



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE



---

# MODUŁY SZKOLENIA W EDUKACJA SEKSUALNA

---

Projekt No: 2021-1-ES02-KA220-YOU-000028527

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ZASTRZEŻENIE

"Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych".



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Spis treści

Wstęp	1
Edukacja w zakresie zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową	4
Edukacja na temat akceptacji i różnorodności seksualnej	15
Edukacja na rzecz traktowania seksu w technologii	18
Edukacja afektywno-seksualna w celu zapobiegania przemocy seksualnej	25
Arkusze oceny	47
Bibliografia	53



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Wstęp

## O Seduca

SEDUCA to akronim europejskiego projektu „Edukacja seksualna przeciwko przemocy ze względu na płeć”, który jest realizowany przez pięć organizacji z czterech różnych krajów europejskich.

- Asociacion Deportiva Cultural De Investigacion Y Asesoramiento INNODXT (Kulturalne Stowarzyszenie Sportowe zajmujące się badaniami i doradztwem INNODXT – Hiszpania)
- Fundación Más Vida (Fundacja Więcej Życia – Hiszpania)
- Tehnička škola i prirodoslovna gimnazija Ruđera Boškovića (Szkoła Techniczna i Liceum Nauk Przyrodniczych im. Ruđera Boškovicia – Chorwacja)
- Aristotelio Panepistimio Thessalonikis (Uniwersytet Arystotelesa w Salonikach – Grecja)
- Fundacja "Zielony Słój" (Fundacja "Zielony Słój" - Polska)

Edukacja seksualna jest wymogiem prawnym w prawie wszystkich krajach UE, ale jej treść i jakość są różne. Według raportu „Polityka edukacji seksualnej w UE” Parlamentu Europejskiego (2013) kraje skandynawskie i Beneluks zapewniają edukację seksualną najwyższej jakości, podczas gdy państwa Europy Wschodniej i Południowej mają programy słabe lub nieistniejące. Chociaż edukacja seksualna jest włączona do szkolnego programu nauczania w Grecji, Hiszpanii i Chorwacji, jest rzadko wdrażana. Ponadto, zgodnie z badaniem School Education Gateway dotyczącym edukacji seksualnej (2019), większość nauczycieli, rodziców i instytucji wspiera edukację seksualną w szkołach, jednak nie ma wsparcia dla edukatorów w zakresie zarządzania informacją, a edukacja ogranicza się do ludzkiego ciała i jego rozwoju. . Zgodnie z PROPOZYCJĄ REZOLUCJI PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO w sprawie sytuacji w zakresie zdrowia oraz praw seksualnych i reprodukcyjnych w Unii w ramach zdrowia kobiet (2019/2165 (INI)).



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



W sekcji, która promuje wszechstronną edukację seksualną dla dobra młodych ludzi, wzywając państwa członkowskie do zapewnienia dostępu do wszechstronnej i naukowo poprawnej edukacji seksualnej dla wszystkich uczniów szkół podstawowych i średnich, zgodnie ze standardami WHO, projekt ten wnosi wartość dodaną do UE, dostarczanie materiałów cyfrowych i odpowiednich szkoleń w zakresie edukacji seksualnej młodzieży. Nasze badanie obejmuje wielowymiarowe konsorcjum, w skład którego wchodzi zarówno podmioty edukacji formalnej (Uczelnia i Instytut), jak i podmioty edukacji nieformalnej (Stowarzyszenia).

***Projekt opiera się na założeniu, że skuteczna edukacja seksualna będzie zapobiegać zachowaniom związanym z przemocą ze względu na płeć. Na tej koncepcji ustalono następujące cele:***

1. Identyfikacja treści, częstotliwości i jakości programów edukacji seksualnej skierowanych do młodzieży (13-18 lat) w krajach konsorcjum uczestników projektu.
2. Prowadzenie badań w celu wykazania, że skuteczna edukacja seksualna zapobiega przemocą ze strony mężczyzn.
3. Opracowanie przewodnika dobrych praktyk dotyczących zdrowia i praw afektywno-seksualnych młodzieży.
4. Opracowanie planu identyfikacji uwzględniającego postawy macho związane z przemocą ze strony płci.





5. Opracowanie podręcznika profilaktyki i postępowania wyjaśniającego, co należy zrobić w przypadku pojawiają się takie postawy.
6. Szkolenie formalnych i nieformalnych pedagogów z zakresu edukacji w zakresie płci równouprawnienia, dostarczając im do tego materiałów.
7. Stworzenie programu wsparcia i informacji dla rodzin w zakresie seksualności edukację ułatwiającą im interwencję w kontekście rodzinnym.
8. Zaangażowanie młodzieży w realizację, stosowanie i zawieranie materiały i konstruktywne działania na rzecz równości płci.
9. Integracja młodzieży w promocję tworzonych materiałów i działań, w celu ustrukturyzowania ich w ramach trzech linii działania: identyfikacja, działanie i zmiana zachowania.
6. Wychowanie poprzez interakcję z młodzieżą w relacji między płcią a technologia.

Wszystkie priorytety wynikają z oczywistej potrzeby prowadzenia programów edukacji seksualnej, które pomagają zapobiegać chorobom przenoszonym drogą płciową, niechcianym ciążom i zachowaniom seksistowskiej przemocy. Niniejszy raport dotyczy pierwszej części badań przeprowadzonych w ramach tego projektu. Więcej informacji o projekcie można znaleźć na stronie projektu ([seducaproject.eu](http://seducaproject.eu)) oraz w mediach społecznościowych.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 1 Edukacja w zakresie zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową

## Cele

### ▶ Cele ogólne

- Zmniejszenie liczby zakażeń przenoszonych drogą płciową wśród młodzieży objętej projektem edukacyjnym.
- Podnoszenie świadomości znaczenia ograniczania ryzyka w praktykach erotycznych.

### ▶ Konkretnie cele

- Pozyskiwanie obiektywnych informacji o różnych chorobach narządów płciowych, ich objawach i sposobach przenoszenia.
- Zrozumienie znaczenia zmniejszania ryzyka w praktykach erotycznych, a tym samym zapobiegania wszelkim chorobom przenoszonym drogą płciową.
- Refleksja nad ryzykownymi związkami seksualnymi, w oparciu o otrzymane informacje i przy użyciu krytycznego myślenia.
- Zdobycie narzędzi komunikacyjnych do negocjowania użycia prezerwatyw.
- Znajomość istniejących środków ochronnych w celu zmniejszenia ryzyka chorób przenoszonych drogą płciową i przećwiczenie ich umieszczania na modelach anatomicznych.
- Demystyfikowanie fałszywych przekonań i stereotypów związanych z HIV.



## Treść

Konieczne jest, aby młodzi ludzie otrzymali fachową informację o zagrożeniach związanych z niektórymi praktykami erotycznymi, a także o przyczynach i skutkach infekcji przenoszonych drogą płciową. Udowodniono jednak, że sama informacja nie prowadzi do celu, ale konieczna jest praca nad postawami i umiejętnościami. Te ostatnie są osiągnięte poprzez debaty, działania refleksyjne i dynamikę grupy.

Będziemy mogli zająć się tym wszystkim w tym projekcie, ponieważ obejmuje on cztery sesje z każdą grupą. Jest to proces, który pozwala nam uwzględnić dynamikę i debaty, do których się odnosimy, i który zachęca grupę do poczucia się bardziej komfortowo z zespołem szkoleniowym, a tym samym do zadawania większej liczby pytań i większego uczestnictwa.

Należy również podkreślić, że ważną częścią pierwszej sesji będzie wzajemne poznanie się i stworzenie swobodnej i pełnej zaufania atmosfery poprzez dynamikę prezentacji, a także postawę słuchania i szacunku ze strony trenera.

Kolektywy młodzieżowe mają dość tego, że dorośli rozmawiają z nimi o seksualności tylko po to, aby zabronić im wykonywania pewnych czynności i powtarzać związane z tym niebezpieczeństwa. Osiągniemy bardziej otwartą postawę i większą chęć do pracy nad postawami z ich strony, jeśli zaczniemy mówić o seksualności jako o czymś naturalnym i pozytywnym. Tak więc reszta pierwszej sesji będzie skupiona na rozmowach o seksualności i praktykach erotycznych z innymi ludźmi, aby omówić możliwe zagrożenia w zależności od wybranej praktyki.

Podczas czterech wykładów stosowana będzie metodologia partycypacyjna, oparta na znaczącym uczeniu się uczniów, dlatego na każdej sesji będziemy pytać, co słyszeli i co wiedzą o każdym punkcie do omówienia, aby na tej podstawie dostarczyć nową wiedzę, aby skłonić ich do refleksji i dać im zweryfikowane dane.





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Są to treści, które będą rozwijane na każdej sesji

SESJA 1	SESJA 3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Przedstawienie projektu i trenera</li><li>• Ćwiczenie wprowadzające: Klębek przędzy</li><li>• Akt seksualny człowieka. Seksualność</li><li>• Różne praktyki erotyczne z innymi ludźmi</li><li>• Aktywność: Burza mózgów</li><li>• Zagrożenia zależne od wykonywanych praktyk erotycznych. Sygnalizacja świetlna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową. Zasady i środki</li><li>• Różne metody zapobiegania (prezerwatywa prącia, prezerwatywa dopochwowa, prezerwatywa na palec i bariery lateksowe)</li><li>• Dynamiczny: Stosowanie i umieszczanie różnych metod na formach penisa i sromu</li></ul>
SESJA 2	SESJA 4
<ul style="list-style-type: none"><li>• Choroby przenoszone drogą płciową</li><li>• Mity i stereotypy</li><li>• Dynamiczny: Prawdziwe prawdy/kłamliwe kłamstwa</li><li>• Sposoby przenoszenia chorób przenoszonych drogą płciową</li><li>• Dynamiczny: interaktywny świat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kiedy zmienia się z STI na STD</li><li>• Leczenie chorób przenoszonych drogą płciową</li><li>• Umiejętności negocjacyjne w stosowaniu metod profilaktycznych</li><li>• Dynamika: chcę, nie chcę...</li><li>• Umiejętności komunikacyjne po infekcji</li><li>• Dynamiczny: Jeśli nagle...</li><li>• Zamknięcie</li></ul>



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Zajęcia

### Ćwiczenie 1: kłębek włóczki

**Ćwiczenia:** Trener mówi, jak się nazywa i czego oczekuje od tej sesji, zawiązując kłębek wełny na jednym ze swoich palców wskazujących. Nie puszczając go, rzuca kłębek włóczki do innej osoby, która zrobi to samo, a ta do drugiej i tak dalej, aż cała grupa przemówi i połączy się czymś w rodzaju sieci. Pyta, jaki był wynik, i wprowadza pewne modyfikacje, usuwając niektóre osoby z sieci, zmuszając resztę do zmiany pozycji. Ta sieć jest następnie porównywana z kwestią związków, związków seksualnych i chorób przenoszonych drogą płciową.

### Ćwiczenie 2: Burza mózgów

**Ćwiczenia:** Uczestnicy są pytani o znane im praktyki erotyczne, podczas gdy wolontariusz zapisuje je na tablicy. Dodamy inne, które jeszcze się nie pojawiły. Nie usuniemy ich, ponieważ po zapoznaniu się z punktem dotyczącym zagrożeń, cała grupa będzie musiała umieścić każdą praktykę w kolorze sygnalizacji świetlnej, który uznamy za właściwy.

