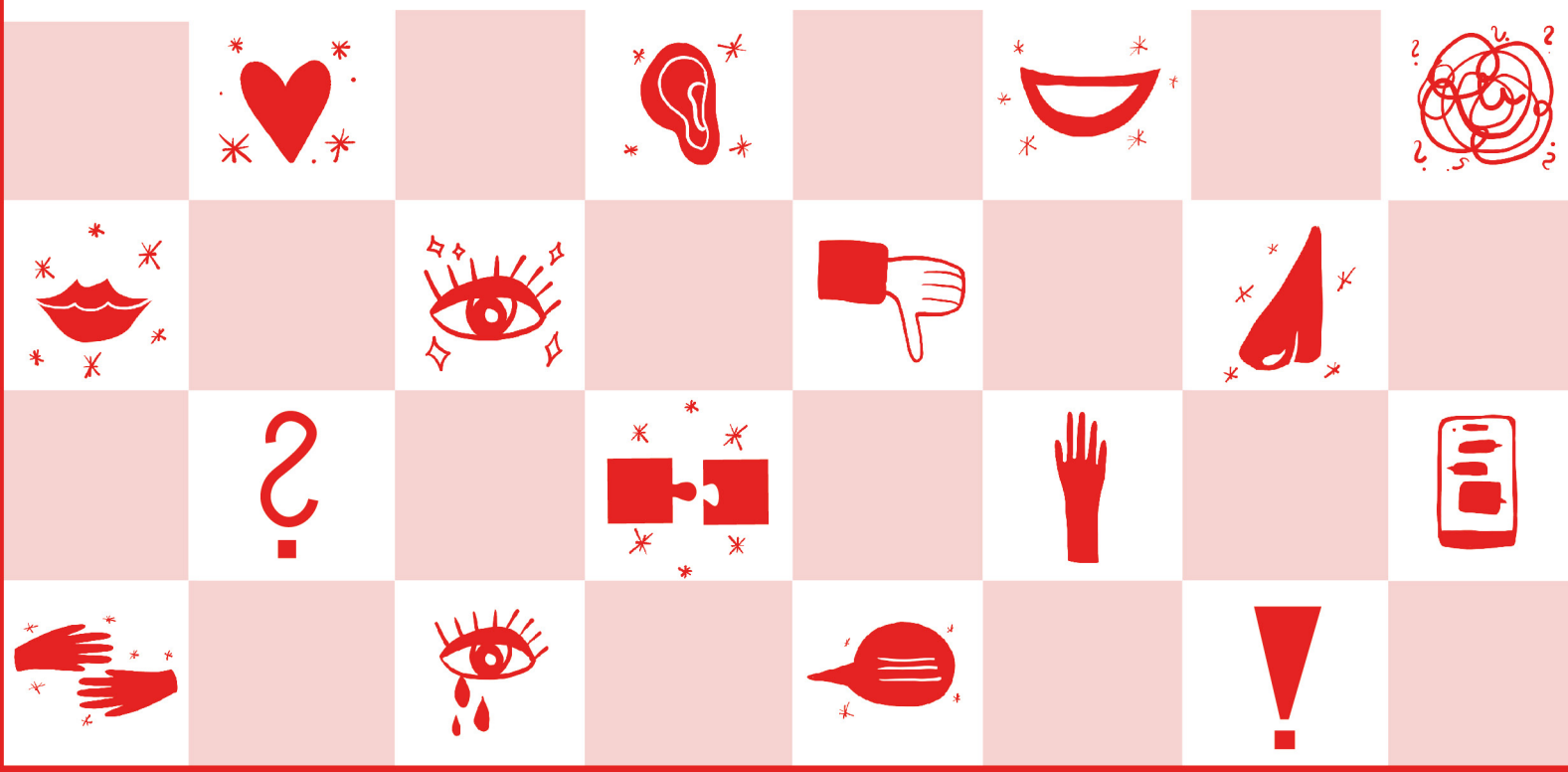


KONSENSUALNE ROZMÓWKI

Przewodnik po innowacji

Warsztat i karty dla młodzieży na temat inicjowania, tworzenia i utrzymywania bliskich relacji.



Poznań 2023

Opracowanie merytoryczne: Sara Ladra i Julia Bilarzewska

Podziękowania za konsultacje: Aleksandra Korolik

Ilustracja i okładka: Dorota Woźniak

Publikacja powstała jako efekt testowania innowacji społecznej „Konsensualne rozmówki - warsztat i karty dla młodzieży na temat inicjowania, tworzenia i utrzymywania bliskich relacji” w ramach inkubatora „Włącznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.

Konsultacja merytoryczna:

Instytut Zdrowia Psychoseksualnego

izps.pl

kontakt@izps.pl



AUTORKI INNOWACJI

Sara Ladra i Julia Bilarzewska



INKUBATOR

Włącznik Innowacji Społecznych



LIDER PROJEKTU

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu



Województwo Wielkopolskie



PARTNERZY PROJEKTU

Województwo Zachodniopomorskie



Stowarzyszenie na Rzecz Spółdzielni Socjalnych

Publikacja powstała jako efekt testowania innowacji społecznej „Konsensualne rozmówki - warsztat i karty dla młodzieży na temat inicjowania, tworzenia i utrzymywania bliskich relacji” w ramach inkubatora „Włącznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.



Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny



PRZEWODNIK PO INNOWACJI

WARSZTAT I KARTY DLA MŁODZIEŻY DOTYCZĄCE INICJOWANIA, TWORZENIA
I UTRZYMYWANIA BLISKICH RELACJI

SPIS TREŚCI

Wstęp	strona 6
Jak korzystać z innowacji?	strona 8
Bliskie relacje w adolescencji	strona 10
Przygotowanie do warsztatu	strona 13
Warsztat krok po kroku	strona 17
Karty do gry Konsensualne Rozmówki	strona 38
Literatura	strona 40

Wstęp

Innowacja Konsensualne Rozmówki powstała w odpowiedzi na problemy i wyzwania związane z inicjowaniem, tworzeniem oraz utrzymywaniem bliskich relacji o charakterze przyjacielskim i romantycznym, które są wartościowe i wzmacniające. Innowacja powstała z myślą o osobach w wieku 12-15 lat, by wspierać je w nawiązywaniu i dbaniu o bliskie relacje. Narzędzie może być wykorzystywane w pracy z młodzieżą z różnych środowisk i uczęszczających do różnego rodzaju instytucji, których celem jest wspieranie młodzieży. Warsztat można przeprowadzić również w grupach młodszych w wieku 10-12 lat z uwzględnieniem gotowości i otwartości osób uczestniczących na poruszanie tematów związanych z bliskimi relacjami i emocjami.

