



PRZEWODNIK

# *Jak wzmocnić odporność*



Akademia  
Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi



## SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b>	4
Partnerzy projektu	4
O podejściu resilience	5
Metodologia stosowana w przewodniku	7
<b>MODUŁY</b>	9
MODUŁ 1. SYMULACJA „RWĄCA RZEKA”	9
Załącznik 1.1. Karty z rolami do symulacji „Rwąca rzeka”	10
MODUŁ 2. SPONSORING – NIEBEZPIECZNE ZWIĄZKI	12
Załącznik 2.1. Historia Dominiki	15
Załącznik 2.2. Historia z filmów <i>Galerianki</i> lub <i>Sponsoring</i>	15
Załącznik 2.3. Wybrane linie wsparcia w Polsce	16
Załącznik 2.4. Anonimowa ankieta	18
MODUŁ 3. PO DRUGIEJ STRONIE SIECI – GROOMING ORAZ SEXTING JAKO RYZYKOWNE ZACHOWANIA U MŁODYCH OSÓB	19
Załącznik 3.1. Historie z filmów <i>Sexting</i> i <i>Grooming</i>	22
Załącznik 3.2. Tabela podsumowania	22
Załącznik 3.3. Podstawowe informacje o ryzykownych zachowaniach seksualnych	23
Załącznik 3.4. Anonimowa ankieta	24
MODUŁ 4. PROBLEMY RYZYKOWNYCH EMOCJI I ZALEŻNOŚCI. PORNOGRAFIA, PROSTYTUCJA ORAZ WYKORZYSTANIE SPECYFICZNYCH SYTUACJI, W JAKICH ZNAJDUJĄ SIĘ DZIECI I MŁODZIEŻ	25
Załącznik 4.1. Historia o pornografii, prostytucji i wykorzystaniu specyficznych sytuacji życiowych	28
Załącznik 4.2. Tabela podsumowania	29
Załącznik 4.3. Historia 16-letniej Pauliny	29
Załącznik 4.4. Anonimowa ankieta	30
MODUŁ 5. MITY I FAKTY O SAMOBÓJSTWIE	31
Załącznik 5.1. Ankieta dotycząca wiedzy o problemie samobójstwa	33
Załącznik 5.2. Ulotka zawierająca fakty i mity o samobójstwie	34
MODUŁ 6. CZYNNIKI RYZYKA GROŻĄCE SAMOBÓJSTWEM	35
MODUŁ 7. JAK POKONAĆ TRUDNOŚCI	38
Załącznik 7.1. Listy pożegnalne	41
Załącznik 7.2. Ulotka z danymi kontaktowymi	42
MODUŁ 8. UZALEŻNIENIA WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA: NARKOTYKI I DOPALACZE	44
MODUŁ 9. ODKRYWAJ ZDOLNOŚCI, NIE UŁOMNOŚCI!	46
	49



MODUŁ 10. BYĆ BARDZIEJ TOLERANCYJNYM	51
MODUŁ 11. MAM ODWAGĘ BYĆ INNY	53
MODUŁ 12. TAKI, JAKI JESTEŚ – AKCEPTACJA KONTRA DYSKRYMINACJA	55
Załącznik 12.1. <i>Panchinello, jesteś wyjątkowy!</i>	58
MODUŁ 13. DROGA DO ŚWIATA RÓWNOŚCI	60
MODUŁ 14. RÓŻNI, ALE RAZEM!	62
MODUŁ 15. WARSZTATY PSYCHOEDUKACJI „CO DRZEMIE W MOIM DZIECKU?”	65
Załącznik 15.1. Trójkąt dostatku	66
Załącznik 15.2. Ręka wsparcia	



## WPROWADZENIE

Tworzenie tego przewodnika było koordynowane przez Akademię Humanistyczno-Ekonomiczną w Łodzi. Zawartość zaprezentowana w tym dokumencie została opracowana przy udziale partnerów projektu Resilience.

Podstawowym celem projektu jest zmniejszenie liczby młodych ludzi (13–18 lat), którzy porzucają szkołę w takich krajach, jak Polska, Litwa i Rumunia.

Główne problemy, które określili partnerzy naszego projektu, to: niedostateczna liczba działań prewencyjnych w zakresie ryzykownych zachowań przejawianych przez osoby młode oraz niewystarczająca liczba działań zapobiegających porzuceniu szkoły i systemu edukacji.

### **Konkretne cele projektu to:**

- stworzenie środowiska dla czynnego wsparcia przy zapobieganiu i działaniach resocjalizacyjnych,
- stworzenie uniwersalnego i innowacyjnego programu zapobiegania,
- stworzenie miejsca służącego do wymiany doświadczeń oraz przedstawiania dobrych praktyk w dziedzinie prewencji (Wirtualne Laboratorium Prewencyjne – Virtual Preventive Laboratory, VPL),
- stworzenie dla nauczycieli pakietu informacyjno-edukacyjnego dotyczącego prewencji,
- tworzenie umiejętności międzykulturowych i językowych poprzez współpracę z międzynarodowym zespołem projektowym oraz umiejętności organizacyjnych dla wszystkich uczestników projektu.

### **Partnerzy projektu**

Projekt Resilience wspierają następujące instytucje:

- Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi (PL),
- Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny Metis w Katowicach (PL),
- Centrul Judetean de Resurse si Asistenta Educationala w Braszowie (RU),
- Vilniaus Miesto psichologinė-pedagoginė tarnyba (LI).



## O podejściu resilience

### Jak wbrew przeciwnościom wzmocnić odporność u dzieci i młodych osób?

**Co to są zachowania ryzykowne? Termin ten określa różne niewłaściwe zachowania uczniów, które są groźne dla zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego oraz są niebezpieczne dla środowiska społecznego (Ostaszewski, 2003).**

Od wielu czynników zależy, czy dziecko zachowuje się zgodnie z normami społecznymi i oczekiwaniami, czy podejmuje ryzykowne zachowania. Wśród wielu prób wyjaśnienia przyczyn i konsekwencji zachowań ryzykownych można znaleźć teorię **czynników ryzyka i czynników ochronnych** (Garmezy, Hawkins, Baxley).

**Zagrożenie** czy **ryzyko** to terminy często występujące w literaturze specjalistycznej poświęconej edukacji i psychologii. Nauczyciele zwykle za pomocą tych terminów opisują dzieci, które mogą porzucić system nauczania, lub młode osoby, które nie radzą sobie w trudnych sytuacjach. Zakłada się, że u dzieci pochodzących z rodzin, w których relacje z rodziną i przyjaciółmi były ciepłe i pełne miłości, problem ten w przyszłości będzie dużo mniejszy. Niezależnie jednak od tego, w jakich warunkach dorastała młoda osoba, i tak przyjdzie jej zmierzyć się z trudnymi sytuacjami, a indywidualny poziom odporności jest określany przez wiele różnych doświadczeń.

W dzisiejszym świecie nieustających zmian ekonomicznych coraz więcej rodzin traci pracę lub znajduje się w trudnej sytuacji finansowej, co silnie oddziałuje na rozwój młodej osoby. Wiele czynników wpływa na to, czy taki stan rzeczy będzie miał długotrwałe negatywne konsekwencje. Do czynników tych dołączają się także: wiek dziecka, poziom dojrzałości, cechy indywidualne czy dostępne środki.