### Ćwiczenie 3: Prawdziwe prawdy/kłamliwe kłamstwa

**Ćwiczenia:** Ustanawiamy dwa obszary: ten odpowiadający Prawdziwym Prawdom i ten odpowiadający Kłamliwym Kłamstwom. Cała grupa będzie poza tymi obszarami i dla każdego z naszych oświadczeń powinni udać się do jednego lub drugiego, jak uznają za stosowne. Udzielimy im prawidłowej odpowiedzi. Niektóre przykłady stwierdzeń to: „Pierwszy raz uprawiasz seks, nie ma ryzyka ciąży ani chorób przenoszonych drogą płciową”, „homoseksualiści są najbardziej narażeni na choroby przenoszone drogą płciową”, „Mogę to kontrolować, poddając się testom” „Ufam mojemu partnerowi, więc nie musimy używać prezerwatywy, aby temu zapobiec” „Jeśli skorzystam z publicznej toalety, z której korzystała osoba zarażona wirusem HIV, prawdopodobnie zarazię się” „Gdyby mój partner miał chorobę przenoszoną drogą płciową, powiedziała by mi” . .



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Ćwiczenie 4: Interaktywny świat

**Ćwiczenia:** Podziel uczestników na 5 grup. Przypisz każdej grupie kod koloru wskazujący na istnienie lub brak chorób przenoszonych drogą płciową (zielona grupa powinna być największa), ale nie powinni oni wiedzieć, co oznacza każdy kod. Zielony: zdrowy. Różowy: Chlamydia. Biały: opryszczka narządów płciowych. Pomarańczowy: syfilis. Niebieski: HIV. Każdy uczestnik zostanie poproszony o wpisanie swojego imienia i pięciu cech identyfikacyjnych na wizytówce i przymocowanie jej do piersi za pomocą klipsa. Powinni chodzić po klasie, czytając wizytówki kolegów z klasy, wybierając cztery osoby, które lubią ze względu na ich cechy. Po wybraniu powinni zapytać, czy chcą wymienić karty. Należy je przechowywać w takiej kolejności, w jakiej zostały otrzymane (nie jest konieczne wymienianie ich wszystkich). Musimy podkreślać, że nie chodzi o zdobycie karty każdego koloru, ale o wymianę kart zgodnie z cechami osobistymi i naszym pragnieniem odniesienia się do siebie. Powinni również śledzić kolejność umieszczania kart, ponieważ wskaże to czas transmisji chorób przenoszonych drogą płciową i sposób rozprzestrzeniania się infekcji. Poprowadzimy dyskusję tak, aby zastanowić się nad tym, że często wybór osób, z którymi uprawiamy seks, opiera się na tym, co obserwujemy, na tym, co nam się podoba od pierwszego wejrzenia i na tym, co chcemy, aby inni o nas widzieli.

## Ćwiczenie 5: Rozmieszczenie różnych metod profilaktyki

**Ćwiczenia:** Podzielimy grupę na kilka małych grup i zaopatrzymy je w formę penisa, sromu i sromu. Po wyjaśnieniu każdej metody, jej zalet i sposobu użycia, dostarczymy Ci naparstki (prezerwatywy na palce), bariery lateksowe, prezerwatywy prącia i pochwy oraz saszetki z lubrykantem.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Ćwiczenie 6: Chcę, nie chcę...

**Ćwiczenia:** Podziel grupę na cztery zespoły. Powinni napisać na flipcharcie powody oparte na tym schemacie dla każdej grupy:

- H1: Mężczyźni, którzy chcą go używać
- H2: Mężczyźni, którzy nie chcą go używać
- M1: Kobiety, które chcą go używać
- M2: Kobiety, które nie chcą go używać

Gdy to zostanie zrobione, małe grupy zostaną poproszone o spersonalizowanie i argumentację swoich racji w negocjacjach z dwoma wariantami:

- 1) H1-M2
- 2) H2-M1

Te argumenty za i przeciw można przedstawić grupie lub udramatyzować poprzez odgrywanie ról, odtwarzając różne sytuacje negocjacyjne dotyczące bezpiecznego seksu. Kilka propozycji do dyskusji Jak ta forma negocjacji ma miejsce w prawdziwym życiu? Jakie są konsekwencje negocjacji, które nie idą dobrze? Jakie inne aspekty ludzi są obecne w takich negocjacjach? Kiedy jest najlepszy czas na negocjacje? Podczas ćwiczenia negocjacyjnego warto zwrócić uwagę na argumenty przemawiające za nieużywaniem prezerwatyw i zastanowić się, jak można je zamienić na „tak”.

## Ćwiczenie 7: A jeśli nagle...

**Ćwiczenia:** Każda osoba w grupie otrzymuje kartkę i jest proszona o napisanie na niej słowa, które jej zdaniem najlepiej określa sposób, w jaki nasze społeczeństwo reaguje na osoby żyjące z HIV lub chorymi na AIDS. Gdy zostaną spisane, zostaną umieszczone w pudełku. Trener pomiesza je i rozda każdemu, aby wziął po jednym i przeczytał, a następnie przykleił w widocznym miejscu. Zostaną poproszeni o wyobrażenie sobie, że są osobami zakażonymi wirusem HIV i poruszanie się po sali. Kiedy spotkają inną osobę, powinni wyrazić swoją twarzą i ciałem reakcję zapisaną na kartce, którą ta osoba nosi. Zastanawiamy się nad pytaniem: Jak się czułeś? Jak byś się czuł?



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Wyniki

### Ćwiczenie 1: kłębek włóczki.

Rezultaty do osiągnięcia: Przedstawienie się, przełamanie lodów i poczucie przynależności do tej grupy. Zrozumienie, że istnieje większy związek niż na pierwszy rzut oka i że to samo dotyczy tematu, nad którym będziemy pracować w tych dniach, dotyczącego praktyk erotycznych, zagrożeń i infekcji przenoszonych drogą płciową. Zrozumienie, że to, co jedna osoba decyduje i robi, ma wpływ na resztę grupy (czy to parę, czy grupę przyjaciół).

### Ćwiczenie 2: Burza mózgów.

Rezultaty: przełamywanie lodów, wzmacnianie szacunku w słuchaniu, przekazywanie posiadanej wiedzy. Uświadomienie sobie różnorodności istniejących praktyk erotycznych i zmniejszenie nadmiernego nacisku na praktyki penetracyjne.

### Ćwiczenie 3: Prawdziwe prawdy/kłamliwe kłamstwa

Wyniki: Przekazywanie wiedzy i przekonań na temat chorób przenoszonych drogą płciową. Kontrowanie prawdziwymi informacjami, które nie pokrywają się z wieloma mitami i twierdzeniami w mediach. Praca nad presją rówieśników i zrozumienie, że kierując się pomysłami lub intencjami innych młodych ludzi, nie słuchają ich prawdziwych przekonań i intencji, a to często może prowadzić ich do podjęcia złej decyzji.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Ćwiczenie 4: Interaktywny świat

Wyniki: Zastanowienie się nad związkiem między wyglądem każdej osoby a uczuciami, jakie żyjemy wobec niej w odniesieniu do tego, czy mogą cierpieć na choroby przenoszone drogą płciową, które mogą nam przekazać. Uświadomienie sobie, że często wybór osób, z którymi uprawiamy seks, opiera się na tym, co obserwujemy, co nam się podoba od pierwszego wejrzenia i co chcemy, aby inni o nas widzieli. Zrozumienie mechanizmu transmisji infekcji i tego, że jest to coś poza naszą kontrolą i percepcją, a tym samym zobaczenie, jak przez jeden stosunek płciowy bez bariery ochronnej mogą zarazić się chorobą przenoszoną drogą płciową lub przekazać ją innej osobie.

## Ćwiczenie 5: Rozmieszczenie różnych metod profilaktyki

Rezultaty: Wiedza o tym, w jaki sposób należy stosować różne metody, aby naprawdę zapobiegać chorobom przenoszonym drogą płciową, jakie są ich korzyści i jakie są najczęstsze błędy, które można popełnić. Usunięcie zwykłego strachu i zakłopotania z pierwszych kilku razy poprzez ćwiczenie zakładania.

## „Ćwiczenie 6: Chcę, nie chcę...”

Wyniki: Zrozumienie argumentów przemawiających za i przeciw stosowaniu metod barierowych, takich jak prezerwatywy czy bariery lateksowe. Zastanawiając się, dlaczego nie chcesz używać prezerwatyw, skonfrontuj to z pozytywnymi aspektami używania prezerwatyw. Zdobycie narzędzi do negocjowania ich użycia i poczucia się swobodnie, nawet jeśli ich decyzja jest inna niż drugiej osoby lub własnej grupy przyjaciół. Zrozumienie, że kiedy mówisz lub otrzymujesz „Nie”, nie jest to „Nie”, ale „Nie, nie w ten sposób; lepiej z prezerwatywą, ponieważ wtedy będzie to bezpieczna praktyka, bez ryzyka, więc będziemy się z tego cieszyć więcej”.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Ćwiczenie 7: A jeśli nagle

Rezultaty: Współodczuwanie z ludźmi, którzy cierpią z powodu dyskryminacji z powodu choroby przenoszonej drogą płciową i zrozumienie, że jest to coś, co może spotkać wiele osób, jeśli nie stosujemy metod barierowych. Uświadomienie negatywnej oceny społecznej, jaką spotyka wiele osób z chorobami przenoszonymi drogą płciową, zwłaszcza tych, które są zakażone wirusem HIV lub chorymi na AIDS, oraz utrwalenie faktu, że nie ma powodu do usprawiedliwiania tej dyskryminacji.





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Innowacja

## Następujące aspekty uważamy za innowacyjne

1

Po pierwsze, jak już nakreśliśmy w części Spis treści, pierwsza sesja różni się od zwykłych sesji poświęconych tej tematyce. A więc ucieczka od typowej prewencji poprzez strach i zakaz. W rezultacie nie osiąga się oczekiwanych rezultatów, a raczej młoda populacja nie wierzy w informacje przekazywane przez zespół szkoleniowy, czując się nietykalna w obliczu zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową. Do tego dochodzi postawa zamknięcia i odrzucenia samych sesji. Z tego powodu jesteśmy zobowiązani rozpocząć od wywołania debaty, podkreślając pozytywne aspekty seksualności, różne praktyki erotyczne, które każda osoba decyduje się przeprowadzić w danym momencie, oraz znaczenie komunikacji i negocjacji w parze. Od tego momentu, w bardziej otwartej i swobodnej atmosferze, możemy przedyskutować możliwe zagrożenia zgodnie z praktykami, aby zagłębić się w resztę treści.

2

Po drugie, nasz projekt ma aktywną i partycypacyjną metodologię, w której podczas każdej sesji zostanie przeprowadzona inna dynamika grupy, która jest powiązana z poruszonymi w niej punktami. Chociaż pracujemy zgodnie z celami koncepcyjnymi i proceduralnymi, w tym projekcie położymy duży nacisk na cele postawowe. A mocnym elementem do ich osiągnięcia jest dynamika grupowa wprowadzona w punkcie 6.