Nazwa projektu - Konsensualne Rozmówki - nawiązuje do założeń, jakie przyświecały nam podczas tworzenia tego produktu. Za pomocą naszych narzędzi chcemy poruszyć temat nieprzemocowej komunikacji, na którą składają się: stawianie granic, asertywność oraz umiejętność identyfikacji i wyrażania emocji. Wszystkie te umiejętności są naszym zdaniem niezbędne, aby móc świadomie wchodzić w relacje z innymi ludźmi i podejmować konsensualne zachowania, czyli takie, na które świadomą zgodę wyrażają wszyscy uczestnicy.

Konsensualne Rozmówki

składają się z kilku produktów, które tworzą komplementarną całość:

- **Przewodnik po innowacji.**
Broszura, którą właśnie czytasz zawiera informacje dotyczące bliskich relacji w okresie adolescencji oraz opis przygotowanego przez nas warsztatu. W dalszej części tekstu znajdziesz szczegółowy opis metod i teorii, na której opierają się zadania warsztatowe oraz szczegółowy opis warsztatu krok po kroku wraz z przydatnymi wskazówkami do przeprowadzenia zadań.
- **Teczka warsztatowa.**
W teczce znajdziesz skrócony scenariusz warsztatu, a także wszystkie elementy i załączniki niezbędne do przeprowadzenia zajęć.
- **Karty do gry.**
Karty przeznaczone są do samodzielnego użytku młodzieży. Powstały one na kanwie popularnego flirtu towarzyskiego. W przeciwieństwie do większości dostępnych talii kart Konsensualne Rozmówki zawierają komunikaty skupione na zasadach komunikacji pozbawionej przemocy. Znajdują się tam hasła związane z pytaniem o zgodę czy emocje, a także asertywną odmowę, wyrażenia zgody, formułowanie komplementów itd.

Jak korzystać z innowacji?

Bliskie relacje w adolescencji

Czas adolescencji jest okresem formowania się tożsamości psychospołecznej. Relacje rówieśnicze zaczynają odgrywać kluczową rolę w funkcjonowaniu młodej osoby. Okres dojrzewania jest również etapem, w którym pojawiają się pierwsze romantyczne związki, które stanowią istotny element w rozwoju człowieka, mogą być źródłem zarówno dobrego samopoczucia, jak i prowadzić do negatywnych konsekwencji. Pozytywne relacje rówieśnicze i romantyczne zwiększają szansę na pozytywną adaptację nastolatków, a także wspierają ich dobrostan psychiczny.

Według badań w drugiej połowie okresu dojrzewania większość chłopców i dziewcząt jest zaangażowana w co najmniej jeden romantyczny związek, który charakteryzuje się większą intymnością, wsparciem niż inne relacje rówieśnicze. Znaczenie romantycznych relacji zwiększa się wraz z dorastaniem. Gdy nastolatki zbliżają się do wschodzącej dorosłości, zwiększa się czas, jaki poświęcają swoim romantycznym partnerom i wykorzystują te relacje do poszukiwania towarzystwa, bezpieczeństwa emocjonalnego, intymności i poczucia miłości, które zapewniają, aż do osiągnięcia etapu, w którym są gotowi do podejmowania decyzji w kwestiach długoterminowych zobowiązań, takich jak wspólne zamieszkanie czy małżeństwo.

Relacje romantyczne zawierane wśród młodzieży często postrzegane są jako krótkoterminowe i powierzchowne, jednak stanowią centrum życia młodych osób i są źródłem wielu intensywnych emocji. Związki w młodym wieku wpływają na rozwój tożsamości, zmianę w funkcjonowaniu w rodzinie, rozwój seksualności, zmianę bliskich relacji rówieśniczych, a także osiągnięcia szkolne i planowanie kariery. Zgodnie z teorią zadań rozwojowych w okresie adolescencji zaangażowanie romantyczne jest wyłaniającym się zadaniem rozwojowym, które ostatecznie stanie się jednym z najistotniejszych zadań rozwojowym w wieku dorosłym.

Podstawą do tworzenia wspierających relacji rówieśniczych i romantycznych są relacje z rodzicami. Wielu młodych ludzi należących do grup wykluczonych ma trudności w zawieraniu przyjaźni i wycofuje się z tworzenia bliskich relacji. Brak umiejętności rozpoznawania i ochrony własnych granic może prowadzić do uległości i wyrażania zgody na aktywności, których nie chcą podejmować. Presja, lęk przed odrzuceniem, a także brak pozytywnych wzorców zachowania może prowadzić wystąpienia przemocy rówieśniczej. Trudności w budowaniu adaptacyjnych relacji prowadzą do pojawienia się negatywnych emocji, które dodatkowo utrudniają nawiązywanie kontaktów rówieśniczych, a także wpływają na dobrostan psychiczny młodzieży.

Młodzi ludzie często nie mają dostępu do bezpiecznej przestrzeni, w której mogą uzyskać rzetelną wiedzę na tematy związane z relacjami, bliskością i miłością. Związki zawierane w młodym wieku często - bezpodstawnie - traktowane są przez dorosłych w niepoważny czy umniejszający sposób. Jeśli osoby w młodym wieku nie otrzymają rzetelnej wiedzy na temat relacji, związków i miłości, mogą powielać wyuczone do tej pory wzorce zachowań i postępowania. Celem naszej Innowacji jest dostarczenie potrzebnej wiedzy młodym ludziom poprzez zaangażowanie ich w udział w przygotowanym przez nas warsztacie oraz grę kartami Konsensualne Rozmówki.

Przygotowanie do warsztatu

Warsztat dla młodzieży dotyczący inicjowania, tworzenia i utrzymywania bliskich relacji składa się z 6 ćwiczeń - rozgrzewki, zadań indywidualnych lub grupowych oraz podsumowania na zakończenie. Zalecamy, aby warsztat odbył się w kręgu. W ramach możliwości spróbujcie usiąść bliżej lub zsunąć ławki. Pamiętaj, że nie jest to kolejna godzina lekcyjna, a w czasie zajęć powinna panować luźniejsza atmosfera. Zachęć grupę do swobodnej rozmowy bez zgłaszania się przez podniesienie ręki.

Warsztat składa się z dwóch modułów tematycznych:

Pierwszy moduł

Dotyczy roli miłości i bliskich relacji w życiu każdego człowieka.