Zgodnie z teorią **resilience** (umiejętność odbicia się od dna, elastyczność, odporność, regeneracja sił) zagrożone dzieci nie zawsze należy uznawać za stracone. Koncepcja ta mówi, że niektóre dzieci posiadają tajemnicze zdolności, które pozwalają im przetrwać skrajnie trudne sytuacje i rozwinąć się prawidłowo.

To przystosowanie zależy od wielu czynników, które chronią i wspierają rozwój. Nazywa się je czynnikami dobrostanu (*welfare factors*). Dzieci zmagające się z przeciwnościami losu nie wykształcą tej odporności same. Potrzebują miłości, opieki i wsparcia od dorosłych – rodziców, nauczycieli lub innych osób z ich otoczenia. Badania pokazują, że nauczyciele na każdym etapie edukacji **odgrywają kluczową rolę w budowaniu odporności**. Odpowiednie wymagania, pozytywne sygnały, rola powiernika to elementy, które wzmacniają motywację i poczucie bezpieczeństwa ucznia.



Typowe czynniki, które chronią i budują odporność, to:

- **Środowisko rodzinne** – najważniejszy z czynników, który wpływa na zdrowy rozwój psychospołeczny, to udział w życiu dziecka.
- **Środowisko społeczne** – dziecko dostaje wsparcie z otoczenia społecznego, tj. szkoły, lokalnego środowiska lub osób mu najbliższych, w tym także rówieśników. Troska otrzymywana od osób spoza rodziny zwiększa odporność oraz obniża podatność na sytuacje zagrożenia. W tym przypadku nauczyciel może stać się dla nastolatka drugą najważniejszą osobą. Pedagog oceniany jest jako bardziej obiektywny niż rodzice, dlatego jego opinia ma wielki wpływ na kształtującą się osobowość ucznia (poczucie własnej wartości, emocje, obraz świata). Relacja nauczyciela z uczniem może wpłynąć na pozycję socjometryczną wychowanka, jego pozycję w klasie, może pokierować procesem grupowym. Wsparcie nauczyciela może zrekompensować brak wsparcia ze strony rodziców i rówieśników.
- **Środowisko rówieśnicze** – kontakt z rówieśnikami, którzy akceptują normy społeczne oraz posiadają aspiracje prospołeczne i edukacyjne, to kolejne źródło wsparcia dla zagrożonych dzieci.
- **Cechy charakteru** – dzieci i młodzież z kompetencjami odpornościowymi (superdzieci) radzą sobie z wyzwaniami w sposób społecznie akceptowany. Ich pozytywne podejście do życiowych wyzwań i poszukiwanie konstruktywnych rozwiązań pozwala zmierzyć się z ryzykownymi doświadczeniami w pożądanym sposób.

Analizując czynniki dobrego samopoczucia, możemy stwierdzić, że nie są one niczym niezwykłym, są to okoliczności towarzyszące właściwemu rozwojowi młodej osoby i wspierające proces przystosowania do warunków, w jakich ona żyje i dorasta. Jaki jest wniosek?

Naukowe rozważania o czynnikach wspierających rozwój wskazują, że dziecko należy wspierać, nie tylko chroniąc je przed zagrożeniami, lecz również zapewniając mu pozytywny rozwój. To podejście oznacza połączenie w całość działań, które w tradycyjnym modelu funkcjonowały w sferze edukacji, prewencji i promocji zdrowia w szkołach i instytucjach oddzielnie.

„Ten przewodnik wzmacniania odporności jest zbiorem metod i sposobów pracy, które mogą ci pomóc i zainspirować cię do działania w celu zwiększenia odporności u dzieci i młodzieży.”

*Magdalena Wieczorek*

*Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny Metis w Katowicach*



## **Źródła**

Junik W. (2010), *Na przekór przeciwnościom losu – jak wzmacniać rezilincję dzieci z problemem alkoholowym*, „Chowanna”, nr 1, s. 163–174.

Junik W. (2011), *Resilience. Teoria – badania – praktyka*, Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, Warszawa.

Szymańska J. (2002), *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, CMPPP, Warszawa.

## **Metodologia stosowana w przewodniku**

Przewodnik przeznaczony jest dla pedagogów, edukatorów, nauczycieli i innych specjalistów udzielających profesjonalnego wsparcia w dziedzinie prewencji w szkołach. Przewodnik składa się z 13 modułów, które dostarczają informacji o ryzykownych zachowaniach, na jakie narażona jest młodzież. Zawiera też wskazówki dotyczące generowania „czynników ochronnych” – takich jak umiejętności, odpowiednie nastawienie, wartości – niezbędnych podczas akcji prewencyjnych.

### **Każdy moduł zawiera następujące informacje:**

- tytuł,
- ogólny cel/cele,
- efekty kształcenia,
- metody,
- czas trwania,
- potrzebne materiały,
- kolejność działań (scenariusze),
- bezpieczeństwo uczestników,
- ocenę modułu,
- źródła.

### **Przewodnik składa się z następujących modułów:**

**Moduł 1.** Symulacja „Rwąca rzeka”

**Moduł 2.** Sponsoring – niebezpieczne związki

**Moduł 3.** Po drugiej stronie sieci – grooming oraz sexting jako ryzykowne zachowania u młodych osób

**Moduł 4.** Problemy ryzykownych emocji i zależności. Pornografia, prostytucja oraz wykorzystanie specyficznych sytuacji, w jakich znajdują się dzieci i młodzież

**Moduł 5.** Mity i fakty o samobójstwie



- Moduł 6.** Czynniki ryzyka grożące samobójstwem
- Moduł 7.** Jak pokonać trudności
- Moduł 8.** Uzależnienia współczesnego świata: narkotyki i dopalacze
- Moduł 9.** Odkrywaj zdolności, nie ułomności!
- Moduł 10.** Być bardziej tolerancyjnym
- Moduł 11.** Mam odwagę być inny
- Moduł 12.** Taki, jaki jesteś – akceptacja kontra dyskryminacja
- Moduł 13.** Droga do świata równości
- Moduł 14.** Różni, ale razem!
- Moduł 15.** Warsztaty psychoedukacji „Co drzemie w moim dziecku?”





## MODUŁY

### MODUŁ

# 1

## SYMULACJA „RWĄCA RZEKA”

**Ogólny cel:** przypomnienie dorosłym o presji, jakiej mogą doświadczać młode osoby.

**Efekty kształcenia:** uświadomienie, jak ważne jest budowanie więzi w środowisku szkolnym.

**Metody:** symulacja, techniki dramowo-teatralne.

**Czas trwania:** około 2 godzin.

**Potrzebne materiały:** opaska na oczy, taśma malarska, gazety, małe karteczki, szary papier, markery.

**Kolejność działań:**

1. Przygotuj karteczki z rozpisanymi rolami do odegrania (przykłady – Załącznik 1.1). Zależnie od wielkości grupy dostosuj liczbę postaci do liczby osób. Upewnij się, że jeden uczestnik otrzyma rolę Młodej Osoby.
2. Wyjaśnij, dlaczego jako dorośli zbyt często zapominamy, jak to jest być nastolatkiem poddawany w życiu naciskom i wpływom. To ćwiczenie jest dobrym sposobem na zrozumienie, jakiej presji poddawane są młode osoby.  
Przygotuj rzekę, kładąc dwa długie kawałki taśmy malarskiej, które ją wyznaczą. Zroluj kilka gazet i rozrzuć je po rzece, aby stworzyć bariery. Bądź kreatywny – nazwij je aligatorami, lawą, rwącym nurtem itd.  
Poproś ochotników o odegranie ról. Wybierz do dziesięciu ochotników i rozdaj im karteczki z rozpisanymi rolami. Wyjaśnij, ile w życiu nastolatków jest sprzecznych wpływów. Te wpływy mogą rzutować na ich przyszłe decyzje, także decyzje o własnej seksualności. Poproś ochotników, żeby wyszli na środek pokoju i stanęli po którejkolwiek stronie rzeki. Poproś Młodą Osobę o podejście i zawiąż jej oczy. Wyjaśnij



uczestnikom, że jako postacie muszą poprowadzić Młodą Osobę w dół rzeki, tak aby unikała zagrożeń (aligatory, lawa, rwący nurt itd.). Daj pozostałym postaciom około 10 minut na poprowadzenie Młodej Osoby w dół rzeki. Zakończ i omów działanie, używając punktów dyskusji.

#### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnienie się, że wszyscy uczestnicy mają dostęp do omawianych działań.
2. Zapewnianie wszystkim uczestnikom dostatecznego miejsca w czasie symulacji.
3. Wprowadzanie do ćwiczenia stop-klatek.

#### **Ocena modułu:**

1. Co myślisz o ćwiczeniu?
2. Czy było ono realistyczne? Dlaczego tak lub nie?
3. Jak się czułeś, będąc Młodą Osobą?
4. Czy jako nastolatek zmagasz się z podobnymi problemami?
5. Jak takie wpływy oddziałują na zdolność nastolatka do podejmowania decyzji?

#### **Źródło**

*Social integration* (2000), *Training Kit*, No. 8, Publisher of the Council of Europe, s. 73–74.

### Załącznik 1.1.

#### **Karty z rolami do symulacji „Rwąca rzeka”**

##### **Młoda Osoba**

Słuchaj wszystkich, którzy próbują przeprowadzić cię przez rzekę.

##### **Rodzice/Rodzina zastępcza**

Wszystko wiesz najlepiej. Powiedz Młodej Osobie, co ma robić, mając na uwadze jej dobro. Używaj fraz w rodzaju: *Kiedy byłem w twoim wieku...* Możesz być kreatywny w tej roli!



**Dziadkowie**

Wszystko wiesz najlepiej. Powiedz Młodej Osobie, co ma robić, mając na uwadze jej dobro.  
Używaj fraz w rodzaju: *Kiedy byłem w twoim wieku...* Możesz być kreatywny w tej roli!

**Przewodnik duchowy**

Jesteś dla Młodej Osoby przewodnikiem moralnym. Odwołuj się do wartości.  
Zbuduj rolę, bądź kreatywny.

**Pracownik społeczny**

Dawaj Młodej Osobie rady związane z tematami, takimi jak:  
zażywanie narkotyków, seks, rodzina, szkoła. Możesz być kreatywny w tej roli!

**Policjant**

Dawaj Młodej Osobie rady związane z odpowiedzialnością prawną.  
Możesz być kreatywny w tej roli!

**Personel medyczny**

Dawaj Młodej Osobie rady dotyczące jej zdrowia i ogólnego samopoczucia.  
Przykłady: rozmowy o paleniu, seksie, odżywianiu, wadze. Możesz być kreatywny w tej roli!

**Nauczyciel**

Podkreślaj, jak ważna jest szkoła. Dawaj takie rady, jakie uważasz za stosowne.  
Możesz być kreatywny w tej roli!



## MODUŁ 2

### SPONSORING – NIEBEZPIECZNE ZWIĄZKI

**Ogólny cel:** zdobycie niezbędnej wiedzy na temat jednej z form niebezpiecznych kontaktów seksualnych, nazywanej sponsoringiem.

**Efekty kształcenia:** świadomość zagrożeń związanych z niebezpiecznymi związkami; identyfikacja czynników ochronnych dla młodych osób; zdobycie niezbędnej wiedzy dotyczącej ryzyka, jakie niosą kontakty seksualne w zamian za prezenty lub pieniądze.

**Metody:** dyskusja, metoda indywidualnych przypadków, burza mózgów, ankieta, praca grupowa, wykład.

**Czas trwania:** 65 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, tablica, flipchart, kartki, odtwarzacz multimedialny CD/DVD.

#### Kolejność działań:

##### Działanie 1 (5 minut)

Instrukcje do warsztatu i kontraktu:

1. Krótkie wprowadzenie w problematykę sponsoringu. Prowadzący informuje uczestników, że warsztaty dotyczą jednej z ryzykownych form kontaktów seksualnych podejmowanych przez młode osoby, potocznie zwanej sponsoringiem.
2. Trener proponuje zawarcie wspólnego kontraktu, łącznie z zapisaniem kilku zasad, których wszyscy uczestnicy będą przestrzegać podczas warsztatu, np.:
  - Szanuję inne osoby i ich poglądy na dany temat;
  - Nie oceniam innych;
  - Podczas zajęć pracuję spokojnie, bez agresywnych zachowań;
  - Staram się brać udział w zajęciach;
  - Słucham uważnie, kiedy ktoś się wypowiada;
  - Wszelkie informacje, jakie usłyszę w czasie zajęć, przyjmuję z szacunkiem i dyskrecją.

##### Działanie 2 (10 minut)

Praca grupowa: stwórzcie definicję sponsoringu

1. Trener dzieli uczestników na małe grupy (5–6 osób).
2. Każda z grup tworzy definicję sponsoringu.



3. Każda z definicji powinna zawierać takie informacje, jak:
  - Kto uczestniczy w sponsoringu (sprawca i ofiara);
  - W jakim wieku są osoby uczestniczące w sponsoringu;
  - Jaka jest motywacja osób uczestniczących w sponsoringu;
  - Gdzie odbywają się spotkania.
4. Po utworzeniu definicji każda grupa prezentuje swoją pracę na forum.
5. Trener omawia wszystkie przygotowane definicje. Podsumowuje ćwiczenie.

### **Działanie 3 (10 minut)**

Wykład *Co wiecie na temat sponsoringu*

1. Trener podaje informacje o problemie sponsoringu wśród młodzieży w formie prezentacji multimedialnej.
2. Prezentacja powinna zawierać szereg krótkich informacji, takich jak:
  - definicja sponsorowania,
  - jaka jest skala zjawiska sponsoringu w poszczególnych krajach i na świecie,
  - kim najczęściej jest ofiara i kim jest sprawca,
  - w jakim wieku są sponsorzy i ofiary procederu,
  - jakie są obopólne „korzyści ze sponsoringu”,
  - jakie są przepisy prawa (w twoim kraju i na świecie) dotyczące nadużyć seksualnych i przemocy seksualnej wobec nieletnich.
3. Trener podsumowuje wykład i krótko odnosi się do definicji stworzonych przez uczestników.

### **Działanie 4 (10 minut)**

Film lub historia o sponsoringu (Załącznik 2.1, Załącznik 2.2).

Trener prezentuje wybrany film lub przykładową historię osoby, której dotyczy problem sponsoringu (Załącznik 2.1 lub film Kasi Roślaniec *Galerianki* <https://www.youtube.com/watch?v=gkGoOlbE9gk>, lub materiał Fundacji Dzieci Niczyje: <http://fdn.pl/dla-nauczycieli-i-pedagogow>).

