

TAJNE SKŁADNIKI MOCY

STANOWCZO REAGUJĘ NA PIERWSZE OZNAKI SEKSUALNEJ PRZEMOCY

W kontakcie z osobami starszymi i nowo poznanymi (szczególnie w Internecie) ważne jest, by **zachować ostrożność, umieć zareagować i powiedzieć „NIE”**, gdy czujesz się niekomfortowo.

ĆWICZENIE 1

Do podanych sytuacji dopisz propozycję działania, które pozwoli ci się chronić i/lub przykładowe odpowiedzi odmowne, jakie można skierować do osoby, przekraczającej twoje granice, tak aby stanowczo wyrazić swoją niezgodę na określone zachowanie lub sytuację.



Ktoś dotyka twojego ramienia, gdy ty sobie tego nie życzysz.	
Rozmówca systematycznie wysyła ci znikające wiadomości.	
Dostajesz od rozmówcy zdjęcia o charakterze seksualnym (jego własne oraz z Internetu).	
Dostajesz od rozmówcy linki do memów i żartów o charakterze seksualnym.	
Rozmówca prosi cię o przesłanie mu swojego zdjęcia bez ubrania.	

ĆWICZENIE 2

Przeczytaj uważnie opis sytuacji:

Kasia poznała starszego od siebie chłopaka – Czarka, który zaczął się z nią kontaktować przez telefon. Na początku rozmawiali o wspólnych zainteresowaniach. Kasia czuła, że znalazła bliskiego przyjaciela. Cieszyła się, że ktoś okazuje jej zainteresowanie. Często rozmawiała z chłopakiem. Z czasem Czarek zaczął przysyłać Kasi zdjęcia, które sprawiały, że czuła się niekomfortowo. Wstydziła się na nie patrzeć. Zastanawiała się, co z tym zrobić. Czarek nie reagował, gdy Kasia prosiła, żeby nie wysyłał jej takich zdjęć.

Zadzwoiła na Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, żeby opowiedzieć o swoich wątpliwościach. Po rozmowie postanowiła jasno powiedzieć Czarkowi, że nie chce oglądać takich zdjęć i zablokowała jego numer.

**W wersji dla chłopców można odwrócić role – to młodszy chłopiec, otrzymuje nieodpowiednie materiały od starszej koleżanki.*



Odpowiedz na pytania:

1. Co Kasia zrobiła dobrze, gdy otrzymała zdjęcia, które jej się nie podobały?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Dlaczego warto jasno stawiać granice, gdy ktoś robi coś, co nas niepokoi lub nam przeszkadza?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. W jakich sytuacjach warto poprosić o pomoc zaufanego dorosłego lub specjalistę?

.....

.....

4. Podaj trzy numery telefonów, pod które można zadzwonić, jeśli dzieje się coś złego lub czujesz się zagrożony/a.

1) 2) 3)

Rozpoznaj sygnały ostrzegawcze:

Przeczytaj poniższe sytuacje i zaznacz te, które powinny wzbudzić twoją czujność (postaw przy właściwej odpowiedzi):

- Ktoś starszy prosi cię o twój numer telefonu.
- Ktoś wysłał ci wiadomości, które znikają po chwili prosi, by nikomu o nich nie mówić.
- Znajomy przesyła ci zabawne zdjęcia kota.
- Ktoś wysłał ci zdjęcia, które sprawiają, że czujesz się zawstydzony/a.
- Ktoś grozi, że zrobi ci coś złego, jeśli powiesz rodzicom o waszej korespondencji.
- Twój znajomy chce się z tobą umówić w nieznanym miejscu oddalonym od twojego domu.



ĆWICZENIE ASERTYWNOŚCI:

Napisz, jak możesz odpowiedzieć, jeśli ktoś wyśle ci zdjęcia, których nie chcesz oglądać. Wykorzystaj proste, stanowcze zdania.

Przykład: „Proszę, nie przesyłaj mi takich zdjęć. Nie chcę ich oglądać”.

.....

.....

Co możesz zrobić, jeśli twoja prośba jest nieskuteczna? Pomyśl i napisz propozycje działania, które możesz wykonać.

.....

.....

Kto może ci pomóc? Napisz imiona osób i nazwy miejsc, do których możesz się zwrócić, gdy potrzebujesz pomocy lub czujesz się zagrożony/a.

.....

.....

Twoje tajne składniki mocy:

Napisz zdanie, które pomoże ci pamiętać, jak reagować na sytuacje, w których ktoś łamie twoje granice.

Przykład: „Zawsze mówię jasno, co mi nie odpowiada, i proszę o pomoc, gdy tego potrzebuję”.

.....

.....