W tym module przewidziany jest czas na dyskusję i zadania zawierające zagadnienia związane z randkowaniem i tworzeniem związków np. zaufanie, flirt, randka, zgoda, okazywanie uczuć. Na tym etapie uczestnicy tworzą własną Mapę Miłości, która pozwala na omówienie różnych aspektów bliskich relacji.

Drugi moduł

Pozwala na zdobycie umiejętności związanych z komunikacją i emocjami, które pojawiają się w romantycznych relacjach. Znajdują się tutaj ćwiczenia dotyczące pytania o zgodę na wspólne aktywności lub dotyk. Rozróżnianie zachowań asertywnych, uległych i agresywnych, a także analiza potencjalnie trudnych sytuacji

W kolejnym rozdziale "Warsztat krok po kroku" znajdziesz szczegółowe opisy wszystkich ćwiczeń, które poprowadzisz. Opis każdego ćwiczenia zawiera instrukcję, czas trwania, potrzebne materiały oraz cel zadania. W Teczce warsztatowej znajduje się skrócony opis warsztatu i jego elementów, który będzie przydatny podczas prowadzenia warsztatu.

Aby ułatwić Ci przeprowadzenie warsztatu dla młodzieży, przygotowaliśmy załączone w Teczce Warsztatowej materiały: plansze do zadań [w kolejnym rozdziale nazywane załącznikami], checklistę, dzięki której przed warszatem upewnisz się, że posiadasz wszystkie potrzebne narzędzia oraz scenariusz warsztatu do wykorzystania w czasie prowadzenia zajęć. Poza przygotowanymi materiałami niezbędne będą długopisy lub inne materiały piśmiennicze dla uczestników oraz zegar do kontrolowania czasu trwania poszczególnych ćwiczeń.

Warsztat został przygotowany tak, aby kolejne ćwiczenia nawiązywały do poprzednich, dlatego nie zalecamy zmiany kolejności zadań. Możliwe jest wydłużenie podanego czasu trwania ćwiczeń w przypadku większego zaangażowania uczestników, potrzeby pogłębienia/wyjaśnienia omawianego tematu w zależności od możliwości czasowych prowadzącego i grupy. Zalecamy jednak, aby łączny czas trwania warsztatu nie wyniósł więcej niż 2,5 godziny. Jeśli zdecydujesz się podzielić warsztat na 2 lub więcej spotkań postaraj się, żeby każde spotkanie zostało podsumowane i domknięte.

Kontrakt:

Zalecamy, aby na początku stworzyć prosty kontrakt zapewniający poczucie bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom. Jeśli masz już ustalony kontrakt z grupą, warto go w tym momencie przypomnieć i ewentualnie dodać nowe zasady, które będą obowiązywać w czasie tego warsztatu.

Przykładowe zasady:

1. Nie przerywamy, kiedy inna osoba mówi.
2. Szanujemy zdanie innych osób, nawet jeśli nie jest zgodne z naszym.
3. Nie używamy telefonów.
4. Zasada poufności.
5. itd.

Warsztat krok po kroku

Moduł pierwszy

Wprowadzenie - rozgrzewka

1

ZADANIE

Opis:

Zabawa w kalambury. Jedna z osób uczestniczących losuje kartkę z hasłem, które musi zaprezentować grupie. Uczestnik może przedstawić hasło gestami, opowiedzieć o nim lub przedstawić je w formie graficznej. Pozostali uczestnicy muszą odgadnąć hasło. Zabawa trwa do czasu, aż wszyscy uczestnicy zaprezentują hasła lub po upływie 10 minut.

Podpowiedź:

Jeśli uczestnicy wykazują trudności w pokazywaniu haseł lub wiesz, że zadanie może być dla nich zbyt trudne, możesz zastosować prostszą wersję ćwiczenia, w której uczestnicy opisują wylosowane hasła słowami, na przykładzie konkretnych sytuacji lub rysując je. Dla większego ułatwienia może przed ćwiczeniem przeczytać grupie wszystkie hasła lub wywiesić listę z hasłami w widocznym miejscu, aby ograniczyć uczestnikom bazę haseł, które będą odgadywać. Jeśli uczestnicy potrzebują więcej czasu na zabawę, w ramach możliwości możesz wydłużyć czas gry lub zrezygnować z ograniczenia czasowego.

Zabawę rozpoczyna osoba, która jest np. najstarsza lub najmłodsza w grupie, a następną hasło pokazuje osoba siedząca po jej prawej stronie i tak dalej.

Czas: 10 min

Potrzebne materiały:

- karty z hasłami [załącznik 1]
- stoper lub zegarek

Cel ćwiczenia:

Celem zabawy na początku warsztatu jest zachęcenie uczestników do zaangażowania się w wykonywanie kolejnych zadań i rozluźnienie atmosfery. Hasła kalambur nawiązują do tematu warsztatu i dalszych ćwiczeń.

Opis:

Pytanie otwierające rozmowę: Czym są bliskie relacje? Rozpoczęcie rozmowy dotyczącej tematów miłości i bliskich relacji w życiu człowieka. Prowadzący krótko przedstawia informacje na temat relacji romantycznych i zadaje uczestnikom pytania zachęcające ich do dyskusji. Ważne, aby dopasować przedstawione zagadnienia w sposób dostosowany do potrzeby Twojej grupy. W niektórych sytuacjach temat ten może być szczególnie wrażliwy, dlatego istotne jest, aby warsztat przeprowadzała osoba, która zna kontekst życia uczestników.

Pytania pomocnicze do dyskusji:

Dlaczego ludzie wchodzą w relacje? Co nam daje bycie w relacji z drugą osobą? Jakie są sygnały zakochania? W jaki sposób osoby mogą odczuwać zakochanie?

MIŁOŚĆ: Miłość, jest jednym z najważniejszych uczuć w życiu człowieka. Zazwyczaj towarzyszy jej poczucie silnej więzi i potrzeby bliskości. Każdy człowiek może przeżywać i okazywać miłość na wiele różnych sposobów. Przeżywanie miłości może być przez każdego człowieka może być zróżnicowane, a na pewno uzależnione od cech osobowości, czy wcześniejszymi doświadczeniami.

RODZAJE MIŁOŚCI: miłość rodzicielska, miłość w rodzeństwie, miłość romantyczna, miłość przyjacielska

KONSENT: Konsent to inaczej dobrowolna, niewymuszona zgoda na coś, sytuacja w której obie strony zgadzają się na wspólne działanie. Np. jeśli chcemy kogoś przytulić albo spędzać z nim wspólnie czas, powinniśmy zapytać, czy druga osoba ma na to ochotę.