### **Działanie 5 (15 minut)**

Burza mózgów:

1. Trener może wybrać działanie do burzy mózgów, np.
  - prezentacja i dyskusja o filmie,
  - dyskusja i przeczytanie historii Dominiki – Załącznik 2.1 (lub inna wybrana historia o sponsoringu, *Galerianki*).
2. Trener dzieli uczestników na dwie grupy:



- jedna grupa ma za zadanie opisać (na kartkach), co osoby, które weszły w system, straciły przez sponsoring;
  - druga grupa ma za zadanie opisać (na kartkach), co osoby, które weszły w system, zyskały na sponsoringu.
3. Trener podsumowuje stanowiska obu grup:
- Co można stracić/zniszczyć przez system sponsoringu?
  - Co może się zdarzyć w takich sytuacjach?
  - Jakie są zagrożenia związane ze sponsoringiem (gwałty, bicie, uzależnienia itd.)?

### **Działanie 6 (5 minut)**

Dyskusja na temat: *Co mogę zrobić bez ranienia i osądzania?*

Wykładowca zachęca uczestników warsztatu do przemyślenia następujących kwestii:

1. Co bym zrobił, gdybym odkrył, że ktoś znajomy uczestniczy w sponsoringu i utrzymuje kontakty seksualne za prezenty i pieniądze?
2. Jak mogę pomóc osobom, które czują się nic niewarte, porzucone, dyskryminowane i wykluczone?
3. Jak mogę pomóc przyjaciołom, którzy myślą o zorganizowaniu „spotkania za prezenty”, lub tym, którzy skończyli ze spotykaniem się, ale cierpią z powodu konsekwencji?

### **Działanie 7 (5 minut)**

Podsumowanie – krótki wykład o tym, gdzie szukać pomocy.

Trener krótko podsumowuje spotkanie. Wskazuje możliwe źródła pomocy, rozdaje ulotki z telefonami zaufania (Załącznik 2.3). Przeprowadza krótką ankietę na temat wiedzy wyniesionej z warsztatów.

### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do działania.
2. Upewnij się, że pomieszczenie jest na tyle duże, aby wszyscy mieli swobodę ruchu.
3. Zapewnij dostęp do pomocy naukowych i sprzętu multimedialnego.

### **Ocena modułu:**

#### **Działanie 8 (5 minut)**

Trener rozdaje uczestnikom ankietę do wypełnienia (Załącznik 2.4).

### **Źródła**

Ialongo N., Poduska J., Werthamer L., Kellam S. (2001), *The distal impact of two first-grade preventive interventions on conduct problems and disorders in early adolescence*, "Journal of Emotional and Behavioral Disorders", No. 9(3), 146–160.



Izdebski Z. (2012), *Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

*Just the facts about sexual orientation and youth: A primer for principals, educators and school personnel* (2007), American Psychological Association Online, <http://www.apa.org/pi/lgbt/resources/just-the-facts.aspx> [dostęp: 25.04.2007].

Mysior R. (2015), *Sponsoring – nowy sposób na życie*, „Remedium”, nr 7–8, s. 6–7.

Stachura K. (2009), *Przemiany seksualności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.

Whitbeck, L.B., Yoder K.A., Hoyt D.R., Conger R.D. (1999), *Early adolescent sexual activity: A developmental study*, „Journal of Marriage & The Family”, No. 61(4), 934–946.

## Załącznik 2.1.

### Historia Dominiki

Od dłuższego czasu mam problem z rodzicami. Nie chcą dawać mi pieniędzy na nowe ubrania, dobry telefon komórkowy lub na to, żeby iść do kina albo ze znajomymi na miasto. Wciąż pracują i nie mają z tego pieniędzy. W szkole wszyscy się ze mnie śmieją, mówią, że mam stare i niemodne ubrania i nazywają mnie żebraczką. Mojego brata to nie obchodzi, ale on jest najlepszy w klasie w nauce i w sporcie. Niestety ja nic nie znaczę, jestem nikim.

Ostatnio moja przyjaciółka Ania pokazała mi nowy telefon komórkowy i dobre perfumy. Powiedziała mi, że wszystko to dostała od miłego pana, którego spotkała w galerii handlowej. Mówiła mi też, że musi być dla niego bardzo miła i robić to, czego on chce. Powiedziała też, że teraz ona może mieć wszystko to, czego chce.

Miesiąc temu poszłam z nią do tej galerii handlowej... Spotkałam ludzi, którzy dużo zapłacili za poznanie mnie. Mam nowe ubrania, telefon komórkowy, świetne buty, kosmetyki... i czuję się jak szmata. Czasem wracam do domu pokonana i wykończona. Boję się. Mój brat coś podejrzewa. Ale rodzice niczego nie widzą.

Nie chcę już żyć... Co mam robić?



### Załącznik 2.2.

#### Historia z filmów *Galerianki* lub *Sponsoring*

<http://fdn.pl/dla-nauczycieli-i-pedagogow>

<https://www.youtube.com/watch?v=gkGoOlbE9gk>

### Załącznik 2.3.

#### Wybrane linie wsparcia w Polsce

Telefon Zaufania dla Kobiet w Cięży i Rodziny	85 732 22 22
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)	800 120 002 – telefon zaufania czynny przez całą dobę <a href="mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info">niebieskalinia@niebieskalinia.info</a> – poradnia mailowa
Telefon Zaufania Komitetu Ochrony Praw Dziecka	22 6269419
Pogotowie rodzinne	22 613 69 91
Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna Towarzystwa Rozwoju Rodziny	22 828 61 92
Ruch Pomocy Rodzinie	22 621 03 67
Skłócone małżeństwa, problemy młodzieżowe i osobiste	22 728 64 35
Narkomania – Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”	800 120 359
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	116 111
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”	801 199 990 <a href="http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=111047">http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=111047</a>
Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)	800 120 289
Anonimowa Policyjna Linia Specjalna	800 120 148
Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „Powrót z U”	801 109 696
Pomarańczowa Linia – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki	801 140 068 <a href="mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl">pomoc@pomaranczowalinia.pl</a> – porady/konsultacje online





AIDS – całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „Bądź z Nami”	22 692 82 26 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia) <a href="http://www.sww aids.org">http://www.sww aids.org</a> <a href="http://www.cd4.com.pl/">http://www.cd4.com.pl/</a>
Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS	22 692 82 26 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia) <a href="http://www.aids.gov.pl">http://www.aids.gov.pl</a>
Młodzieżowy [i nie tylko] Telefon Zaufania	9288
Towarzystwa Pomocy Młodzieży	22 635 54 67
Komitet Ochrony Praw Dziecka	22 831 24 29
Telefon „Stop Przemocy” dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców	42 682 28 37
Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar	22 823 65 31
Narkomania: Pomoc rodzinie – telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego	22 844 44 70
Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii	32 206 82 17 <a href="http://www.ptzn.katowice.pl/">http://www.ptzn.katowice.pl/</a>
Dla kobiet – telefon wsparcia Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny	22 635 93 92
Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia	22 628 95 24
STOP – telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją	22 621 35 37
Dla rodzin osób zaginionych – telefon Fundacji ITAKA	801 24 70 70 654 70 70
Linia Żadnych Pytań – dla zaginionych, którzy chcą dać znak życia	22 654 70 70
Dla osób w trudnej sytuacji życiowej – telefon Biura Porad Obywatelskich	22 828 12 95
Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA	22 654 40 41
Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi	22 628 01 20 <a href="mailto:info@kcik.pl">info@kcik.pl</a>
Telefon zaufania dla prowadzących działalność gospodarczą	572 154 289 telefonzaufania-dlafirm.pl



Załącznik 2.4.