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 3

Po trzecie, w odniesieniu do ćwiczenia 5, porozmawiamy, zobaczysz i dotkniesz, oprócz prezerwatyw prąciowych, prezerwatyw dopochwowych, lateksowych barier ustnych i prezerwatyw na palce. Poszerzając tym samym repertuar metod zabezpieczających i dając głos różnym praktykom erotycznym, które niekoniecznie wiążą się z penetracją penisa do pochwy czy odbytu. Z jednej strony bagatelizujemy nadmierną wagę przywiązywaną do tej praktyki seksualnej w społeczeństwie, mówiąc o innych sposobach cieszenia się intymnością z innymi ludźmi. Z drugiej strony dajemy widoczność różnorodności, ponieważ są ludzie, którzy nigdy nie wprowadzą stosunku płciowego do swoich kontaktów seksualnych, czy to ze względu na swoją orientację seksualną, czy preferencje.

## Uderzenie

Grupa oddziaływania jest bardzo szeroka, ponieważ ten projekt dostarczy informacji i narzędzi profesjonalistom, którzy pracują z młodzieżą w wieku od 13 do 17 lat, w różnych ośrodkach, które wyszczególniamy: szkoły, szkoły średnie (liceum, kształcenie zawodowe, matura), ośrodki młodzieżowe, edukacyjne szkoły, kampusy i obozy, biblioteki zabawek, stowarzyszenia rodziców i rodzin, ośrodki psychologii i seksuologii...



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 2 Edukacja na temat akceptacji i różnorodności seksualnej

### Cele

#### ▶ Cele ogólne i szczegółowe

- Zapoznanie młodzieży w wieku 13-15 lat z rodzajami manipulacji i zachowań nadużyciowych
- Wdrażanie narzędzi cyfrowych jako elementu procesu uczenia się młodzieży
- Promowanie zdrowych postaw przez młodzież wśród rówieśników





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Treść

1. Młodzi ludzie gromadzą się w sali z flipchartem (krzesła ustawione w kształcie koła, aby stworzyć atmosferę)
2. Na flipcharcie zapisujemy słowo nadużycie i manipulacja
3. Pytamy uczestników, jakie znają rodzaje nadużyć i manipulacji – 10 minut
4. Wskazujemy rodzaje nadużyć: fizyczne, seksualne, ekonomiczne, psychiczne - 10 minut
5. Młodzi ludzie podzieleni na 4 mini-grupy próbują przeanalizować i przeprowadzić burzę mózgów na temat nadużyć i ich konsekwencji, rodzajów, ofiar i oprawców, zastanawiają się również nad sytuacjami, które mogą ich spotkać - 20 minut
6. Młodzi ludzie mają krótkie prezentacje na temat rodzajów nadużyć każdego typu na mini-flipcharcie 15 minut
7. Następnie mamy krótkie podsumowanie rodzajów manipulacji z młodymi ludźmi, oni dzielą się znanymi im przykładami, myślimy, z jakimi typami nadużyć spotykamy się najczęściej w związkach 5 minut
8. Uczestnicy proszeni są o stworzenie filmów TIK-TOK na temat rodzajów manipulacji. Dzielą się na minigrupy robocze według ról: mamy reżysera, scenarzystów, aktorów, tancerzy, wsparcie techniczne, wsparcie promocyjne - 10 minut
9. Uczestnicy wymyślają 3 wersje różnych filmów edukacyjnych TIK-TOK, które przybliżą temat – 20 minut
10. Uczestnicy mają 30 minut na zabawę, nakręcenie i wydanie 3 pomysłów TIK-TOK, które propagowałyby wiedzę o rodzajach nadużyć, aby im zapobiegać.

Uczestnicy prezentują swoje filmy i zaczynają je promować i udostępniać wśród rówieśników oraz w mediach społecznościowych szkoły



## Zajęcia

Podczas modułu dydaktycznego organizujemy prezentację, uczestnicy pracują w mini-grupach, tworzą również filmy

## Wyniki

W ciągu 120 minut szkolenia uczestnicy poznają rodzaje nadużyć, stają się ambasadorami i propagatorami tej wiedzy

## Innowacja

Nowatorskim aspektem tego modułu nauczania jest to, że uczestnicy poznali rodzaje manipulacji i wzięli odpowiedzialność za promocję i rozpowszechnianie tej wiedzy za pomocą narzędzi cyfrowych. Młodzi ludzie stają się bardziej aktywni i przejmują inicjatywę

## Uderzenie

### Oczekiwany wpływ działań:

Młodzi ludzie są zapoznawani z rodzajami nadużyć, mogą je rozróżniać, rozumieć elementy i mogą zapobiegać nadużyciom wobec nich.

Młodzież rozwinęła swoje umiejętności autoprezentacji i pracy w zespole

Młodzi ludzie poznają narzędzia promocji i rozpowszechniania

Młodzi ludzie stają się lepszymi użytkownikami narzędzi cyfrowych i potrafią wykorzystywać je w celach edukacyjnych



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **3** Edukacja na rzecz traktowania seksu w technologii

### **Cele**

1. Poznaj pojęcie sekstingu i zidentyfikuj niebezpieczeństwa, jakie się z nim wiążą.
2. Zidentyfikuj pojęcie uwodzenie i jego znaczenie.
3. Poznaj różne formy cyberprzemocy.
4. Zna sposoby postępowania w obliczu przemocy seksualnej w Internecie i cyberprzemocy seksualnej.

# Treść

**Jeśli chodzi o treść, opracujemy ją w 4 blokach, powiązanych z wyznaczonymi celami**

## ► **1-Od sextingu do sextortionu:**

W tym bloku poprzez działania, które będziemy przeprowadzać, postaramy się wyjaśnić niebezpieczeństwa związane z udostępnianiem zdjęć o treści seksualnej, od momentu ich udostępnienia tracą swoją prywatność i może to być broń, której może użyć Twój partner szantażować, kontrolować lub po prostu grozić.

## ► **2-Co to jest pielęgnacja?**

Uwodzenie i, w swojej cyfrowej ewolucji, uwodzenie online (nękanie i wykorzystywanie seksualne w Internecie) to przestępcze formy nękania, które dotyczą osoby dorosłej, która wchodzi w kontakt z dzieckiem lub nastolatkiem w celu stopniowego zdobycia ich zaufania, a następnie angażuje się w aktywność seksualną.

Ta praktyka ma różne poziomy interakcji i niebezpieczeństw: od mówienia o seksie i zdobywania intymnych materiałów, po spotkanie seksualne.

Jest to proces, w którym między ofiarą a napastnikiem powstaje więź zaufania. W ten sposób próbuje się stopniowo izolować nieletniego i osiąga się to poprzez oderwanie go od jego sieci wsparcia (rodziny, nauczycieli, przyjaciół itp.) oraz stworzenie atmosfery tajemnicy i intymności.

W przypadku uwodzenia online sprawca przesyła chłopcu lub dziewczynie za pomocą środków technologicznych materiały seksualne. Ponadto zazwyczaj udaje nieletniego i dostosowuje język do wieku ofiary. Jest to przemoc, która jest tak samo realna jak przemoc fizyczna, ale od której nie można uciec.

### ► 3-Różne formy cyberprzemocy

Cyberprzemoc jest uważana za formę lub metodę przemocy, która stała się jednym z głównych zagrożeń wśród młodzieży.

**Frazowanie:** jest to rodzaj cybernękania, w którym atakujący przejmuje kontrolę nad naszymi sieciami społecznościowymi, podszywając się pod nas i publikując nieodpowiednie treści.

**Cyberstalking lub cyberstalking:** jeden z rodzajów cybernękania lub cybernękania, który do tej pory był najczęściej obserwowany w sieciach społecznościowych. Polega na tym, że agresor „kontroluje” wszystkie kroki podejmowane przez ofiarę w jej sieciach społecznościowych. Ofiara może czuć się „zahamowana” i wymuszona. Niektóre platformy społecznościowe zabrały się do pracy, aby walczyć z tego rodzaju cybernękaniem. Tak jest w przypadku Instagrama, w którym interakcji innych użytkowników nie można już kontrolować w „łatwy” sposób.

**Cyberprzemoc ze względu na płeć:** kontrola, ataki, nękanie, ujawnianie... Wszystko ze względu na płeć. Agresorzy z powodów płciowych wykorzystują również ruchy ofiary w sieci, aby wzmocnić jej nękanie.

**Rodzaj cyberprzemocy przez wykluczenie:** innym rodzajem zastraszania, który rozprzestrzenił się w Internecie, jest zastraszanie przez wykluczenie. W klasach spotykaliśmy się z tym, gdy dziecko lub osoba niepełnoletnia nie była zapraszana na akcje społeczne innych osób. W sieci staje się to samo, ale ekstrapolowane na grupy WhatsApp, rozmowy wideo lub grupowe gry online. Może również wystąpić na poziomie pracy w świecie dorosłych, kiedy tworzone są grupy, a jeden z partnerów jest celowo wykluczany.

**Cybernękanie za pomocą powiadomień:** jest to kolejny rodzaj cybernękania, który nasilił się z powodu powszechnego korzystania z sieci społecznościowych i Internetu w ogóle. Agresorzy w tym przypadku poświęcają się umieszczaniu numeru telefonu ofiary lub kontaktowego adresu e-mail na różnych platformach.

## ► 4-Co zrobić, jeśli jesteś ofiarą przemocy seksualnej w Internecie?

### Nie udostępniaj swoich danych osobowych.

- Jeśli jesteś nękany, zachowaj dowody nękania.
- Lepiej nie brać udziału w prowokacjach, ignorować je.
- Jeśli otrzymujesz poważne groźby, nie milcz, poproś o pomoc. ...
- Nie bądź współlnikiem cyberbulla

## Zajęcia

*Działania będą powiązane z proponowanymi celami i treściami, czyli mamy:*

Aktywność 1	Aktywność 2
<p>Zrób komiks dla wszystkich uczniów, poprzez <a href="#">Pitxon</a> program, który pozwala stworzyć postać, zainscenizować ją w komiksie i podzielić się nią, zrobimy to w parach chłopców i dziewcząt, aby po udostępnieniu mogli zastanowić się nad sensem sekstingowej sytuacji i porozmawiać o dwójce komiksy.</p>	<p>Utwórz kolaż ze zdjęciami i hasłami, które w wizualny sposób przedstawiają przypadki pielęgnacji, aby później przełożyć je na cyfrowy kolaż, który zostanie opublikowany jako ściana wstydu za pomocą <a href="#">Canva</a> zaprojektować i <a href="#">Padlet</a> podzielić się nim.</p>
Aktywność 3	Aktywność 4
<p>Zaprezentuj poprzez Rolle Play różne formy cybernękania, które istnieją, a następnie zorganizuj okrągły stół, przy którym ujawnisz, jak czuły się ofiary i jak czuli się agresorzy.</p>	<p>Nagraj podcast, w którym zebrane są opinie ekspertów, którzy podpowiadają, jak zapobiegać, by nie być ofiarą molestowania seksualnego w sieci i co robić, gdy czujesz się ofiarą.</p>

*Wreszcie, uczniowie będą mogli opowiedzieć historie, które przeżyli, związane z molestowaniem seksualnym w Internecie, a my zniekształcimy głos, poprzez nowy podcast, w którym uczniowie będą mogli wysłuchać doświadczeń swoich kolegów z klasy, poprzez całkowitą anonimowość*



## Wyniki

Oparte na prawach podejście do kompleksowej edukacji seksualnej ma na celu wyposażenie młodych ludzi w wiedzę, umiejętności, postawy i wartości, których potrzebują, aby określić i cieszyć się swoją seksualnością fizycznie i emocjonalnie, na poziomie indywidualnym i w swoich związkach.