TROSKA O SIEBIE I INNE OSOBY.

Czas: 10 min

Potrzebne materiały:

- brak

Cel ćwiczenia:

Uczestnicy dowiadują się o różnych rodzajach relacji, miłości i ich znaczeniu w życiu. Zyskują wiedzę o tym, jakie są wyznaczniki miłości i bliskich relacji.



różne wymiary bliskich relacji

3

ZADANIE

Opis:

Ćwiczenie indywidualne Mapa Miłości. Uczestnicy wypisują wszystkie skojarzenia z zagadnieniem bliskich relacji. Zadaniem uczestników jest opisanie w jaki sposób mogą okazywać bliskość w grupie rówieśniczej. Przygotowany arkusz zawiera obszary takie jak: zachowania, emocje, uczucia, symbole, przedmioty, inne (na własne pomysły).

Pytania pomocnicze dla uczestników wykonujących zadanie:

Pomyśl, jaka osoba/osoby są dla Ciebie ważne w życiu. Jakie emocje towarzyszą Ci przy tej osobie? W jaki sposób okazujesz innym, że są dla Ciebie ważni? Jakie zachowania kojarzą Ci się z miłością? Czy są jakieś przedmioty, które kojarzą Ci się z Kochaniem innej osoby?

Instrukcja:

Zwróć uwagę, że odpowiedzi uczestników mogą być podobne, ale też znacząco różne, co wynika z ich odmiennych doświadczeń i języków miłości, którymi się posługują. Możesz również przyporządkować pojęcia uczestników do konkretnych sposobów na okazywanie bliskości (np. przytulanie - dotyk, spacer - dobry czas). Języki miłości zostały opisane na kolejnych stronach.

**w trakcie ćwiczenia można używać słowa miłość lub zakochanie, ale można te terminy zastąpić określeniem bliskie relacje/przyjaźnie.*

Czas: 15 min (5 min na pracę własną, 10 min na omówienie)

Potrzebne materiały:

- Mapa Miłości [załącznik 2]
- długopisy/mazaki

Cel ćwiczenia:

Ćwiczenie ma na celu pokazać uczestnikom, że miłość jest wielowymiarowa, można ją okazywać na wiele różnych sposobów. Przedstawienie miłości jako indywidualnego doświadczenia dla każdej osoby.

Jeśli poprosimy kilka osób o powiedzenie, jakie pojęcia kojarzą im się z miłością/ bliskimi relacjami, możemy uzyskać bardzo szeroki zakres odpowiedzi, wśród których pojawią się opisy zachowań, emocji, przedmiotów czy wyrażeń.

Skąd biorą się skojarzenia ze słowem miłość?

U każdej osoby mogą pojawiać się bardzo różne skojarzenia z pojęciem "miłość". Część pojęć takich jak np. serce czy małżeństwo są wspólnym skojarzeniem dla większości osób w naszej kulturze - od dziecka uczy się nas, że kochamy sercem, dlatego stało się ono popularnym symbolem miłości.

Odmienne skojarzenia z pojęciem miłości wynikają z indywidualnych własnych doświadczeń z tego, w jaki sposób bliskie osoby okazują nam uczucia oraz w jaki sposób my okazujemy miłość innym osobom. Uważa się, że każda osoba ma jakiś "język miłości", dlatego w ćwiczeniu "różne wymiary miłości" odpowiedzi uczestników mogą się bardzo różnić.

5 JĘZYKÓW MIŁOŚCI

Języki miłości pokazują, na jak wiele różnych sposobów ludzie doświadczają i okazują innym miłość. U każdej osoby przeważa jeden z pięciu wymienionych przez Gary'ego Chapmana języków miłości, za pomocą którego wyraża się uczucia wobec drugiej osoby. Oto one:

1. Słowa uznania.

Osoby, których językiem miłości są słowa uznania, komunikują swoją miłość w sposób bezpośredni za pomocą wyrażeń afirmatywnych (wzmacniających, budujących). Takie osoby będą chętnie w otwarty sposób komplementować ("ładnie w tym wyglądasz") lub doceniać ("doceniam, że to robisz", "to cudowne, że taki jesteś") drugą osobę.

2. Dobry czas.

Dla osób z tej grupy ważne jest wspólne spędzanie czasu z drugą osobą. Istotne jest, aby nie było to tylko wspólne przebywanie w jednym pomieszczeniu - ważne jest skupienie uwagi na drugiej osobie (brak rozpraszaczy jak telefon) i podjęcie wspólnej aktywności np. spacer, szczerą rozmowa, romantyczna kolacja, wyjazd.

3. Podarunki.

Dla części osób istotne w okazywaniu uczuć są wizualne symbole miłości - prezenty. Nie ma większego znaczenia czy prezent jest drogi, tani, wykonany samodzielnie, czy kupiony, dlatego może to być niemal wszystko: kwiaty zerwane w ogrodzie, biżuteria, czekolada, rysunek. Najważniejsze jest, aby taki prezent był przemyślany i dostosowany do osoby, która jest obdarowywana.

4. Drobne przysługi.

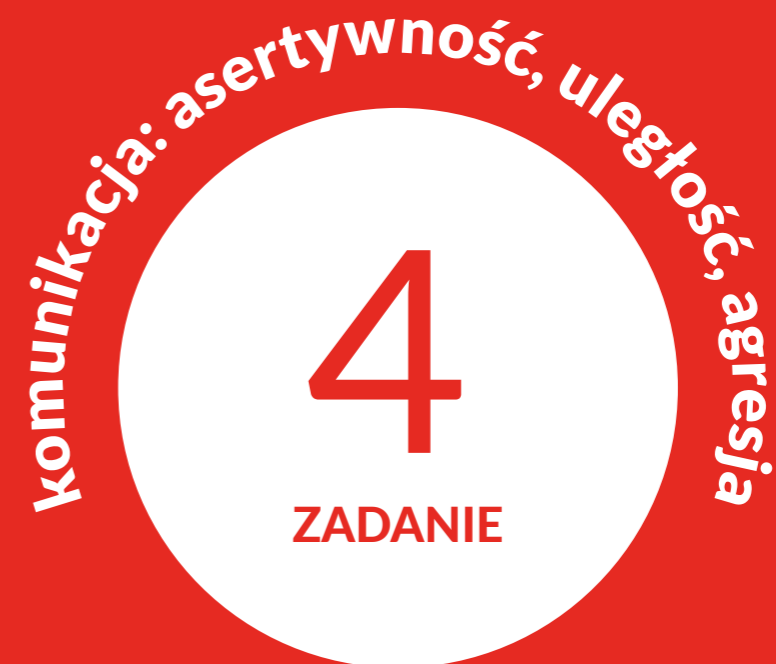
Osoby z tej grupy lubią, gdy druga osoba wyręcza je w różnych czynnościach, może to być przygotowanie posiłku, podlewanie roślin czy wyprowadzanie psa na spacer. Istotą wykonywania tych czynności jest fakt, że wymagają one poświęcenia czasu, wysiłku i energii, i są wykonywane z pozytywnym nastawieniem.