**Anonimowa ankieta**

Wypełniając ankietę, uczestnicy warsztatów zaznaczają odpowiedzi krzyżykiem w odpowiedniej rubryce.

<b>Wiek</b> <i>(podaj swój wiek)</i>	<b>Kobieta</b>	<b>Mężczyzna</b>

<b>Lp.</b>	<b>Pytanie</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>	<b>Nie wiem</b>
1	Czy uważasz, że sponsoring to powszechne zjawisko wśród nastolatków?			
2	Czy wiesz, jakie zagrożenia związane są ze sponsoringiem?			
3	Czy znasz osoby, które świadczą usługi seksualne w zamian za prezenty?			
4	Czy wiesz, jak pomóc takiej osobie?			
5	Czy wiesz, dlaczego osoby świadczą takie usługi?			
6	Czy wiesz, kogo poprosić o pomoc, kiedy masz problem?			
7	Czy uważasz, że informacje podane przez trenera są dla ciebie pomocne?			

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety.*



MODUŁ  
3

PO DRUGIEJ STRONIE SIECI – GROOMING ORAZ SEXTING  
JAKO RYZYKOWNE ZACHOWANIA U MŁODYCH OSÓB

**Ogólny cel:** uzyskanie niezbędnej wiedzy na temat różnych form niebezpiecznych kontaktów seksualnych, takich jak grooming i sexting.

**Efekty kształcenia:**

1. Uczniowie będą świadomi zagrożeń związanych z niebezpiecznymi kontaktami przez Internet.
2. Uczniowie zdobędą informacje na temat przemocy w sieci.
3. Uczniowie uzyskają informacje o procederze robienia zdjęć o charakterze seksualnym oraz robienia zdjęć ofiarom w sytuacjach ośmieszających i poniżających.
4. Uczniowie poznają czynniki ochronne dla młodych osób.
5. Uczniowie zdobędą niezbędną wiedzę o ryzyku związanym z groomingiem i sextingiem.

**Metody:** dyskusja, metoda indywidualnych przypadków, burza mózgów, ankieta, praca grupowa, wykład.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, tablica, flipchart, kartki, odtwarzacz multimedialny CD/DVD.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1 (5 minut)**

Wprowadzenie do warsztatu i przypomnienie warunków umowy:

1. Krótkie zapoznanie z problemem. Prowadzący informuje grupę o tym, że będą omawiane formy ryzykownych zachowań seksualnych wśród młodych osób, powszechnie nazywanych groomingem i sextingem.
2. Trener proponuje zawarcie wspólnego kontraktu wraz z zapisaniem kilku zasad, których wszyscy uczestnicy będą przestrzegać podczas warsztatu, np.:
  - Szanuję inne osoby i ich poglądy na dany temat;
  - Nie oceniam innych;
  - Podczas zajęć pracuję spokojnie, bez agresywnych zachowań;
  - Staram się brać udział w zajęciach;



- Słucham uważnie, kiedy ktoś się wypowiada;
- Wszelkie informacje, jakie usłyszę w czasie zajęć, przyjmuję z szacunkiem i dyskrecją.

### **Działanie 2 (10 minut)**

Praca grupowa: stwórzcie definicję groomingu i sextingu:

1. Trener dzieli uczestników na małe grupy (5–6 osób).
2. Każda z grup opisuje, co wie na temat groomingu i sextingu.
3. Każda grupa otrzymuje arkusz papieru z flipchartu, na którym zapisuje informacje:
  - Co to jest grooming i czym różni się od sextingu;
  - Czym motywują się ofiary, które podejmują niebezpieczne kontakty przez Internet;
  - Czym kierują się ofiary, wysyłając swoje nagie zdjęcia (zdjęcia osób, które nie są w pełni ubrane) do przyjaciół, nieznajomych lub innych osób;
  - W jakim wieku są ofiary i sprawcy groomingu i sextingu;
  - Gdzie spotykają się sprawcy i ofiary.
4. Po utworzeniu definicji każda grupa prezentuje swoją pracę na forum.
5. Trener omawia wszystkie przygotowane definicje. Podsumowuje ćwiczenie.

### **Działanie 3 (10 minut)**

Wykład *Co wiecie na temat groomingu i sextingu*

1. Trener podaje informacje na temat groomingu i sextingu wśród młodzieży w formie prezentacji multimedialnej. Prezentacja przedstawia prawdziwe ryzyko stania się ofiarą procederu.
2. Prezentacja powinna zawierać szereg krótkich informacji, takich jak:
  - definicja groomingu i sextingu,
  - skala zjawiska w poszczególnych krajach i na świecie,
  - kim najczęściej są ofiary i kim są sprawcy,
  - w jakim wieku są sprawcy i ofiary procederu groomingu i sextingu,
  - w jakiej przestrzeni (wirtualnej/realnej) spotykają się ofiary i sprawcy.
4. Trener podsumowuje wykład i krótko odnosi się do definicji stworzonych przez uczestników.

### **Działanie 4 (15 minut)**

Trener wybiera krótki fragment filmu (film o groomingu i sextingu – Załącznik 3.1).

### **Działanie 5 (15 minut)**

Burza mózgów

1. Po obejrzeniu fragmentów filmu o groomingu i sextingu trener dzieli uczestników na małe grupy (5–6 osób). Następnie prosi uczestników, aby na kartkach zapisali odpowiedzi na pytania:



- Jakie działania są charakterystyczne dla groomingu? Na przykład: sprawca podaje fałszywe informacje na swój temat dotyczące wieku, płci, miejsca zamieszkania, intencji, orientacji seksualnej itd.
  - Jakie działania są charakterystyczne dla sextingu? Na przykład: robienie zdjęć sobie i innym i wysyłanie ich przez Internet, szantażowanie, zastraszanie, wyśmiewanie na forach internetowych itd.
  - Co można zrobić, aby uniknąć wchodzenia w ryzykowne relacje seksualne (jakich form pomocy szukać)?
  - Jakie są zagrożenia związane z groomingiem czy sextingiem?
2. Na koniec trener podsumowuje wypowiedzi grupy w formie tabeli podsumowania narysowanej na flipcharcie (Załącznik 3.2).
  3. Każda z grup omawia zapisane informacje i załącza je do tabeli podsumowania.

#### **Działanie 6 (5 minut)**

Podsumowanie – krótki wykład o tym, gdzie szukać pomocy.

Trener krótko podsumowuje spotkanie. Wskazuje możliwości pomocy, rozdaje ulotki z podstawowymi informacjami (Załącznik 3.3). Prosi o wypełnienie krótkiej ankiety na temat wiedzy zdobytej podczas warsztatów.

#### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do działania.
2. Upewnij się, że pomieszczenie jest na tyle duże, aby wszyscy mieli swobodę ruchu.
3. Zapewnij dostęp do pomocy naukowych i sprzętu multimedialnego.

#### **Ocena modułu:**

#### **Działanie 7 (5 minut)**

Trener prosi uczestników o wypełnienie ankiety (Załącznik 3.4).

#### **Źródła**

Dziewanowska M. (2012), *Sexting – wyzwanie dla prawa i rzeczywistości*, „Niebieska Linia”, nr 2, s. 27–29.

Giddens A. (2006), *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, PWN, Warszawa.

Gola B. (2008), *Modele zachowań seksualnych w prasie młodzieżowej i poglądach nastolatków*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

Livingstone S., Mason J. (2015), *Sexual rights and sexual risks among youth online. A review of existing knowledge regarding children and young people's developing sexuality in relation to new media environments*, eNACSO, The European NGO Alliance for Child Safety Online, [www.enacso.eu](http://www.enacso.eu).