W szczególności ten moduł ma na celu uświadomienie młodym ludziom ich praw i obowiązków w dziedzinie technologii i relacji międzyludzkich z szacunku i empatii.

Jeśli chodzi o ćwiczenia, **ćwiczenie 1** jest przeznaczone dla młodych ludzi, aby kreatywnie zastanowili się nad sekstingiem; **ćwiczenie 2** jest przeznaczone dla młodych ludzi do zastanowienia się nad przypadkami uwodzenia i ich konsekwencjami; **ćwiczenie 3** jest przeznaczone dla młodych ludzi, aby w kontrolowanym środowisku doświadczyli cyberprzemocy i zastanowili się nad tym doświadczeniem z równymi sobie; i wreszcie **ćwiczenie 4** jest przeznaczone dla młodych ludzi, aby poznali opinie ekspertów na temat molestowania seksualnego w Internecie i sposobów zapobiegania mu.



# Innowacja

**Innowacyjne aspekty zajęć polegają na tym, że są one częścią nauczania opartego na aktywnych metodologiach, nauczaniu skoncentrowanym na studencie.**

Psychologia poznawcza konsekwentnie wykazała, że jedną z najważniejszych struktur pamięci jest jej struktura asocjacyjna. Wiedza jest zorganizowana w sieci powiązanych pojęć zwanych sieciami semantycznymi. Nowe informacje są łączone z istniejącą siecią. W zależności od tego, jak powstaje to połączenie, nowe informacje mogą, ale nie muszą, zostać wykorzystane do rozwiązania problemów lub rozpoznania sytuacji (Glaser 1991). Implikuje to koncepcję uczenia się jako procesu, a nie tylko odbioru i gromadzenia informacji.

Drugim elementem wspierającym stosowanie aktywnych metod nauczania jest to, że samodzielne uczenie się, czyli rozwój umiejętności metapoznawczych, sprzyja lepszemu i skuteczniejszemu uczeniu się. Chodzi o rozwijanie umiejętności, które pozwalają uczniowi ocenić stopień trudności problemów, wykryć, czy zrozumiał tekst, wiedzieć, kiedy zastosować alternatywne strategie, aby zrozumieć dokumentację i wiedzieć, jak ocenić postępy w zdobywaniu wiedzy (Brunning i in. 1995). Podczas samodzielnego uczenia się uczniowie pracują w zespołach, nieustannie dyskutując, kłócąc się i oceniając to, czego się uczą. Aktywne metodologie wykorzystują strategie wspierające ten proces.

Wreszcie metodologie te podkreślają, że nauczanie musi odbywać się w kontekście rzeczywistych problemów lub praktyki zawodowej. Należy przedstawić sytuacje jak najbardziej zbliżone do kontekstu zawodowego, w którym uczeń będzie się rozwijał w przyszłości. Kontekstualizacja nauczania promuje pozytywne nastawienie uczniów do nauki i ich motywację, która jest niezbędna do uczenia się ze zrozumieniem. Pozwala również uczniowi stawić czoła prawdziwym problemom, o poziomie trudności i złożoności, takim jak te, które można znaleźć w prawdziwym życiu.

## Uderzenie

Konkretny wpływ, jaki ma zostać osiągnięty dzięki tym działaniom, polega na tym, że młodzi ludzie, którzy je wykonują, rozwiną krytyczną świadomość swoich praw i obowiązków w dziedzinie sieci społecznościowych i ich relacji osobistych

Głównym celem jest poznanie zagrożeń, strategii zapobiegawczych, sposobów postępowania, jeśli są ofiarami lub świadkami, a przede wszystkim rozwinięcie niezbędnej empatii, aby uniknąć bycia częścią cybernękania lub podobnych procesów.

W odniesieniu do edukatorów, trenerów i monitorów skorzystają na tym, że będą mieli narzędzia do edukacji uczniów lub sportowców. Posiadanie banku zasobów już przygotowanych do pracy nad tymi zagadnieniami może być dla nich wielką pomocą.



## **4 Edukacja afektywno-seksualna w celu zapobiegania przemocy seksualnej**

### **Cele**

W ostatnich kilku dekadach coraz częściej spotykamy się z różnymi formami przemocy. Przerażający jest wzrost przemocy, której ofiarą może stać się każdy. Znęcanie się jest formą agresywnego zachowania; część zachowań ryzykownych i charakteryzuje się zamiarem wyrządzenia krzywdy innej osobie. Współczesne badania wskazują na coraz częstsze występowanie zachowań agresywnych wśród dzieci i młodzieży, w związkach i ogólnie w społeczeństwie. Powinniśmy przyjąć perspektywę świata jako jedność, tolerancję, wielokulturowość i dialog. Kraje, które to respektują, mają lepszy dobrobyt i rozwój. Dlatego we wszystkich szkołach niezwykle ważne jest ciągłe uczenie się i ćwiczenie umiejętności życiowych za pomocą modułu Edukacja afektywno-seksualna na rzecz przeciwdziałania przemocy ze strony mężczyzn.

Edukacja afektywno-seksualna to podejście do edukacji, które koncentruje się na rozwijaniu pozytywnego nastawienia do seksualności i emocji. Celem tej edukacji jest przekazanie studentom informacji na temat ciała ludzkiego, zdrowia reprodukcyjnego, seksualności i relacji w profilaktyce przemocy seksualnej. Dzięki takiemu podejściu uczniowie powinni rozwijać umiejętność rozpoznawania i szanowania własnych i cudzych granic, rozumienia znaczenia zgody i konsensusu w stosunkach seksualnych oraz rozpoznawania przemocy i nadużyć. Edukacja taka odgrywa ważną rolę w zapobieganiu przemocy ze strony mężczyzn, ponieważ pomaga uczniom lepiej zrozumieć, w jaki sposób negatywne stereotypy dotyczące płci i seksualności przyczyniają się do przemocy. Ponadto takie podejście do edukacji może pomóc uczniom rozpoznać i zrozumieć normy społeczne, które wspierają wykorzystywanie seksualne i tworzyć pozytywne i jakościowe relacje z partnerami.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Młodzi ludzie są zachęceni do rozwijania empatii i szacunku dla innych ludzi oraz do wzmacniania umiejętności komunikowania się i rozumienia w romantycznych związkach. Może być wdrażany w różnych środowiskach, w tym w szkołach, społecznościach i rodzinach, i zazwyczaj obejmuje naukę o zdrowiu reprodukcyjnym, profilaktyce chorób przenoszonych drogą płciową, równości płci, prawach LGBTIQ i zapobieganiu przemocy seksualnej.

Z najnowszych badań wynika, że przemoc w romantycznych związkach wśród młodych ludzi wciąż stanowi duży problem. Według badań przeprowadzonych przez National Center on Domestic Violence, prawie 1,5 miliona uczniów szkół średnich w USA doświadczyło przemocy na randkach w ostatnim roku 2022. Badania te wskazują również, że przemoc w związkach wśród młodych ludzi jest bardziej powszechna wśród dziewcząt niż wśród chłopców. Badanie pokazuje również, że przemoc online, w tym wysyłanie obraźliwych wiadomości i publikowanie obraźliwych treści w sieciach społecznościowych, stała się bardziej powszechna wśród młodych ludzi w związkach. Może to mieć długoterminowe konsekwencje dla zdrowia psychicznego i poczucia własnej wartości młodych ludzi. Ważne jest, aby uświadomić młodym ludziom, czym jest dobry związek, a czym przemoc w związku. Ważne jest również edukowanie młodych ludzi, jak rozpoznawać i reagować na przemoc w związkach oraz zapewnić im dostęp do bezpiecznych miejsc i usług, jeśli potrzebują pomocy.



W Republice Chorwacji istnieją badania, które wskazują na wysoki poziom przemocy w związkach nastolatków. Z badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2016/2017 w pięciu powiatach wynika, że 15,9% nastolatków będących w związkach doświadczyło jakiejś formy przemocy w związku, a najczęstszą formą przemocy była przemoc emocjonalna. Z badań wynika, że dziewczęta częściej niż chłopcy są ofiarami przemocy w związku:

- 88% dziewcząt i 64% chłopców uważa, że przemoc w związkach jest poważnym problemem (CESI, 2007)
- 90% dziewcząt i 53% mężczyzn z zachowaniami niedostosowanymi społecznie uważa to za prawdziwe
- 78% uczniów deklaruje, że w ich szkołach nie ma programów i zajęć zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy w związkach nastolatków (CESI, 2007)
- 77% dziewcząt i 84% chłopców z zachowaniami niedostosowanymi społecznie twierdzi, że w ich placówce taki program nie istnieje.
- Celem tego modułu jest umożliwienie młodym ludziom przedyskutowania cech jakościowych i złej jakości związków oraz opisanie i argumentowanie ryzykownych zachowań w Internecie i osobistych związkach romantycznych. Nacisk kładziony jest na pozytywne strony związku i to, co mogą z niego uzyskać i jak pomóc przyjacielowi.

## **Nazwa warsztatu:**

1. Jakość relacji
2. Brutalne zachowanie w romantycznych związkach (mit czy rzeczywistość?)
3. Przemoc online w związkach
4. Działać!



Na pierwszych warsztatach pedagogicznych uczniowie powinni być przygotowani do pozostałych zajęć. Uczniowie ustawią krzesła w kręgu, a wychowawca również usiądzie w kręgu i spróbuje uzyskać odpowiedzi na pytania: Jak myślisz, dlaczego tak siedzimy? Czy ktoś ma doświadczenie z takim sposobem pracy? Czy możesz nas opisać? Jak to jest nazywane?

Ponadto edukator powinien ustalić z uczniami zasady komunikowania się podczas zajęć warsztatowych. (np. gdy jeden mówi, drugi milczy, podnosimy rękę, jeśli chcemy coś powiedzieć, jeśli nie chcemy brać udziału, mówimy dalej itp.) (10 min.)

## 1. Warsztat: Jakość relacji

### **Wstęp**

Aby móc rozwijać pozytywne i zdrowe relacje, młodzi ludzie muszą rozpoznać, kiedy związek jest dobrej jakości, a kiedy nie. Problemy mogą zaczynać się od czegoś pozornie nieszkodliwego i prowadzić do przemocy.

### **Bramka**

Zachęcanie młodych ludzi do rozpoznawania pewnych oznak złej jakości relacji

### **Wyniki**

- Odróżnij cechy relacji jakościowych od relacji niskiej jakości.
- Wyjaśnij, jak ważne są dobre relacje.
- Opisz postawy, zachowania i umiejętności potrzebne do tworzenia i utrzymywania dobrych relacji.