5. Dotyk.

Dotyk jest silnym środkiem przekazywania miłości. Miłość może być komunikowana poprzez trzymanie się za ręce, przytulanie lub całowanie. Rodzaj dotyku zależy od relacji i preferencji osób w niej będących. Ważne - to co nam sprawia przyjemność, nie musi sprawiać przyjemności drugiej osobie.

Warsztat krok po kroku

Moduł drugi



Opis:

Ćwiczenie w parach. Każda para dostaje ten sam zestaw opisów, które muszą przydzielić do trzech kategorii: asertywność, agresja i uległość. Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy przedstawiają na forum do jakich kategorii przydzielili poszczególne hasła. W przypadku błędnych odpowiedzi lub niejasności prowadzący przedstawia inny punkt widzenia. Ćwiczenie to stanowi wprowadzenie teoretyczne do kolejnych ćwiczeń.

Podział na pary:

Z załącznika nr 5 wytnij taką ilość liczb, która odpowiada ilości uczestników (np. 10 osób - liczby od 1 do 5). Umieść karteczki z liczbami w dowolnym pojemniku/worku. Osoby, które wylosują te same liczby, będą pracować ze sobą w danym ćwiczeniu.

Czas: 10 min

Potrzebne materiały:

- karty z opisami zachowań [załącznik 3]
- podział na pary [załącznik 4]

Cel ćwiczenia:

Nauka i trening umiejętności rozróżnienia pojęć: asertywność, uległość i agresja. Umiejętność identyfikacji i przypisania zachowań do podanych kategorii.

OPISY ZACHOWAŃ DO ZADANIA 4:

ASERTYWNOŚĆ:

- nie zgadzam się, żeby ktoś narzucał mi swoje zdanie
- jeśli nie mam na coś ochoty, nie robię tego
- otwarcie wyrażam swoje zdanie
- inne osoby mogą się ze mną nie zgadzać i to jest ok

AGRESYWNOŚĆ:

- nie interesuje mnie zdanie innych, ja jestem najważniejszy/a
- osoby, które mają inne zdanie niż ja, są głupie
- jeśli mam na coś ochotę, próbuję zmusić do tego inne osoby
- wszyscy powinni robić i myśleć tak jak ja

ULEGŁOŚĆ:

- zgadzam się na coś, na co nie mam ochoty
- jeśli coś mi się nie podoba, ukrywam to
- większość osób ma lepsze pomysły ode mnie
- boję się, że moje poglądy mogą zostać wyśmiane

5
ZADANIE

Zachowania pozytywne i negatywne. Emocje związane z relacjami.

Opis:

Ćwiczenie polega na nauce rozróżniania pozytywnych i negatywnych zachowań występujących w bliskich relacjach rówieśniczych oraz identyfikacji emocji pojawiających się u uczestników historii. Zadanie przygotowane zostało w dwóch wersjach. Potraktuj zadanie jako wyjście do dyskusji na temat przekraczania granic i konsensualnej zgody.

Podpowiedź:

Z przygotowanych historii wykorzystaj te, które są według Ciebie najbardziej odpowiednie dla uczestników Twojej grupy. Oprócz podanych w załącznikach historii, możesz również przedstawić wymyślone sytuacje, których mogą doświadczać osoby w Twojej grupie lub takie sytuacje, które pojawiły się już wśród Twoich podopiecznych i uważasz, że warto je omówić. Ważne, aby opowiedziane przez Ciebie historie, były przedstawione w taki sposób, aby nikt nie poczuł się oskarżony lub zawstydzony. Rozważ zmianę imienia lub kontekstu w przedstawionej historii.

WERSJA 1. Ćwiczenie w parach.

wersja pełna ćwiczenia

Prowadzący dzieli grupę na zespoły dwuosobowe, a następnie (na drodze losowania) rozdaje parom przygotowane historie oraz arkusze Labirynt możliwych skutków [załącznik 6]. Do przygotowanej historii osoby muszą dopisać różne scenariusze przebiegu sytuacji. Różne scenariusze wskazują kilka możliwości zachowań - asertywne, uległe i agresywne - oraz ich wpływ na emocje bohaterów historii. Po zakończonej pracy każda para przedstawia grupie swoją historię oraz analizę sytuacji. Po prezentacji pary polecamy omówić każdą historię na forum grupy.

Czas: 25 min

Potrzebne materiały:

- podział na pary [załącznik 4]
- lista historii [załącznik 5]
- arkusz Labirynt możliwych skutków [załącznik 6]
- długopisy

WERSJA 2. Ćwiczenie grupowe.

wersja skrócona, zalecane jeśli czas jest ograniczony

Prowadzący po kolei przedstawia uczestnikom przygotowane historie kilku osób, a uczestnicy głoszą czy konkretne zachowania podejmowane przez bohaterów są dobre (dozwolone) czy złe (nie dozwolone, przemocowe).

1. Następnie możesz zastosować kolejne polecenia:
2. Opisz, jakie emocje mogły pojawić się w czasie tych wydarzeń u wszystkich bohaterów opowieści.
3. Oceń, jakie był to rodzaj zachowania (agresja, uległość, asertywność, przemoc słowna, przemoc fizyczna)
4. Opisz, jaki mógłby być happy end (pozytywne rozwiązanie) tej historii
5. Przedstaw alternatywną wersję przeczytanej historii (zachowanie asertywne, uległe, agresywne)

Cel ćwiczenia:

Uczestnicy uczą się rozpoznawać i oceniać, które zachowania są pozytywne, a które związane są z przemocą i przekraczaniem granic w relacjach. Identyfikują emocje i zachowania przemocowe na przykładach konkretnych sytuacji. Uczą się różnic między zachowaniami agresywnymi, uległymi i asertywnymi oraz rozpoznawanie wpływu podejmowanych działań na emocje pojawiające się u drugiej osoby.