Mysior R. (2012), *Grooming – uwodzenie dzieci w Internecie*, „Remedium”, nr 9, s. 4–5.



*Sexual risk behaviors: HIV, STD, & Teen Pregnancy Prevention* (2007), Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services (HHS), <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/sexualbehaviors/index.htm> [dostęp: 15.05.2007].

### Załącznik 3.1.

#### Historie z filmów *Sexting* i *Grooming*

Buckinghamshire Safeguarding Children Board BSCB Strategy:

<https://www.youtube.com/watch?v=FakGpaTPgD4>.

Historia z filmu *Grooming*: <https://www.youtube.com/watch?v=IUjwHPah72o>.

B4UClick to podstawowe źródło informacji w Internecie na temat edukacji o bezpieczeństwie online w Stanach Zjednoczonych. Celem B4UClick jest stworzenie metody nauczania, komunikacji oraz zapewnienie możliwości zgłaszania nadużyć online w sposób prosty dla dzieci i nastolatków. Ponadto B4UClick udziela wsparcia rodzicom, opiekunom, nauczycielom i edukatorom, spełniającym wymogi rządowych testów w zakresie edukacji.

### Załącznik 3.2.

#### Tabela podsumowania

Jakie działania są charakterystyczne dla groomingu?	Jakie działania są charakterystyczne dla sextingu?	Formy pomocy



Załącznik 3.3.

**Podstawowe informacje  
o ryzykownych zachowaniach seksualnych**

Tabela przedstawia ryzykowne oraz prawidłowe zachowania seksualne młodych osób na podstawie opinii specjalistów, konsekwencje zachowań niepożądanych oraz słownik terminów z zakresu ryzykownych zachowań seksualnych u dzieci i młodzieży.

Ryzykowne zachowania seksualne	Prawidłowe zachowania seksualne
<p>Kontakty seksualne za pieniądze (tzw. sponsoring)</p> <p>Kontakty seksualne bez zabezpieczeń</p> <p>Kontakty seksualne z wieloma partnerami, gry seksualne</p> <p>Przypadkowe kontakty seksualne z nieznanymi</p> <p>Kontakty seksualne pod wpływem alkoholu/narkotyków</p> <p>Kontakty seksualne ze starszymi osobami</p>	<p>Utrzymywanie stosunków seksualnych z jedną osobą, połączone z zaangażowaniem emocjonalnym</p> <p>Dbanie o odpowiednie zabezpieczenie antykoncepcyjne</p> <p>Troska o własne bezpieczeństwo i unikanie gier seksualnych (jako szkodliwych dla zdrowia fizycznego i psychicznego)</p> <p>Powstrzymywanie się od okazjonalnych kontaktów seksualnych</p> <p>Unikanie odurzenia alkoholem oraz przypadkowych zachowań seksualnych pod wpływem alkoholu/narkotyków</p> <p>Utrzymywanie związków z osobami w zbliżonym wieku; dbanie o własne bezpieczeństwo podczas przypadkowych spotkań z osobami starszymi (kiedy dotyczy to zachowań seksualnych); unikanie groźnych sytuacji oraz informowanie innych osób o problemie</p>
<b>Konsekwencje ryzykownych zachowań seksualnych</b>	
<p>choroby przenoszone drogą płciową HIV/AIDS, choroby weneryczne itd.</p> <p>uczucie wstydu i wstrętu do samego siebie</p> <p>niechciana ciąża</p> <p>problemy rodzinne</p> <p>zakłócone kontakty rówieśnicze</p> <p>narażenie na przemoc, agresję i uzależnienie</p> <p>tendencje depresyjne</p>	



<b>Słownik terminów z zakresu ryzykownych zachowań seksualnych u dzieci i młodzieży</b>	
grooming	nawiązywanie relacji seksualnych z dorosłymi przez Internet, działanie podejmowane przez dorosłych chcących wykorzystać dziecko seksualnie
sexting	rozpowszechnianie w Internecie uwłaczających i upokarzających zdjęć rówieśników w kontekście seksualnym
sex chat	rozbieranie dzieci i nastolatków podczas chatu
prostytcja	uprawianie seksu w zamian za korzyści finansowe
pornografia	pokazywanie nagości na zdjęciach i filmach, obecnie umieszczanych anonimowo w Internecie

### Załącznik 3.4.

#### Anonimowa ankieta

Wypełniając ankietę, uczestnicy zaznaczają odpowiedzi krzyżykiem w odpowiednim polu.

<b>Wiek</b> <i>(podaj swój wiek)</i>	<b>Kobieta</b>	<b>Mężczyzna</b>

<b>Lp.</b>	<b>Pytanie</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>	<b>Nie wiem</b>
1	Czy uważasz, że grooming i sexting to powszechne zjawiska wśród dzieci i młodzieży?			
2	Czy wiesz, jakie zagrożenia związane są z groomingiem i sextingiem?			
3	Czy znasz osoby, które mogą być ofiarami lub sprawcami groomingu lub sextingu?			
4	Czy wiesz, jak można pomóc takim osobom?			
5	Czy znasz powód nawiązywania takich kontaktów?			
6	Czy wiesz, kogo możesz poprosić o pomoc, jeśli masz problem?			
7	Czy uważasz, że informacje podane przez trenera były dla ciebie przydatne?			

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety.*





MODUŁ

4

## PROBLEMY RYZYKOWNYCH EMOCJI I ZALEŻNOŚCI. PORNOGRAFIA, PROSTYTUCJA ORAZ WYKORZYSTANIE SPECYFICZNYCH SYTUACJI, W JAKICH ZNAJDUJĄ SIĘ DZIECI I MŁODZIEŻ

**Ogólny cel:** uzyskanie niezbędnej wiedzy dotyczącej niebezpiecznych kontaktów seksualnych, takich jak pornografia, prostytucja i wykorzystanie specyficznych sytuacji, w których znajdują się dzieci i młodzież.

### **Efekty kształcenia:**

1. Uczniowie staną się świadomi zagrożeń płynących z niebezpiecznych związków i zależności, prostytucji i pornografii.
2. Uczniowie zdobędą informacje o przestępczości związanej z niebezpiecznym zachowaniem seksualnym.
3. Po ukończeniu warsztatu uczniowie będą potrafili wskazać czynniki ochronne i czynniki pomocy.
4. Uczniowie zdobędą wiedzę na temat zagrożeń związanych z prostytucją, pornografią i zaburzonymi związkami.

**Metody:** dyskusja, drama, studium indywidualnego przypadku, burza mózgów, ankieta, praca grupowa, wykład.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, tablica, flipchart, kartki, odtwarzacz multimedialny CD/DVD.

### **Kolejność działań:**

#### **Działanie 1 (5 minut)**

Omówienie warsztatu i przypomnienie warunków umowy:

1. Krótkie zapoznanie z problemem. Wykładowca informuje, że zajęcia będą dotyczyć form ryzykownych zachowań seksualnych podejmowanych przez młode osoby lub – pornografii, prostytucji i wykorzystania specyficznych sytuacji, w których znajdują się dzieci i młodzież.
2. Trener proponuje zawarcie wspólnego kontraktu wraz z zapisaniem kilku zasad, których wszyscy uczestnicy będą przestrzegać podczas warsztatu, np.:
  - Szanują inne osoby i ich poglądy na dany temat;



- Nie oceniam innych;
- Podczas zajęć pracuję spokojnie, bez agresywnych zachowań;
- Staram się brać udział w zajęciach;
- Słucham uważnie, kiedy ktoś się wypowiada;
- Wszelkie informacje, jakie usłyszę w czasie zajęć, przyjmuję z szacunkiem i dyskrecją.