### **Bramka**

- Zestaw pustych kartek samoprzylepnych (post-it).
- Dwa arkusze flipchart, zatytułowane jakością i złej jakości relacje.
- taśma klejąca
- Markery i długopisy



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### ***Działalność wprowadzająca***

Edukator mówi uczniom, aby wybrali dwie idee przewodnie, które były lub są obecnie dla nich ważne w życiu, i podzielili się nimi z uczniem obok siebie. Następnie każdy przedstawi swoją parę na podstawie tego, co usłyszał...

### ***Centralna działalność***

Umieść w klasie dwa flipcharty w pewnej odległości, aby uczniowie nie przepychali się między nimi.

### ***Daj wskazówki***

Tworzymy przyjaźnie i relacje z różnymi ludźmi, na przykład profesorami, rodzicami, braćmi i siostrami, kolegami z klasy, chłopakami lub dziewczynami. Niektóre z naszych związków sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi i dzięki temu czujemy się dobrze. Przez innych czujemy się mniej szczęśliwi, czujemy się nieswojo, a nawet źle, więc zadajemy sobie pytanie: „Czy coś tu jest nie tak?”. - Więc czasami musimy cofnąć się i ocenić nasz związek. Często, gdy jesteśmy w związku, nie możemy rozpoznać znaków ostrzegawczych, tak jak moglibyśmy to zrobić, obserwując związek naszego chłopaka lub dziewczyny.

Podziel uczestników na pięcioosobowe grupy i daj każdej grupie 10 pustych karteczek samoprzylepnych. W ramach grupy uczestnicy powinni uzgodnić, co na nich napisać. Pięć zachowań w dobrym związku i pięć zachowań w związku słabej jakości należy zapisać na pięciu kartkach papieru. Po pięciu minutach każda grupa przykleja na flipcharcie kartki przedstawiające dobre i złe relacje.

Po naklejeniu wszystkich kartek na flipcharcie odczytaj na głos zachowania z obu kartek i zobacz, czy uczestnicy zgadzają się ze wszystkim i co wywarło na nich szczególne wrażenie.





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### ***Następuje dyskusja***

- Jak myślisz, co jest główną cechą dobrego związku? Jak wygląda taki związek? Jak ludzie w takim związku zachowują się wobec siebie?
- Co jest charakterystyczne dla związków niskiej jakości? Jak wygląda taki związek? Jak ludzie w takim związku zachowują się wobec siebie?
- Związek niskiej jakości może przerodzić się w nadużycie. Jakie są znaki ostrzegawcze? Dlaczego człowiekowi trudno jest rozpoznać, że jest w związku niskiej jakości? Dlaczego ludzie tkwią w takich związkach? Co może zrobić osoba, która jest w związku niskiej jakości?

### ***Końcowa aktywność***

Zapisz trzy rzeczy, które możesz zastosować w swoim życiu i relacjach... (użyj np. mentalnego miernika lub na papierze). Po uzyskaniu wyników ustal, które zmiany w zachowaniu zostały wskazane.

---

---

---

---

***Ocena (przykłady znajdują się na końcu warsztatów)***



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **2. Warsztaty: Przemoc w relacjach romantycznych (mit czy rzeczywistość?)**

### **Wprowadzenie do tematu:**

Z przemocą wiąże się wiele mitów, rozpowszechnionych przekonań, postaw i błędnych przekonań. Nawet dzisiaj ludzie nadal w nie wierzą i postępują zgodnie z nimi, więc w pewnym sensie mity są silniejsze niż fakty. Zawierają nieprawdziwe informacje na temat przyczyn przemocy między partnerami, a wiele z tych mitów jest rozpowszechnionych na całym świecie. Mity mogą być dodatkowym obciążeniem w sytuacji, gdy próbujemy przeciwstawić się przemocy. Z drugiej strony ich zrozumienie jest niezbędne do wypracowania skutecznych strategii przeciwdziałania przemocy w związkach na poziomie osobistym i społecznym.

Ponadto niektóre mity są tak rozpowszechnione, że ważne jest, aby dowiedzieć się, co robić, gdy się z nimi spotkamy. Jeśli ludzie zdadzą sobie sprawę, że ich zachowanie jest brutalne, mogą rozważyć zmianę zachowania, które wcześniej uważali za dopuszczalne i nieszkodliwe.

### **Bramka:**

Stymulowanie dyskusji na temat seksistowskich postaw i przekonań

### **Wyniki:**

- Zidentyfikuj i rozróżnij, co jest mitem, a co jest rzeczywistością w brutalnych romantycznych związkach.
- Zarządzanie zmianą negatywnych postaw wobec przemocy w romantycznych związkach.
- Uświadom sobie uprzedzenia związane z przemocą i stosuj zachowania z faktów na tle mitów.

### **Przygotowanie**

- Karta pracy
- Jeden papier samoprzylepny (post-it).
- Pudełko z lusterkiem



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### ***Działalność wprowadzająca***

Edukator udziela uczestnikom poleceń: „Napisz trzy zdania o sobie!” Jedno zdanie powinno być fałszywe, a dwa pozostałe prawdziwe. Następnie wstań, przejdź się po pokoju, znajdź osobę, z którą możesz skomentować to, co oboje napisaliście”. Czas trwania ćwiczenia wynosi od pięciu do dziesięciu minut. Po dziesięciu minutach ćwiczenie się kończy, a pary prezentują to, co właśnie się wydarzyło, jak się czuli i czy domyślali się, co jest prawdą, a co nie ma związku z osobami, z którymi się stykają.

### ***Centralna działalność***

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia przyklej kartkę ze znakiem + (zgadzam się) po jednej stronie sali i znakiem - (nie zgadzam się) po przeciwnej stronie sali.
- Poproś uczestników, aby wstali i przesunęli rzeczy, które mogłyby przeszkadzać w swobodnym poruszaniu się.
- Wyjaśnij, w jaki sposób będziesz teraz odczytywać stwierdzenia dotyczące pozycji kobiet w społeczeństwie, a one będą je umieszczać w przestrzeni, w zależności od tego, jak bardzo każda z nich zgadza się z danym stwierdzeniem. Jeśli pasują, staną jak najbliżej znaku + i odwrotnie. Niezdecydowani pozostają pośrodku, ale bez prawa do komentarza.
- Przeczytaj pierwsze oświadczenie i poczekaj na zajęcie stanowiska. Ktoś wyjaśnia, dlaczego zajął takie stanowisko. Muszą przekonać resztę grupy, że mają rację i że inni powinni do nich dołączyć. Po dyskusji zaprosz tych, którzy chcą zmienić swoje stanowisko.
- Przeczytaj drugie stwierdzenie i powtórz proces.
- Po przeczytaniu wszystkich wypowiedzi edukator kontynuuje dyskusję w grupie.

### ***Pytania do dyskusji***

Jak się czuleś podczas ćwiczeń? Czy trudno było się zdecydować? Dlaczego? Czy trudno jest pozostać w środku bez możliwości komentowania? Jak często słuchamy argumentów innych ludzi? Czy argumenty oparte na faktach lub emocjach były skuteczne?



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### ***Podkreśl na końcu***

- Mity na temat przemocy w romantycznych związkach partnerskich obwiniają za przemoc ofiarę lub inny czynnik, taki jak alkohol, złość lub zaburzenia psychiczne. W rezultacie mity odwracają uwagę od tego, co robi sprawca, osoba, która jest w 100% odpowiedzialna za nadużycie.
- Jeśli zrozumiemy mity i realia przemocy, łatwiej nam będzie skoncentrować się na odpowiedzialności osoby stosującej przemoc. Skoncentrowanie się na odpowiedzialności sprawców jest krytycznym punktem wszelkich ukierunkowanych działań na rzecz ochrony ofiary i stworzenia społeczeństwa bez tolerancji dla przemocy.
- Uwaga dla edukatora: Uczestnicy wyrażą swoją opinię na warsztacie. Nie zawsze łatwo jest zająć stanowisko i się go trzymać. Niektórzy mogą czuć się samotni, a niektórzy mogą czuć się zagrożeni. Ćwiczenie podniesie samoświadomość roli, jaką pełnią jako członkowie społeczeństwa. Możemy również przedyskutować, jakie działania można podjąć, aby poprawić sytuację młodej populacji kobiet.

### ***KARTA ROBOCZA 1***

1. Gwałciciele to nieznani maniacy na ciemnych ulicach
2. Czasami sama ofiara jest winna przemocy seksualnej
3. Ofiarami gwałtu są zazwyczaj młode i atrakcyjne dziewczyny
4. Nadużywanie alkoholu i narkotyków jest przyczyną przemocy
5. Zazdrość jest oznaką miłości
6. Kobiety są tak samo brutalne jak mężczyźni
7. Mężczyźni, którzy są agresywni, nie mogą nic z tym zrobić
8. Jeśli ofiara opuści oprawcę, przemoc ustanie
9. Kiedy dwoje ludzi idzie na randkę, nie można powiedzieć, jak doszło do gwałtu
10. Mężczyźni nie mogą być ofiarami przemocy seksualnej



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **Fakty**

1. Gwałcicielami są często partnerzy, przyjaciele, krewni, znajomi lub sąsiedzi. Gwałt często ma miejsce w domu i jest wcześniej zaplanowany.
2. Przemoc nigdy nie jest winą ofiary, bez względu na to, jak się ubiera, zachowuje lub wychodzi nocą. Nikt nie chce być gwałcony. Odpowiedzialność i wina spoczywa na sprawcy.
3. Ofiarą gwałtu może stać się każda kobieta, niezależnie od wyglądu, wieku czy zachowania. Przemoc seksualna jest aktem władzy i kontroli i nie ma nic wspólnego z pociąganiem seksualnym. Gwałciele wybierają na ofiary tych, nad którymi mają władzę.
4. Narkotyki i alkohol nie są przyczyną przemocy, ponieważ występuje ona nawet wtedy, gdy te czynniki nie występują. Społecznie akceptowalne jest obwinianie alkoholu lub narkotyków za agresywne zachowanie.
5. Zazdrość pojawia się, gdy młody mężczyzna lub młoda kobieta myśli, że ich związek jest zagrożony przez osobę trzecią, niezależnie od tego, czy jest ona prawdziwa, czy nie. Jest to wskaźnik niepewności u siebie i partnera. Często jest to sposób kontroli, a zazdrości nie należy mylić z okazywaniem miłości.
6. Częściej sprawcami przemocy są mężczyźni. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą być agresywni, ale kobiety są mniej agresywne. Mężczyźni częściej przejawiają agresję fizyczną i częściej są sprawcami dotkliwych napaści fizycznych.
7. Agresywni mężczyźni potrzebują profesjonalnej pomocy, aby przejąć kontrolę nad swoim zachowaniem. Agresywne zachowanie to niewłaściwe radzenie sobie ze stresem, złością, strachem i frustracją.
8. Przemoc nie kończy się wraz z odejściem partnera. Mit ten zawiera przekonanie, że kobieta ma kontrolę nad przemocą, której doświadcza, i jeśli chce, aby przestała, może jedynie „zostawić” oprawcę, co zakłada jej odpowiedzialność. Kobiety nie mają wystarczającego wsparcia w społeczeństwie, gdy chcą zakończyć brutalny związek.
9. Gwałt jest gwałtem niezależnie od relacji między ofiarą a sprawcą. Większość sprawców jest znana ofierze. W okresie adolescencji sprawcami w 70% przypadków są partnerzy lub byli partnerzy.
10. Mężczyźni mogą być ofiarami przemocy seksualnej. Według ostatnich danych jeden na ośmiu mężczyzn ma niechciane doświadczenia. W takich przypadkach sprawcami są głównie mężczyźni.