OPISY ZACHOWAŃ DO ZADANIA 5:

1. . Ania nie odbierała telefonu przez cały weekend. W poniedziałek Tomek dodzwonił się do Ani i powiedział, że jest mu przykro, bo nie odbierała od niego telefonu. Mówił o tym, że martwił się, że coś się Ani stało. Ania wyjaśniła, że była na wyjeździe rodzinnym i zapomniała ładowarki. Jak zachował się Tomek?

Odpowiedź: pozytywne zachowanie. Tomek poczuł strach i wyraził otwarcie swoje uczucia, bez zrzucania winy na Anię.

2. Kasia usłyszała, że osoby w klasie negatywnie komentowały wygląd jej kolegi \Damiana. Znajomi próbowali wciągnąć Kasię w rozmowę i obgadywanie kolegi. Kasia szybko zakończyła dyskusję między kolegami mówiąc, że zachowują się niefajnie i mogą sprawić Damianowi przykrość. Jak zachowała się Kasia?

Odpowiedź: pozytywne zachowanie. Kasia odmówiła uczestnictwa w rozmowie na temat wyglądu kolegi i jasno powiedziała, że takie zachowanie może skrzywdzić drugą osobę i wywołać w niej negatywne emocje.

3. Michał zaproponował Agnieszce wspólne wyjście na miasto. Agnieszka odmówiła Michałowi mówiąc, że nie jest zainteresowana wspólnym spędzeniem czasu. Michał słysząc odmowę Agnieszki, odpowiedział, że jeśli ona się z nim nie spotka, to opowie wszystkim kolegom, że się całowali, chociaż nie jest to prawdą. Jak zachował się Michał?

Odpowiedź: zachowanie negatywne. Michał nie przyjął odpowiedzi Agnieszki, która jasno wyraziła niezgodę i zastosował wobec niej szantaż. Agnieszka mogła czuć się zmuszona do zrobienia rzeczy, na którą nie ma ochoty. Szantaż jest formą przemocy werbalnej i emocjonalnej. Emocje, jakie mogły pojawić się u Agnieszki: strach, niepokój, zaskoczenie, złość.

4. Julia i Marta spotkały się z grupą znajomych. Wszyscy rozmawiali o ulubionych serialach i filmach. Marta opowiedziała o filmie romantycznym, który niedawno obejrzała i bardzo się jej podobał. Julia słuchając tego, powiedziała Marcie, żeby się nie ośmieszała i nie opowiadała o romansach, które ogląda, bo takie filmy są głupie i nikt nie chce o tym słuchać. Jak zachowała się Julia?

Odpowiedź: zachowanie negatywne. Julia poniżyła i skrytykowała Martę w towarzystwie znajomych - przemoc werbalna. Marta mogła poczuć się znieważona, zraniona, smutna.

5. Antek po lekcji z matematyki wpadł w prawdziwą złość, kiedy nauczycielka po raz kolejny przy całej klasie powiedziała, że jest leniwy i dała mu jedynkę. Adze było bardzo przykro z tego powodu, ponieważ uważała, że Antek nie zasłużył na takie traktowanie, jednak nie wiedziała jak zareagować. Po chwili podeszła do przyjaciela i powiedziała: "Widzę, że jest Ci przykro. Czy chcesz się przytulić? Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?". Jak zachowała się Aga?

Odpowiedź: pozytywne zachowanie. Aga zaoferowała Antkowi wsparcie w trudnej sytuacji. Nie wiedziała, jak może wesprzeć Antka, dlatego zapytała go, co może zrobić. Ważne jest to, że zapytała o zgodę na przytulenie.

6. Kuba pokłócił się z kolegą Bartkiem, ponieważ ściągał od niego na sprawdzianie z matematyki. Kuba się zdenerwował i chciał się zemścić na Bartku. Kuba wysłał do wszystkich znajomych z klasy zdjęcie Bartka z napisem "głupek". Jak postąpił Kuba?

Odpowiedź: zachowanie negatywne. Kuba zezłościł się na Bartka, ponieważ Bartek ściągał od niego na sprawdzianie z matematyki. Kuba miał prawo poczuć negatywne emocje z powodu zachowania Bartka. To jednak nie daje mu pozwolenia na publikowanie zdjęć innej osoby bez jej zgody. Kuba mógł inaczej zareagować na sytuację np. mówiąc otwarcie, że jest zły lub zgłaszając sytuację nauczycielce itd.

7. Janek - chłopak Agaty poprosił ją, aby wysłała mu zdjęcie w samej bieliźnie. Agata zgodziła się i wysłała Jankowi zdjęcie na messengerze. Po kilku dniach Agata dowiedziała się od znajomych w szkole, że Janek pokazywał jej zdjęcia swoim kolegom i rozsyłał je dalej do znajomych. Jak postąpił chłopak Agaty?

Odpowiedź: zachowanie negatywne. Agata wysłała zdjęcie swojemu chłopakowi, było ono przeznaczone tylko dla niego. Nie miał on prawa pokazywać go ani przysyłać innym osobom bez zgody Agaty. Rozpowszechnianie wizerunku bez zgody osoby jest niedozwolone. Agata mogła poczuć się zawstydzona, poniżona, zła, smutna - są to naturalne reakcje na zaistniałą sytuację.

8. Damian i Marysia umówili się, że w piątek spotkają się w domu Marysi i obejrzą wspólnie film. Rodzice Marysi mieli być wtedy poza domem i para w końcu miała możliwość całować się bez obawy, że ktoś wejdzie im do pokoju. W umówiony wieczór, gdy Damian chciał pocałować Marysię, ta powiedziała, że dziś jednak nie ma ochoty. Damian zezłościł się, ponieważ długo czekał na ten wieczór, gdy będą sami i próbował przekonywać Marysię, aby zmieniła zdanie. W końcu, gdy nie udało mu się przekonać dziewczyny, żeby się z nim całowała - wyszedł.

Odpowiedź: zachowanie negatywne. Damian powinien uszanować decyzję Marysi. Kiedy dziewczyna powiedziała, że nie ma ochoty na całowanie, Damian nie powinien nalegać. Marysia mogła poczuć się smutna, przestraszona, zła, dezorientowana, zdegustowana, przytłoczona. Taka sytuacja może wywołać wiele różnych emocji.