### **Działanie 2 (10 minut)**

Historia o tematyce: pornografia, prostytutka oraz wykorzystanie specyficznych sytuacji w życiu dzieci i młodzieży

1. Trener dzieli uczestników na grupy (5–6 osób).
2. Każda z grup czyta historię Joanny (Załącznik 4.1).
3. Zadaniem uczestników jest zdefiniowanie na podstawie przytoczonej historii prostytutki, pornografii i specyficznej sytuacji życiowej ofiary.

### **Działanie 3 (20 minut)**

Praca w grupie, burza mózgów: stworzenie definicji pornografii, prostytutki oraz wykorzystywania specyficznych sytuacji w życiu dzieci i młodzieży

1. Trener dzieli uczestników na małe grupy (5–6 osób).
2. Każda grupa opisuje (opierając się na historii Joanny oraz na swojej wiedzy) to, co wie na temat prostytutki, pornografii i ryzykownych zachowań seksualnych.
3. Każda grupa otrzymuje karteczki samoprzylepne, na których zapisuje odpowiedzi na pytania:
  - Czym jest pornografia (np. rozpowszechnianie sytuacji intymnych w Internecie, nagrywanie innych, rozpowszechnianie zdjęć online itd.)?
  - Czym jest prostytutka (np. zmuszanie ofiar do prostytutki przemocą, agresją, odbieraniem dowodów tożsamości itd.)?
  - Co motywuje ofiary i sprawców do ryzykownych zachowań seksualnych?
  - W jakim wieku są ofiary i sprawcy?
  - Gdzie spotykają się sprawcy i ofiary?
4. Po sformułowaniu definicji każda z grup przedstawia swoją pracę na forum.
5. Uczestnicy umieszczają karteczki z opisami na tablicy (Załącznik 4.2).
6. Trener omawia i podsumowuje wszystkie sformułowane definicje i informacje.

### **Działanie 4 (20 minut)**

Drama i film: historia 16-letniej Pauliny

1. Trener dzieli uczestników na mniejsze grupy (np. 4-osobowe).
2. Studenci oglądają film (historia 16-letniej Pauliny – Załącznik 4.3).
3. Po pokazie filmu uczestnicy mają za zadanie odegrać rolę w dramacie:



- matka i ojciec, którzy przekonują Paulinę, że nie powinna wyjeżdżać za granicę (przykładowa argumentacja: w kraju jest lepiej, bezpieczniej, „to dziwne, że twój chłopak namawia cię na wyjazd, chociaż nadal chodzisz do szkoły”);
  - Paulina, która chce wyjechać za granicę do swojego chłopaka (przykładowa argumentacja: „kocham mojego chłopaka”, „muszę go zobaczyć”, „chciałabym mu pomóc”);
  - świadek rozmowy (rada, by Paulina przemyślała decyzję; zaobserwowanie, jak Paulina rozmawia ze swoimi rodzicami: matką i ojcem; jak pomóc rodzinie, jakich argumentów brakuje).
4. W podsumowaniu trener wspólnie z grupą omawia:
- reguły rozmowy asertywnej,
  - zasady mediacji,
  - jak czują się rodzice Joanny/Pauliny,
  - jak Joanna/Paulina czuje się w tej sytuacji,
  - Co widzi świadek tej rozmowy.

#### **Działanie 5 (10 minut)**

Wykład *Co wiesz na temat pornografii, prostytucji oraz wykorzystywania specyficznych sytuacji w życiu dzieci i młodzieży*

1. Trener w formie prezentacji multimedialnej krótko przedstawia informacje na temat pornografii, prostytucji oraz wykorzystania specyficznych sytuacji życiowych, w jakich znajduje się młodzież i dzieci.
2. Prezentacja ukazuje prawdziwe ryzyko bycia ofiarą.
3. Trener informuje, w jakiej przestrzeni (wirtualnej/realnej) spotykają się ofiary i sprawcy.
4. Jakie jest ryzyko i konsekwencje.
5. Trener podsumowuje wykład i zwięźle odnosi się do definicji utworzonych przez uczestników.

#### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do działania.
2. Upewnij się, że pomieszczenie jest na tyle duże, aby wszyscy mieli swobodę ruchu.
3. Zapewnij dostęp do pomocy naukowych i sprzętu multimedialnego.

#### **Ocena modułu:**

#### **Działanie 7 (5 minut)**

Trener prosi uczestników o wypełnienie ankiety (Załącznik 4.4).



## Źródła

Bębas S. (2014), *Patologie i zagrożenia wirtualnego świata – wybrane aspekty*, „Wychowanie Na Co Dzień”, nr 3, s. 21–26.

Fox J. (2014), *Into Hell: Gang-Prostitution of Minors*, 20 Wash & Lee J. Civ. Rts. & Soc. Just. 591, <https://scholarlycommons.law.wlu.edu/crsj/vol20/iss2/11/> [dostęp: 31.08.2018].

Gardian-Miałkowska R. (2015), *Prostytucja nieletnich*, „Remedium”, nr 1, s. 1–4.

Klain E.J. (1999), *Prostitution of Children and Child-Sex Tourism: An Analysis of Domestic and International Responses*, National Center for Missing & Exploited Children, Rockville.

Kurzępa J. (2005), *Młodzież pogranicza – „świnki”, czyli o prostytucji nieletnich*, Impuls, Kraków.

Melasa W. (2008), *Zainteresowanie nastoletnich chłopców ofertami seksualnymi w Internecie*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 5, s. 42–46.

Wojtasik Ł. (2004), *Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie. Ogólnopolska kampania społeczna „Dziecko w sieci”, „Niebieska Linia”, nr 3, s. 30–31.*

## Załącznik 4.1.

### Historia o pornografii, prostytucji i wykorzystaniu specyficznych sytuacji życiowych

Szesnastoletnia Joanna była bardzo miłą, ale nieśmiałą dziewczyną. Pewnego dnia poznała świetnego chłopca Łukasza. Zakochała się od pierwszego wejrzenia. Był czuły i troskliwy. Bardzo mu na niej zależało. Bywały dni, kiedy nie opuszczał jej ani na chwilę. Jednak rodzina Joanny widziała w nim wiele wad. Był starszy od Joanny, miał 24 lata. Nie pracował ani się nie uczył. Nie utrzymywał kontaktów z rodziną. Mimo to miał bardzo dobry samochód, duże mieszkanie i pieniądze. Spotykał się też z dziwnymi ludźmi. Czasem rodzina była świadkiem bardzo ostrych rozmów przez telefon. Joanna jednak niczego nie dostrzegła.

Pewnego dnia Łukasz powiedział Joannie, że jego sytuacja finansowa jest tragiczna. Poprosił ją, aby wzięła udział w balu dla biznesmenów oraz żeby rozmawiała z nimi przy stoliku i tańczyła dla nich. W zamian biznesmeni zaoferowali dużą sumę pieniędzy.

Joanna zgodziła się i poszła na bal z biznesmenami. Tam została przez nich zgwałcona i brutalnie pobita. Dostała jednak pieniądze – „za usługi seksualne”. Oddała Łukaszowi wszystkie pieniądze,



jakie zarobiła. Chłopak powiedział, że bardzo ją kocha, ale potrzebuje więcej pieniędzy. Mimo bólu i upokorzeń Joanna nic nie powiedziała rodzicom.