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### **3. Warsztat: Przemoc online w związkach romantycznych**

#### ***Wprowadzenie do tematu:***

Na tym warsztacie zdefiniujemy, czym jest molestowanie seksualne w Internecie (OSU) i zakres zachowań, które obejmuje. Poprzez dyskusję i interaktywne działania uczestnicy zastanowią się nad rodzajami zachowań, które mogli zaobserwować w Internecie, zgłębią temat zgody i tego, jak pomaga nam to zdefiniować molestowanie seksualne w Internecie. Kiedy OSU zostaje rozpoznane, młodzi ludzie stają się bardziej świadomi tego, jak ich zachowanie może wpłynąć na innych.

#### ***Cel:***

Zapoznanie studentów z pojęciem molestowania seksualnego w Internecie i konsekwencjami, do jakich może ono prowadzić

#### ***Wyniki***

- Zdefiniuj pojęcie molestowanie seksualne w Internecie.
- Rozpoznawanie przykładów molestowania seksualnego w Internecie
- Zrozumienie wpływu emocjonalnego, jaki molestowanie seksualne w Internecie może mieć na zaangażowane osoby.

#### ***Przygotowanie***

- Papiery w formacie A4 i A3
- Flamastry i szeroka taśma klejąca



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### ***Działalność wprowadzająca***

Jakie myśli, idee lub uczucia przychodzą nam do głowy, gdy słyszemy słowo „przemoc online” lub „molestowanie seksualne” w Internecie lub na portalach społecznościowych? Piszemy na tablicy, możemy też skorzystać z jakiegoś cyfrowego narzędzia, które od razu pokazuje wyniki.

W parach opowiedz, czym jest molestowanie seksualne i podaj kilka przykładów? Prowadź ćwiczenie przez trzy do pięciu minut... Sprawdź odpowiedzi z uczniami, którzy chcą odpowiedzieć.

Następnie pokaż slajd lub powiedz to lub pokaż to zapisane na większej kartce papieru... Molestowanie seksualne w Internecie jest definiowane jako niepożądane zachowanie seksualne na dowolnej platformie cyfrowej i jest uznawane za formę przemocy seksualnej. Obejmuje szeroki zakres zachowań wykorzystujących treści cyfrowe (obrazy, filmy, posty, wiadomości, strony) i występuje na różnych platformach (prywatnych lub publicznych). Molestowanie seksualne w Internecie obejmuje:

- niewłaściwe udostępnianie intymnych zdjęć lub filmów
- za pomocą przymusu i gróźb
- seksualna przemoc rówieśnicza
- niechciana seksualizacja.

### ***Centralna działalność***

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy. Umieść pasek na środku pokoju. Po jednej stronie taśmy umieść kartkę z napisem „molestowanie”, a po drugiej „nie molestowanie”. Uczniom czyta się przykłady i daje się im możliwość wyboru sytuacji. Nauczyciel odczytuje sytuacje, a uczniowie wybierają stronę. Niech ktoś wyjaśni, dlaczego wziął akurat tę stronę. Przeczytaj drugie stwierdzenie i powtórz proces.

Po przeczytaniu wszystkich wypowiedzi edukator kontynuuje dyskusję w grupie.





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### **Pytania do dyskusji:**

Jak się czuleś podczas ćwiczeń? Czy trudno było się zdecydować? Dlaczego?

### **KARTA ROBOCZA 2 (Sytuacje – zabawa i flirt lub molestowanie i przemoc)**

1. Nataša korespondowała przez jakiś czas z młodym mężczyzną, którego lubiła. Miała nadzieję, że ich przyjaźń przerodzi się w związek. Młody mężczyzna poprosił ją o zdjęcia jej nagiego ciała, ale ponieważ nie była pewna, czy to w porządku, unikała mu odpowiedzi. Uparcie prosił ją o takie zdjęcia, a ona go blokowała.
2. Ivan opublikował kilka autoportretów, a następnie otrzymał anonimowe komentarze opisujące jego ciało w bardzo seksualny sposób i oferujące mu seksualne sugestie.
3. Andrea urodziła się jako dziewczynka, ale czuje się jak chłopiec. Chce, by zwracano się do niej per Aidan i żeby w szkole nazywano ją „on” i „on”. Aidan zmienił nazwę swojego profilu online. Kilku osobom spodobała się ta zmiana, a niektórzy pytali o zmianę w komentarzach.
4. Klara otrzymała zdjęcie nagiego męskiego narządu płciowego. Nadawca jest znajomym znajomego. Klara pokazuje zdjęcie swojej przyjaciółce, oboje się śmieją, a ona usuwa zdjęcie.
5. Chłopak Mai całował inną osobę, kiedy spotykał się z Mają. To ją bardzo zdenerwowało i zaczyna udostępniać zdjęcia jego nagiego ciała, ponieważ chce go skrzywdzić.
6. Kolega z klasy Mari od dawna żartuje z Mari, wspominając, że lubi ich nauczyciela. Założyli też konto na Instagramie, na którym zamieścili wspólne zdjęcia Mari i nauczycielki oraz dodali emotikony sugerujące, że chodzi o czynności seksualne.
7. Jan spotyka się z dziewczyną młodszą od niego o dwa lata. Jego przyjaciele publikują komentarze, nazywając go „pedofilem”.
8. Peter zostaje sfotografowany, gdy udaje, że całuje jednego ze swoich przyjaciół. Ktoś dodaje serduszka do tego zdjęcia i wysyła je wszystkim w szkole z komentarzem, że są „obrzydlive”.
9. Ktoś stworzył fałszywy profil pod nazwiskiem Igora i poprosił inne osoby o przesłanie mu nagich zdjęć z tego profilu. Igor powiedział, że tego nie zrobił, ale nikt mu nie wierzył.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



10. Marija zrobiła sobie selfie ze swoją najlepszą przyjaciółką. Dodaje komentarz „Kocham cię, krowo xxx”. zdjęcie.

11. Luka publikuje wideo, na którym gra w piłkę nożną. Dziewczyna, którą lubi, wysłała mu wiadomość „Dobrze wyglądasz”, a on odpowiada: „Dziękuję, ale to ty zawsze dobrze wyglądasz”.

12. Damir i Laura właśnie zaczęli być parą. Dużo odpowiadają i są całkiem zalotne w swoich wiadomościach. Damir pisze do Laury, że jest „gorący”.

13. Ktoś nagrał w szkole film, na którym grupa szkolnych przyjaciół zmusza Lanę, a dziewczynę z niższej klasy, aby dotknąć genitaliów Toma. Wideo zaczyna krążyć po sieci szkoły.

14. Emilia lubi swoją przyjaciółkę Leę i myśli, że Lea czuje to samo, ale nie jest pewna. Emilia nie może o tym rozmawiać, kiedy Leo patrzy jej prosto w oczy, ale w pokoju jest jej łatwiej środowisko internetowe. Lea cieszy się, że Emilia chce o tym porozmawiać.

15. Po szkole krąży plotka, że Hrvoje jest homoseksualistą. Ta plotka przeszkadza go dużo. Aby przestać plotkować, wskazuje „mężczyzn” w kategorii „zainteresowani”. na jego profilu. Udostępniono zrzuty ekranu z ogłoszenia, ale nieco później pojawiły się plotki zatrzymywać się.

### **ODPOWIEDZI**

1. Molestowanie. Prośby były niechciane i kontynuowane nawet po tym, jak Nataša na nie nie odpowiedziała.
2. Molestowanie. Ivan nie zgodził się na otrzymywanie takich komentarzy, uznając, że nawet nie wie, kim była osoba, która je przesała.
3. To zależy. Dlaczego ludziom spodobała się zmiana nazwy? Jakiego rodzaju komentarze zostały opublikowane? Jeśli komentarze są dyskryminujące lub transfobiczne (złośliwe słowa na temat zmiany płci), to jest to molestowanie. Jeśli w komentarzach wyrażane jest wsparcie, możliwe, że nie jest to nękanie.
4. To zależy. Wygląda na to, że zdjęcie nie zdenerwowało Klary, ale zdjęcie jest niechciane. Ale czy jest to molestowanie w przypadku, gdy pokazała go koleżance bez zgody nadawcy?
5. Molestowanie. Maja celowo udostępniła zdjęcia, by celowo skrzywdzić swojego byłego chłopaka.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



6. To zależy. Czy Mario lubi żart? Czy on też jest aktywnym uczestnikiem tego żartu? Jeśli on czuje się nieswojo lub zawstydzony z powodu żartu, jest to nękanie.

7. Nękanie. Termin „pedofil” to słowo o bardzo silnym negatywnym znaczeniu i w tym przypadku wykorzystano to do zawstydzania Jana z powodu jego związku z młodszą dziewczyną.

8. Nękanie. Użyty język jest bardzo negatywny i homofobiczny (język, który pokazuje nieakceptowanie osób o orientacji homoseksualnej).

9. Nękanie. Igor nie zgodził się na otwarcie fałszywego konta na jego nazwisko i ten czyn go zawstydził.

10. To nie jest nękanie. Z kontekstu można wywnioskować, że konotacje seksualne zostały użyte w przyjaznym tonie.

11. Nie molestowanie. Komentarze są częścią rozmowy, w której obowiązuje wzajemny szacunek wyrażone i nie są niepożądane.

12. Nie molestowanie. Komentarze są częścią rozmowy, w której obowiązuje wzajemny szacunek wyrażone i nie są niepożądane.

13. Nękanie. Lana została zmuszona do dotknięcia Toma i nie wyraziła zgody na nagranie wideo wspólny.

14. Nie molestowanie. Komentarze są częścią konwersacji, w której wyrażane są oba akt władzy i kontroli i nie mający nic wspólnego z atrakcyjnością seksualną. Gwałciciele wybierają jako ofiar tych, nad którymi mają władzę.

15. Nękanie. Hrvoje jest zdenerwowany plotkami, które są niepożądane. Nie dał jego zgodę na udostępnianie zrzutów ekranu

### ***Uwaga dla pedagoga***

W trakcie warsztatu uczestnicy mogą dokonywać przypuszczeń na podstawie stereotypów. Ważne jest wspieranie ich w procesie kwestionowania takich stanowisk i poglądów. Uczestnicy mogą mieć nieświadome przekonania, które wspierają postrzeganie obwiniania lub zawstydzania ofiar, zwłaszcza gdy mają do czynienia z przykładami kobiet w przypadkach molestowania seksualnego w Internecie.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### ***Końcowa aktywność***

Handel funkcjami. Każdy z uczestników podaje jedną cechę, którą chciałby sprzedać i jedną, którą chciałby kupić. Czynność prowadzona jest w kręgu.