RODZAJE ZACHOWAŃ, KTÓRYCH MOGĄ DOTYCZYĆ OPOWIEŚCI WYKORZYSTANE W ĆWICZENIU:

1. **Wербalne zachowania pozytywne** - bezpośrednie (mówienie o swoich emocjach, pytanie o emocje/samopoczucie, oferowanie pomocy, wspieranie, dodawanie odwagi)
2. **Wербalne zachowania pozytywne** - pośrednie (obrona osoby przed plotkowaniem/negatywnymi komentarzami, pozytywne komentowanie)
3. **Wербalne zachowania negatywne** - bezpośrednie (nieprzyjmowanie odmowy, aktywności bez zgody, szantaż, komentarze na temat wyglądu/ciała, krytykowanie, poniżanie)
4. **Wербalne zachowania negatywne** - pośrednie (rozpowszechnianie plotek i nieprawdziwych informacji, obgadywanie)
5. **Dotyk pozytywny** (pytania o zgodę, pytanie o możliwość przytulenia i przytulenie, wspólny taniec, trzymanie się za ręce)
6. **Dotyk negatywny** (dotyk bez zgody, szarpanie, popychanie, bicie)
7. **Zachowania w sieci pozytywne** (dzielenie się tik tokami/filmikami, przesyłanie przydatnych/śmiesznych treści, pozytywne komentowanie)
8. **Zachowania w sieci negatywne** (upublicznienia/rozsyłanie zdjęć bez zgody, pisanie negatywnych komentarzy)

podsumowanie

6

ZADANIE

Opis:

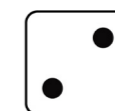
Osoby uczestniczące dzielą się swoimi przemyśleniami na temat warsztatu. Uczestnicy rozmawiając siedzą w kole, każda z nich musi opowiedzieć o jednej rzeczy, o której dowiedziała się podczas warsztatu.

Instrukcja:

Każdy uczestnik warsztatu wykonuje rzut kostką do gry. W zależności od wylosowanej liczby oczek osoba odpowiada na przypisane do tej liczby pytanie.



Czy dowiedziałeś/aś się czegoś nowego w czasie warsztatu? Czego?



Które zadanie najbardziej Ci się podobało? Dlaczego?



Jakim jednym słowem podsumował(a)byś udział w warsztacie?



Co najbardziej zapamiętałeś/aś z ćwiczeń?



Które zadanie podobało Ci się najmniej? Dlaczego?



Na jaki z poruszonych tematów chciał(a)byś jeszcze porozmawiać?

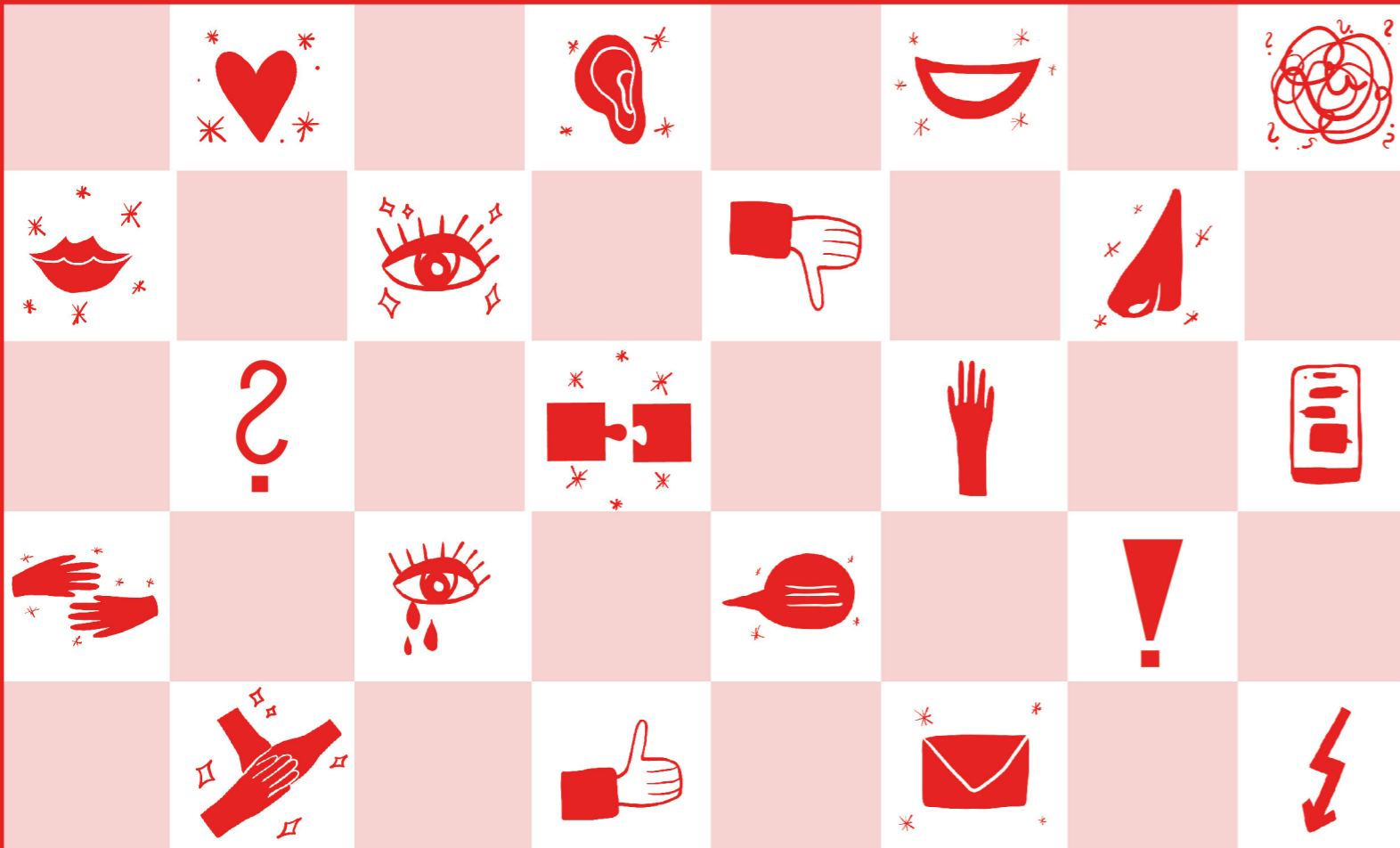
Czas: 15 min

Potrzebne materiały:

