliwość wytchnienia, gdy zmagają się ze złością. Daj możliwość, aby w spokoju w oddzielnym pomieszczeniu zebrali myśli lub zachęć ich do zakończenia rozmowy z rozemocjonowanym przyjacielem.
- Stwórz reguły dotyczące sposobu działania przerw: na przykład jeśli ktoś w klasie jest zbyt rozgniewany aby kontynuować dyskusję, może zrobić 10-minutową przerwę przed dalszą rozmową.
- Naucz młodych ludzi rozwiązywania problemów: wtedy, gdy zmagają się ze szkolnym projektem, lub też próbują rozwiązać problem w relacji ze swoim przyjacielem, zachęcaj ich do znalezienia pięciu potencjalnych rozwiązań. Następnie mogą poszukać zalet i wad każdego potencjalnego rozwiązania, zanim wybiorą takie, które według nich będzie najlepsze. Może to pomóc im zobaczyć, że istnieje wiele sposobów rozwiązania problemu bez konieczności atakowania innych. Z biegiem czasu będą coraz bardziej pewni swojej umiejętności rozwiązywania problemów.

Umiejętności społeczne, asertywność i samoocena:

Osoby, które mają umiejętności zarządzania emocjami, mogą dzięki temu mieć większą samokontrolę i lepsze społecznie akceptowalne umiejętności radzenia sobie z problemami. Czasami agresywne





zachowanie i problemy z kontrolowaniem złości wynikają z braku asertywności. Konieczne jest więc nauczenie uczniów, jak wypowiadać się w asertywny sposób.

Bycie asertywnym oznacza po prostu bycie wystarczająco pewnym siebie, aby jasno i skutecznie wyrażać swoje uczucia, opinie i potrzeby, a jednocześnie uznawać i doceniać opinie innych. To ważne, ponieważ wpływa bezpośrednio na sposób komunikowania się i interakcji z innymi ludźmi oraz pomaga poprawić własną samoocenę, poprzez wzrost prawdopodobieństwa, że będzie się wysłuchanym i szanowanym. Filmy pokazują, że młodzież potrafi być asertywna w relacjach.

Sposób komunikowania się i język ciała podczas komunikacji są kluczem do rozwijania i doskonalenia asertywności:



Język ciała: Sposób, w jaki prowadzi się dyskusję z innymi osobami, ma istotny wpływ na to, jak się jest postrzeganym przez innych ludzi, a co za tym idzie traktowanym. Ludzie asertywni zazwyczaj stoją prosto lub siedzą prosto, równocześnie w zrelaksowany, wyrażający otwartość sposób i spokojnie patrzą ludziom w oczy. Uczniowie i uczennice mogą ćwiczyć tę umiejętność z przyjaciółmi lub stojąc przed lustrem. Oto kilka przykładów ćwiczeń:

- Stań twarzą w twarz z drugą osobą lub przed lustrem i staraj się zachować spokój.
- Oddychaj równomiernie.
- Mów wyraźnie i spokojnie, nie szepcz ani nie podnoś głosu.
- Pokaż, że słuchasz, odpowiednio kiwając głową.
- Zachowaj zrelaksowany i otwarty wyraz twarzy.

Komunikacja: Po opanowaniu asertywnej postawy ciała skup się na sposobie komunikowania się z innymi. Dobra komunikacja jest ważnym aspektem asertywności. Oto kilka wskazówek:

- Staraj się jasno i wprost wyrażać swoje uczucia. Uznaj i potwierdź, że masz wybór, więc spróbuj powiedzieć „mogę” zamiast „muszę” i „powinienem/powinnam”.
- Pozwól sobie mówić „nie”. Odmawianie często bywa trudne, ponieważ nikt nie chce czuć, że zawodzi innych ludzi, ani nie chce być postrzegany jako ktoś nieprzydatny lub ktoś, kto sobie nie radzi. Zadbaj o to, aby rozmowa była uprzejma, jasna i prosta i nie czuj, że musisz przeproszać za to, że odmawiasz.
- Nie bój się brzmieć jak „zdarta płyta”. Czasami trzeba powtarzać w kółko to samo - spokojnym, ale stanowczym głosem, tak długo dopóki to, co mówisz, nie będzie jasne dla drugiej osoby. To może się przydać szczególnie wtedy, gdy rozmawiasz z kimś, kto twoim zdaniem po prostu nie słucha, co masz do powiedzenia lub jeśli czujesz, że jesteś manipulowana/y.
- Pamiętaj, aby słuchać osoby, z którą rozmawiasz, aby traktować ją z szacunkiem i starać się zrozumieć jej punkt widzenia, nawet jeśli się nie zgadzasz z tym, co mówi.
- Zaakceptuj fakt, że rozmowa czy dyskusja nie zawsze idą zgodnie z planem - nie bój się zasugerować rozmowy w innym czasie, jeśli emocje są wysokie lub przyjmijcie, że wnioskiem jest brak zgody, abyście mogli przejść dalej.
- Ćwiczenie czyni mistrza, ale jak każda nowa umiejętność zajmie trochę czasu. Poświęć czas na przygotowanie się do trudnej rozmowy bez względu na sytuację i przygotuj listę pytań, aby osiągnąć większy sukces.

Pewność siebie i samoocena: Samoocena odnosi się do sposobu, w jaki ludzie myślą i cenią siebie, podczas gdy pewność siebie odnosi się do tego, jak ludzie czują się, gdy wykonują zadanie, do ich umiejętności.





Mogą być okresy w twoim życiu, kiedy czujesz się bardziej pewny siebie niż inni, a może nawet bardziej, niż powinienś. Czasami budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości może być naprawdę trudne, szczególnie, gdy jesteś osobą naturalnie nieśmiałą i zamkniętą w sobie, lub gdy doświadczyłeś czegoś w życiu osobistym, co miało negatywny wpływ na twoje samopoczucie. Kilka rzeczy, które mogą ci pomóc w trudnych chwilach:

- Spójrz na to, co już osiągnąłeś/osiągnęłaś: Czasami może być zbyt łatwo skupić się na tym, czego nie zrobiłeś. Łatwo jest stracić pewność siebie, jeśli czujesz, że nie udało ci się nic osiągnąć i jeśli czujesz, że stoisz w miejscu z powodu jakiejś trudnej sytuacji. Skoncentruj się na tym, co zrobiłeś, na zadaniach, które wykonałeś, na czymś z czego jesteś dumny. Może to być wszystko, duże lub małe, ale pamiętaj, że są to twoje sukcesy i pomogą ci rozpoznać twoje indywidualne talenty i zdolności.
- Pomyśl o rzeczach, w których jesteś dobry: Każdy ma mocne strony i talenty. Rozpoznaj, w czym jesteś dobry/a. Buduj na tym. Zaufaj swoim umiejętnościom. Dziel się wiedzą i doświadczeniem z innymi osobami w podobnych sytuacjach, to może naprawdę pomóc ci poczuć się cenionym.
- Postaw sobie cele i staraj się je osiągnąć. Nie muszą to być wielkie cele, wystarczą drobne rzeczy.