### ***Uwaga dla pedagogów***

Ten warsztat może być pierwszym przypadkiem, w którym młodzi ludzie uświadamiają sobie poprzez dyskusję, że istnieją role i oczekiwania związane z płcią. Ważne jest, aby wspierać ich w zrozumieniu, w jaki sposób społeczeństwo może wpływać na osobiste postawy i oczekiwania. Obwinianie ofiary ma miejsce, gdy inni obwiniają ofiarę za to, co im się przydarzyło. Ofiary mogą również obwiniać siebie za to, co im się przydarzyło. Wyjaśnij uczniom, dlaczego tak się dzieje.

- Normy społeczne – młodzi ludzie mogą usłyszeć o molestowaniu z profili lub przypadkach nadużyć w mediach lub w społeczności lokalnej, aby porozmawiać o niektórych przypadkach. Przykład – w wiadomościach można odnieść się do ofiary tak, jakby była winna, ponieważ znajdowała się w tym czasie w tym miejscu lub miała na sobie określony strój, podczas gdy zachowanie sprawcy przemocy nie jest kwestionowane.
- Samoobrona - ludzki mózg ma tendencję do poszukiwania przewidywalności. Jeśli coś nieoczekiwanego i złego przydarzy się komuś bez szczególnego powodu, ludzie mogą czuć się zagrożeni, że coś podobnego może im się przytrafić. Obwinianie ofiary może więc być również nieświadomą chęcią zdystansowania się od zagrożenia, że to samo może spotkać ją.
- Presja rówieśników - młodzi ludzie chcą być w grupie z silnymi młodymi rówieśnikami. Aby uniknąć ryzyka wykluczenia z grupy rówieśniczej, młodzież może angażować się w obwinianie ofiary, aby pokazać, że nie jest ofiarą.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 4. Warsztat: Działaj!

### **Wprowadzenie do tematu:**

Aby powstrzymać przemoc w romantycznych związkach, jeśli ją zauważymy, należy zastanowić się, jak interweniować i zastosować skuteczne strategie.

### **Bramka:**

Uwrażliwić uczniów i uświadomić im, że jako obserwatorzy mamy obowiązek podjąć jakieś działania i zareagować poprzez zmianę postawy: „To nie moja sprawa” na „Co mogę zrobić?”

### **Wyniki**

- Wybierz konkretne techniki kwestionowania postaw i zachowań swoich rówieśników, którzy nie akceptują przemocy.
- Zarządzaj procesem powstrzymywania przemocy w romantycznych związkach
- Z roli obserwatora opracuj sposoby pomocy i zapobiegania dalszej przemocy

### **Przygotowanie**

- Arkusze flipchartów
- Flamastry i taśma klejąca
- Karta pracy – Scenariusz

### **Działalność wprowadzająca**

Uczestnicy są podzieleni na grupy według swojego znaku zodiaku. W ciągu trzech do pięciu minut powinni przygotować bez słów demonstrację niektórych cech swojego znaku. Po kilku przykładach wychowawca rozpoczyna rozmowę o tym, jak się czuli i jak się czuli.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### **Centralna działalność**

Jednym z najlepszych sposobów na przezwycięzenie lęków, które powstrzymują nas przed milczeniem, jest posiadanie strategii z wyprzedzeniem, których możemy użyć, aby w razie potrzeby interweniować. W ten sposób będziemy gotowi do działania w razie potrzeby.

Edukator dzieli uczniów na sześć grup różnej płci i rozdaje sześć przygotowanych scenariuszy, w których potrzebna jest interwencja. Powiedzą: „Spróbuj wyobrazić sobie siebie w takiej sytuacji, porozmawiaj w grupie, napisz odpowiedzi i co byś zrobił. Masz na to dziesięć minut. Następnie wróć do kręgu. Porozmawiamy o strategiach, które wymyśliłeś”.

Podczas gdy uczniowie pracują w grupach, edukator powinien im pomóc i poprowadzić ich do stworzenia konkretnych list strategii.

Edukator powinien trzymać się tych strategii, którymi poprowadzi uczniów:

1. **Poproś o wytłumaczenie** - Osoby wyrażające postawy kultury przemocy oczekują, że inni będą się z nimi zgadzać, śmiać się, przyłączać. Jeśli szukamy wyjaśnień, zmieniamy dynamikę i kierunek komunikacji.
2. **Daj ofierze twarz** - Poniżonej osobie przywracamy ludzką postać. Jeśli przypomnimy komuś, że jego siostra, matka czy dziewczyna mogą być tak traktowane lub traktowane w ten sposób, to często wystarczy, aby zobaczyć, że kobiety są żywymi istotami ludzkimi.
3. **Nie oskarżaj... mów wyraźnie** - Używamy zdania „I...” Zamiast: „Jesteś seksistą i to jest najgłupsza rzecz, jaką kiedykolwiek słyszałem, możemy powiedzieć: „Uważam, że nikt nie zasługuje na takie traktowanie”.
4. **Używaj humoru** - Skuteczne wykorzystanie humoru może zmniejszyć napięcie. Ważne jest, aby nie sabotować przekazu, który chcemy przekazać.
5. **Bez słów** - Może to być skuteczna strategia wobec młodych ludzi, jeśli połączymy to z przykładem rodziców, którzy potrafią prostym spojrzeniem przekazać dzieciom swoje niezadowolone. Żadne słowa nie są potrzebne.



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**6. Szukaj ludzi podobnych do ciebie** - według badań 90% młodych mężczyzn czasami czują się nieswojo z powodu sposobu, w jaki niektórzy mężczyźni wokół nich rozmawiają o dziewczynach lub w jaki sposób leczą ich, ale prawie żaden z nich nie reaguje, bo wierzą, że to oni tylko te, które są niewygodne. Celem tej strategii jest powiedzenie innym, że są nie jedyni, którzy tak się czują. Na przykład możesz zwrócić się do grupy i zapytać: „Czy tylko ja czuję się z tym niekomfortowo?”.

**7. Poproś lub zaferuj pomoc** - Jeśli jesteśmy świadkami brutalnego incydentu i jesteśmy sami nie powinniśmy interweniować. Można to nazwać policją lub pomocą innych osób. Możemy też ogłosić że jesteśmy obecni i rozmawiamy z ofiarą. Należy jednak pamiętać, że tak lepiej porozmawiać z tą osobą po zakończeniu incydentu.

***Edukator udostępnia scenariusze, a każda grupa wybiera jeden:***

1. Plotka głosi, że znajomy przespał się z dziewczyną bez jej zgody. Rozmawiasz o tym z dwoma najlepszymi przyjaciółmi. Jedna z nich staje w obronie chłopaka i mówi w imieniu dziewczyny: "Sama się o to prosiła...Śpi ze wszystkimi...Patrzcie jak się ubiera...". Jakie są powody, aby interweniować, a jakie nie interweniować w tej sytuacji? Co byś zrobił? Co byś powiedział? Jak myślicie, jak byście interweniowali?
2. Jesteś w towarzystwie. Jeden z przyjaciół ma zamiar odejść. Mówi, że nie może zostać dłużej, ponieważ czeka na niego jego dziewczyna. Inny zaczyna mu dokuczać: „Jak nisko upadłeś? Okręca cię wokół małego palca! Dlaczego pozwalasz mu ciągnąć się za nos? Jeden z nich wtrącił: „Gdyby tak mnie kontrolowała, to bym ją złamał!” Jakie są powody, aby interweniować, a jakie nie interweniować w tej sytuacji? Co byś zrobił? Co byś powiedział? Jak myślicie, jak byście interweniowali?
- 3.1. Jesteś na imprezie i kiedy wychodzisz, widzisz, jak facet strzela do pijanej dziewczyny, która nie może nawet chodzić. Wygląda na to, że nie chce z nim iść. Jakie są powody, aby interweniować, a jakie nie interweniować w tej sytuacji? Co byś zrobił? Co byś powiedział? Jak myślicie, jak byście interweniowali?
- 4.2. Wchodzisz do kawiarni i słyszysz kłócaącą się parę. Nagle mężczyzna pcha kobietę na ścianę. Nikt z obecnych nic nie robi. Po chwili sytuacja wymyka się spod kontroli. Mężczyzna jest coraz bardziej agresywny wobec kobiety... Jakie są powody interwencji, a jakie nie? Co byś zrobił? Co byś powiedział? Jak myślicie, jak byście interweniowali?



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



5. Jesteś w teatrze ze swoim przyjacielem. Wyglądasz na płaczącego. Powiedziała ci to już kiedyś jej chłopak krzyczy na nią, przeklina, obraża i poniża. Zawsze chce wiadomo gdzie jest i z kim. Wygląda na to, że ma siniaki na ramieniu. Jakie są powody, aby interweniować, a które nie powinny interweniować w tej sytuacji? Co byś Do? Co byś powiedział? Jak myślicie, jak byście interweniowali?
6. Jest sobota i wychodzisz z przyjaciółmi. Twój przyjaciel widzi gorącą dziewczynę, komentuje ją ciało i nęka ją. Jakie są powody interwencji, a jakie nie w tej sytuacji? Co byś zrobił? Co byś powiedział? Jak myślisz, jak byś to zrobił interweniować?

### ***Uwaga dla pedagoga***

Poprzez tę działalność stara się pomóc młodym ludziom w wypracowaniu przemyślanych sposobów radzenia sobie. Zawsze należy pamiętać o pozytywnym przesłaniu: pokonaniu lęków i znalezieniu sposobu działania. Nie zapominaj również, że w żaden sposób nie zachęcamy uczestników do podejmowania ryzykownych zachowań. Niektórzy uczniowie mogą opierać się wymyślaniu strategii, ponieważ są przyzwyczajeni do braku reakcji. Ważne jest, aby wyobrazili sobie hipotetyczną sytuację. Zachęcamy uczniów, aby nie zwalczali przemocy przemocą.

### ***Upewnij się, że każdy uczeń ma na swoim telefonie komórkowym:***

#### ***Jak pomóc przyjacielowi:***

- **ZGŁOŚ SIĘ:** Jeśli słyszysz, jak przyjaciel mówi o kimś coś niemiłego lub mówi o zrobieniu czegoś brutalnego, powiedz to, co należy. Możesz też poprosić o pomoc osobę dorosłą.
- **WKROCZ:** Jeśli ktoś zachowuje się niewłaściwie w stosunku do innej osoby, słownie (np. obraża) lub fizycznie (np. bójki), podejmij działania, aby zatrzymać to, co się dzieje, lub wezwij pomoc dorosłego.
- **ROZMAWIAJ PÓŹNIEJ:** Czasami najlepiej jest poczekać i porozmawiać później, na osobności. W ten sposób rozmowa byłaby bardziej otwarta.
- **POROZMAWIAJ Z DOROSŁYM:** Czasami najlepiej zwrócić się do nauczyciela, trenera, członka rodziny, który może pomóc.
- **PROŚ O POMOC:** Jeśli ktoś jest w niebezpieczeństwie, natychmiast wezwij pomoc lub wezwij policję. Nie próbuj interweniować, jeśli walka wymknie się spod kontroli.