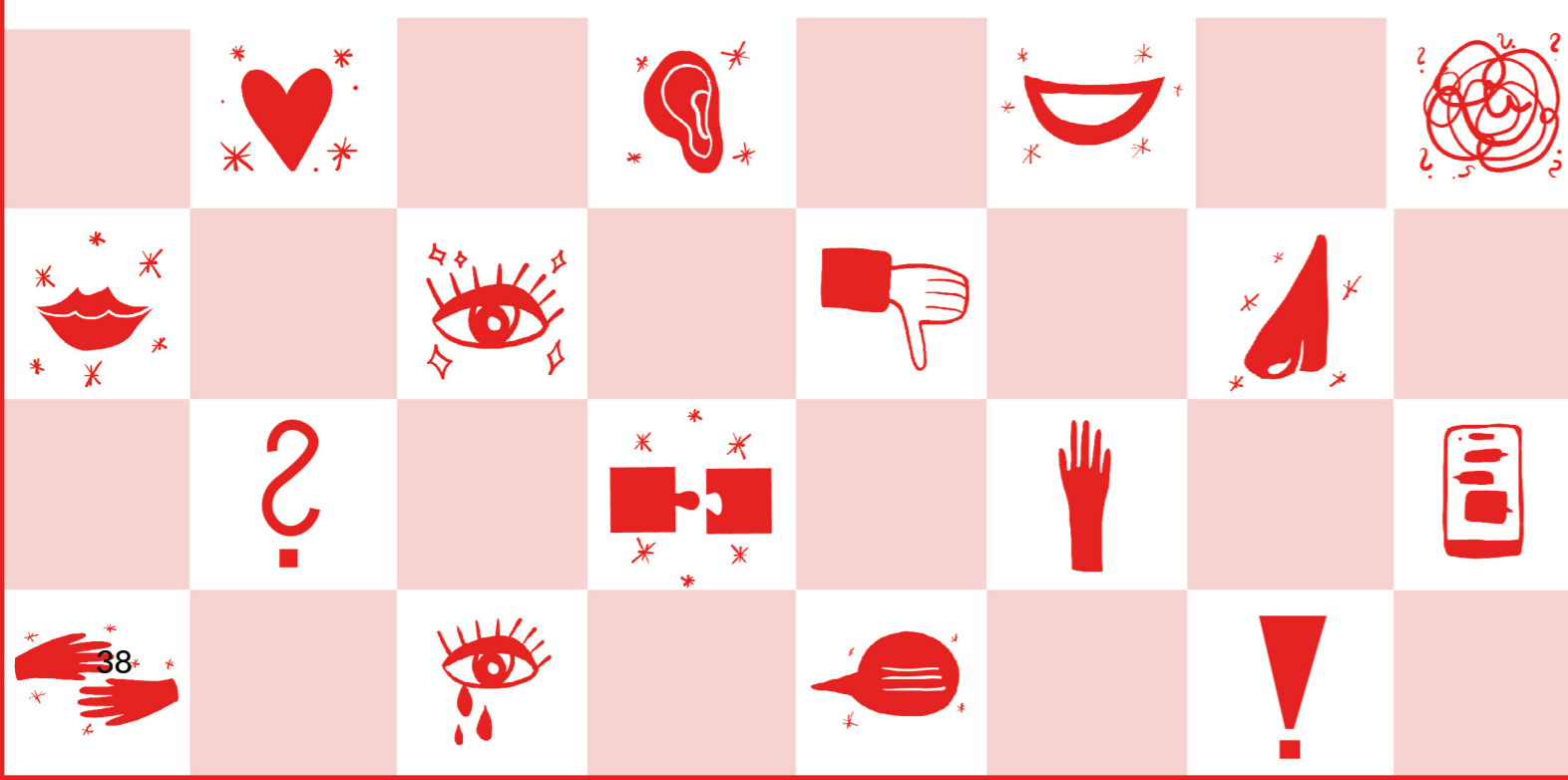
- kostka do gry

Cel ćwiczenia:

Podsumowanie doświadczeń po warsztacie pozwoli Ci się dowiedzieć, co myślą uczestnicy o ćwiczeniach, w których brali udział. Dowiesz się, co zwróciło ich uwagę i jakie tematy ich poruszają, co będziesz mógł/mogła wykorzystać w przyszłości.



Karty do gry KONSENSUALNE ROZMÓWKI



Cel gry

Karty przeznaczone są do samodzielnego użytku młodzieży i mają na celu przećwiczenie i utrwalenie umiejętności zdobytych podczas warsztatu. Gra skupia się na pozytywnej komunikacji w obszarze nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji. Na kartach znajdują się wyrażenia dotyczące preferencji, emocji, chęci poznania, odmowy, a także zgody, czy komplementów.

Opis gry

Talia kart składa się z 36 kart gry, karty z instrukcją i 3 kart ze wskazówkami. Na każdej karcie znajduje się 10 zdań lub wyrażen pozwalających na nawiązanie relacji i przeprowadzenie rozmowy.

Zasady gry

Karty należy potasować i rozdać je uczestnikom. Wybrana osoba rozpoczyna rozgrywkę i daje jedną ze swoich kart dowolnie wybranej przez siebie osobie, mówiąc jednocześnie numer hasła, które chce mu przekazać. Osoba może udzielić odpowiedzi za pomocą tej samej lub innej karty ze swojej talii. Czas trwania gry ustala wychowawca w zależności od możliwości.

Zastosowanie kart

Karty mogą być używane również jako niezależna część warsztatu. W celu utrwalenia przez młodzież wiedzy zdobytej w czasie warsztatu możesz wykorzystać karty w przyszłości. Karty możesz wykorzystać również w ramach innych zajęć prowadzonych z młodzieżą.

Wskazówka

Zwróć uwagę uczestnikom warsztatu, że hasła, które znajdują się w kartach, mogą być wykorzystywane w codziennym życiu. Warto zwrócić uwagę na formę pytań, zgody i odmowy.

Literatura

“5 języków miłości” - Gary Chapman

“Porozumienie bez przemocy” - Marshall Rosenberg

“Nowe wychowanie seksualne”(szczególnie rozdział 2 “poczucie własnej wartości” i rozdział 7 “bezpieczeństwo”) - Agnieszka Stein

Kochendorfer, L. B., & Kerns, K. A. (2020). A meta-analysis of friendship qualities and romantic relationship outcomes in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(1), 4-25.

Schulz, S., Nelemans, S., Hadiwijaya, H., Klimstra, T., Crocetti, E., Branje, S., & Meeus, W. (2021). The future is present in the past: A meta-analysis on the longitudinal associations of parent-adolescent relationships with peer and romantic relationships. *Child Development*.

Mirsu-Paun, A., & Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups and mental health outcomes in adolescents and young adults. *Journal of Relationships Research*, 8.