**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **Ćwiczenie końcowe (Przemoc w romantycznych związkach młodych ludzi – quiz):**

### **Nauczyciel udziela instrukcji:**

Ten krótki quiz może pomóc ci rozróżnić i dowiedzieć się, czy jesteś ofiarą, czy sprawcą przemocy w związku romantycznym. Odpowiedz na pytania, które mogą pomóc im zastanowić się nad ich obecnym związkiem.

### **Czy byłeś maltretowany? Odpowiedzi na te pytania:**

- Czy boisz się osoby, z którą jesteś w związku?
- Czy boisz się wyrazić swoją niezgodę z nim/nią?
- Czy ciągle przepraszasz za zachowanie osoby, z którą jesteś w związku, zwłaszcza gdy źle Cię traktuje?
- Bił cię, kopał, popychał, rzucał w ciebie rzeczami?
- Czy kiedykolwiek zmuszał cię do seksu, kiedy nie miałaś na to ochoty?
- Czy odpycha cię i odpycha (np. o ścianę) z wielką siłą?
- Czy boisz się zakończyć związek, ponieważ twój partner groził, że cię skrzywdzi?
- Czy powstrzymujesz się od widywania przyjaciół i rodziny z powodu zazdrości osoby, z którą jesteś w związku?
- Czy osoba, z którą jesteś w związku, obraża cię?
- Czy każe ci zostać w domu?
- Czy on na ciebie krzyczy?
- Czy złości się, jeśli się z nim nie zgadzasz?

Prowadzący: „Jeśli odpowiedziałeś TAK na którekolwiek z tych pytań, być może jesteś w toksycznym związku. Może nadszedł czas, aby uzyskać pomoc od kogoś, komu ufasz, lub uzyskać profesjonalną pomoc”.

### **Ocena**

### **Wniosek:**

Należy zauważyć, że edukacja afektywno-seksualna nie jest prostym zapoznaniem dzieci i młodzieży z anatomią i fizjologią narządów płciowych, ale złożonym procesem opartym na naukowej i psychologicznej wiedzy na temat ludzkiej seksualności i relacji międzyludzkich.

# Arkusze oceny

## Arkusze oceny 1 (moduł 1)

### 1) Jak mogę zapobiec chorobie przenoszonej drogą płciową?

- Uprawianie seksu tylko z jedną osobą
- Używanie dwóch prezerwatyw jednocześnie, jeśli jedna jest za cienka
- Metoda barierowa
- Odbycie stosunku płciowego, które nie obejmuje stosunku ani penetracji prącia

### 2) Ryzyko transmisji można ocenić na podstawie:

- Intensywność praktyki, spożywanie substancji oraz stosowanie lub nie stosowania metod ochronnych
- Czas trwania, rodzaj i intensywność praktyki, spożywanie substancji, osoba, z którą to robisz i czy jest to pierwszy raz, czy nie
- Czas trwania, intensywność i rodzaj praktyki, spożywanie substancji oraz stosowanie lub nie stosowania metod ochrony
- Zaufanie, jakim obdarzasz drugą osobę i rodzaj wykonywanej praktyki

### 3) Choroby przenoszone drogą płciową to infekcje o różnym nasileniu, które są przenoszone przez kontakt fizyczny w związkach erotycznych i mogą być spowodowane przez:

- Pasożyty, grzyby, bakterie, szczepionki lub wirusy
- Pasożyty, bakterie lub wirusy
- Bakterie, szczepionki, grzyby, pasożyty lub wirusy
- Pasożyty, bakterie, grzyby, pierwotniaki lub wirusy

### 4) Skąd mogę mieć pewność, że osoba, z którą będę uprawiać seks, nie ma choroby przenoszonej drogą płciową, którą można by mnie zarazić?

- Patrząc na jego wygląd: dobry koloryt skóry, brak cieni pod oczami i zmęczenie...
- Obserwowanie go przez kilka tygodni i zobaczenie, że jest osobą zdrową i nie odbył w tym czasie stosunku płciowego
- Posiadanie badania lekarskiego w celu wykluczenia chorób przenoszonych drogą płciową i powtórzenie go później, jeśli od ostatniego stosunku płciowego minęło mniej niż sześć miesięcy
- Biorąc pod uwagę, że nie jest to dla mnie jasne, unikam praktyk penetracyjnych podczas kontaktów seksualnych i praktykujemy inne rzeczy, takie jak seks oralny lub pocieranie narządów płciowych



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**5) Kiedy pojawiają się choroby przenoszone drogą płciową, nazywane są chorobami przenoszonymi drogą płciową (STD). Mają różne objawy w zależności od tego, który to jest. Wybierz z tego wyboru wyrażenie, w którym pojawia się jakiś objaw, który nie odpowiada żadnej chorobie przenoszonej drogą płciową:**

- Ból podczas oddawania moczu, krwawienie po penetracji, nieprawidłowe wydzielanie płynu z pochwy i prącia, obrzęk żołędzi prącia, brodawki na genitaliach lub w jamie ustnej...
- Krwawienie po penetracji, nieprawidłowe wydzielanie płynu z pochwy i prącia, obrzęk żołędzi prącia...
- Ból podczas oddawania moczu, niekontrolowany wzrost pożądania seksualnego, obrzęk żołędzi prącia
- Opryszczka wokół sutków, spadek odporności

## **Arkusze oceny 2 (moduł 2)**

**Po zajęciach zadaliśmy uczestnikom następujące pytania:**

- Czego nauczyłeś się podczas tych zajęć?
- Czy zauważyłeś jakieś obraźliwe zachowania wśród swoich rówieśników, z własnego doświadczenia życiowego, jakiego rodzaju?
- Jak byś zareagował następnym razem, gdybyś zauważył jakieś obraźliwe zachowanie?
- Co można zrobić, aby zmienić sytuację wśród rówieśników
- Jak promować zdrowe zachowania?

### **Pytania sprawdzające wiedzę uczestników:**

**1. W jakich sytuacjach może dojść do wykorzystywania seksualnego**

- a) Rodzina
- b) Szkoła
- c) Praca
- d) Ulica
- e) Wszystkie

**2. Co charakteryzuje przemoc psychiczną?**

- a) monitorowanie kontaktów społecznych innej osoby
- b) komentowanie anatomicznych części ciała osoby
- c) Kradzież
- d) Ograniczenie dostępu do żywności



**3. Kiedyś ktoś skomentował długość sukienki dziewczyny. Jaka byłaby najwłaściwsza reakcja?**

- a) ignorować
- b) płakać
- c) wyjaśnić ciemnie, dlaczego jego komentarz nie jest odpowiedni

**4. Co charakteryzuje wykorzystywanie seksualne?**

- a) ciągła krytyka
- b) bicie
- c) otwarta krytyka ciała i preferencji seksualnych innych osób

**5. Który rodzaj nadużyć jest najczęściej spotykany i najtrudniejszy do udowodnienia?**

- a) znęcanie się psychiczne
- b) wykorzystywanie seksualne
- c) znęcanie się fizyczne

## **Arkusz oceny 3 (moduł 3)**

### **Seksting**

**Seksting to udostępnianie treści o charakterze jednoznacznie seksualnym lub dwuznacznych:**

- a. Teksty
- B. Zdjęcia
- C. Filmy
- D. Którekolwiek z tych

**Raz wysłany tekst, zdjęcie, e-mail lub film nigdy nie mogą:**

- a. Być oglądanym przez kogokolwiek innego niż zamierzony odbiorca
- B. Być cofniętym lub cofniętym
- C. Opublikuj na portalu społecznościowym
- D. Żaden z tych



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Pielęgnacja

### Co to jest uwodzenie online?

- a. Kiedy ktoś udaje kogoś, kim nie jest, aby tworzyć nieodpowiednie relacje
- B. Oglądanie, jak układać włosy za pomocą filmów online
- C. Brak włączonych ustawień prywatności
- D. Nawiązywanie przyjaźni z ludźmi online

## Cybernękanie

### Co robisz, jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, jest ofiarą cyberprzemocy?

- a. Usunąć wiadomości
- B. Daj znać komuś
- C. Zachowaj to dla siebie
- D. Wdaj się w bójkę z tą osobą

## Przemoc seksualna w Internecie

### Co powinieneś zrobić, jeśli widzisz, że ktoś jest molestowany seksualnie?

- a. Powiedz nauczycielowi lub innej zaufanej osobie dorosłej
- B. Nie martw się o to. To się zdarza cały czas.
- C. Spójrz w drugą stronę, żeby to nie przydarzyło się tobie.
- D. Podejdź do sprawcy i rozpocznij bójkę.

## Arkusz oceny 4 (moduł 4)

Ocena warsztatu odbywa się w ten sposób, że uczestnicy wyrażają swoją ocenę pisemnie, w jednym zdaniu. Następnie wstają i idą w rytm muzyki oraz wymieniają się z innymi kartkami, na których napisali swoją ocenę warsztatu. W ten sposób każdy czyta ocenę każdego.



## Arkusz oceny 5 (moduł 4)

Oceń warsztat po elementach od 1 do 5:

- Interesujący fakt
- Pożytek
- Edukacyjność
- Stosowalność
- Wydajność

## Arkusz oceny 6 (moduł 4)

Ewaluacja warsztatu odbywa się w ten sposób, że edukator rzuca piłkę jednemu z uczestników, a ten musi odpowiedzieć na następujące pytania:

- Czego się dzisiaj nauczyłem?
- Jak to pomaga mi w życiu i pracy?
- Jakie nowe pytania mi się nasuwają?

Kiedy odpowiada, rzuca piłkę do następnego uczestnika.





## Arkusz oceny 7 (moduł 4)

### 1. Oceń przydatność umiejętności i wiedzy przekazanych podczas warsztatu

- a) bardzo przydatne
- b) przydatne
- c) nie było przydatne

### 2. Która część warsztatów najbardziej Ci się podobała?

- a) Praca grupowa
- b) dialog między edukatorem a uczestnikami
- c) socjalizacja na koniec warsztatów

### 3. Czy jesteś zadowolony ze sposobu prowadzenia warsztatu przez edukatora?

- a) tak bardzo dobrze
- b) trudno powiedzieć
- c) Nie

### 4. Wasze sugestie, uwagi, pomysły:

### 5. Jak bardzo byłeś aktywny?

### 6. Jak się czułeś?

---

---

---

---

---

---

---

---



**SEDUCA**

SEX EDUCATION AS THE BEST WEAPON  
AGAINST GENDER VIOLENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Bibliografija

1. Bijelić, N. i Cesar, S., Nasilne veze su bezveze, Priručnik za vršnjačke edukatore i edukatorice, CESI, Zagreb, 2014.
2. Popović, G., Susreti s učenicima u srednjim školama, Priručnik za razrednike, Tempo d.o.o., Đakovo, 2008.
3. Skupina autora, Rodnom jednakošću protiv nasilja u intimnim partnerskim vezama, Knjižica III, Priručnik za nastavnike i nastavnice, CESI, Zagreb, dopunjeno izdanje 2015.
4. Skupina autora, Rodnom jednakošću protiv nasilja u intimnim partnerskim vezama, Knjižica IV, Aktivnosti za učenike i učenice, CESI, Zagreb, dopunjeno izdanje 2015.
5. Skupina autora, Zdravstveni odgoj, Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi, MZOŠ, AZOO, Zagreb, 2013.