Łukasz naciskał na nią, żeby jeszcze raz spotkała się z biznesmenami. Joanna go kochała, więc się zgodziła. Po raz kolejny wróciła pobita i zgwałcona. Powiedziała swojemu chłopakowi, że już nigdy tego nie zrobi. Łukasz jednak zrobił zdjęcia w trakcie zdarzenia i zagroził, że pokaże je rodzicom i znajomym dziewczyny. Joanna była przerażona – bała się szykan i upokorzenia. Musiała zacząć pracować jako prostytutka.

Po pewnym czasie Łukasz zaczął nagrywać jej kontakty seksualne i umieszczać je w Internecie. Życie Joanny zamieniło się w koszmar. Bez alkoholu i narkotyków nie mogła przetrwać dnia.

#### Załącznik 4.2.

### Tabela podsumowania

Co to jest pornografia?	Co to jest prostytutka?	Co to jest specyficzna sytuacja życiowa, w której znajdują się dzieci?

#### Załącznik 4.3.

### Historia 16-letniej Pauliny

Materiał edukacyjny fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)  
<https://www.youtube.com/watch?v=TETojzBHQT0>.



Załącznik 4.4.

**Anonimowa ankieta**

Wypełniając ankietę, uczestnicy zaznaczają odpowiedzi krzyżykiem w odpowiednim polu.

<b>Wiek</b> <i>(podaj swój wiek)</i>	<b>Kobieta</b>	<b>Mężczyzna</b>

<b>Lp.</b>	<b>Pytanie</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>	<b>Nie wiem</b>
1	Czy uważasz, że prostytucja i pornografia to powszechne zjawiska wśród dzieci i młodzieży?			
2	Czy wiesz, jakie zagrożenia związane są z prostytucją, pornografią i ryzykownym zachowaniem seksualnym?			
3	Czy znasz osoby, które mogą być ofiarami lub sprawcami procederu prostytucji i pornografii?			
4	Czy wiesz, jak można pomóc takim osobom?			
5	Czy znasz powód nawiązywania takich kontaktów?			
6	Czy wiesz, kogo możesz poprosić o pomoc, jeśli masz problem?			
7	Czy uważasz, że informacje podane przez trenera były dla ciebie przydatne?			

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety.*



MODUŁ  
5

## MITY I FAKTY O SAMOBÓJSTWIE

**Ogólne cele:** przedstawienie prawdziwych informacji dotyczących problemu samobójstwa i wypracowanie właściwego podejścia do tego zagadnienia.

**Efekty kształcenia:** uczniowie zdobędą konkretną wiedzę na temat zagadnienia samobójstwa, poznają fakty i mity dotyczące tego problemu i będą potrafili bardziej otwarcie o nim rozmawiać.

**Metody:** dyskusja, ankieta.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, tablica, flipchart, kartki, ulotki.

**Kolejność działań:**

### Działanie 1 (15 minut)

Burza mózgów

Trener prosi uczestników (mogą być podzieleni na mniejsze grupy), aby zastanowili się nad wagą tematu samobójstwa. Trener może zadać pytania pomocnicze:

1. Dlaczego należy rozmawiać na temat samobójstw?
2. Dlaczego trudno jest o tym rozmawiać?
3. Jak wiedza na ten temat może pomóc mnie i moim rówieśnikom?

Trener powinien zachęcać uczestników do włączenia się do dyskusji. Należy unikać krytyki i oceniania. Pod koniec dyskusji należy podsumować przemyślenia.

Ten temat może być przerażający z powodu dużego ładunku emocjonalnego oraz niewiedzy. Będziemy go omawiać podczas kilku spotkań, aby wzmocnić się przed stawianiem wobec życiowych trudności.

Uczniowie nie są skłonni mówić o swoich myślach samobójczych. Pokazuje to, że nie ufają ludziom ze swojego otoczenia i obawiają się niezrozumienia. Niewielu z nich decyduje się powiedzieć nauczycielowi czy pedagogowi szkolnemu o koledze, który planuje popełnić samobójstwo. Odzwierciedla to złożony problem: uczniowie nie chcą zdradzać swoich przyjaciół lub boją się odpowiedzialności, która może na nich spaść w przypadku najgorszego scenariusza.



### **Działanie 2 (10 minut)**

Ankieta dotycząca wiedzy o problemie samobójstwa (Załącznik 5.1)

1. Poinformuj uczniów, że ankieta ma na celu wykazanie, jaką wiedzę na temat samobójstw posiadają uczniowie i jaki jest ich stosunek do tego problemu.
2. Przekaż instrukcje: Przeczytaj każde zdanie i zdecyduj, czy według ciebie jest prawdziwe (oznacz je literą P) lub fałszywe (litera F). Ankieta jest anonimowa, więc nie ma potrzeby wpisywania swojego imienia i nazwiska; oznacz ją jedynie specjalnym znakiem, żebyś mógł rozpoznać swoją. Ankiety należy wypełnić samodzielnie.
3. Zbierz ankiety.

### **Działanie 3 (15 minut)**

Omówienie kwestionariusza:

1. Podziel uczniów na 5-osobowe grupy.
2. Zapytaj każdą z grup, które zdanie wywołało najwięcej wątpliwości.
3. Poproś przedstawicieli każdej z grup o podsumowanie dyskusji w grupie.
4. Zapisz najważniejsze obserwacje z każdej grupy na tablicy.
5. Podsumuj wypowiedzi uczniów. Dyskusja może ujawnić odmienne opinie.

### **Działanie 4 (15 minut)**

Porównanie faktów i mitów o samobójstwach:

1. Podziel uczniów na grupy.
2. Rozdaj ulotki zawierające fakty i mity o samobójstwie (Załącznik 5.2).
3. Poproś grupy o przedyskutowanie materiałów przedstawionych na liście i ustal, co nie pasuje do wcześniejszych opinii.
4. Poproś przedstawicieli każdej z grup o przytoczenie najważniejszych obserwacji, które pojawiły się w trakcie dyskusji grupowej.
5. Omów z grupą wszystkie fakty i mity.

### **Bezpieczeństwo uczestników:**

Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do aktywności i zadbaj o to, by każdy miał swobodę ruchu.

### **Ocena modułu (5 minut)**

Poproś uczniów o dokończenie trzech zdań ustnie lub pisemnie:

*To było dla mnie nowe...*

*Nauczyłem się...*

*Zaskoczyło mnie...*





## Źródła

Mikėnienė V., Polukordienė K.O., Skruibis P., Trofimova J. (2012), *Savižudybių prevencija mokykloje. Metodinė medžiaga mokykloms*, Jaunimo psichologinės paramos centras, Wilno.

Pivorienė R.V., Striunga S., Sturlienė N. (2000), *Švyturys*, Savižudybių prevencijos programa, Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba.

## Załącznik 5.1.

### Ankieta dotycząca wiedzy o problemie samobójstwa

#### Ankieta

Oznaczenie ankiety: .....

Klasa: .....

Szkoła: .....

Data: .....

Lp.	Twierdzenie	Prawda	Fałsz
1	Osoby, które popełniają samobójstwa są szalone		
2	Depresja to główna cecha osoby, która myśli o samobójstwie		
3	Samobójstwa zdarzają się nagle		
4	Osoby, które mówią o samobójstwie, nie popełniają samobójstwa		
5	Rozmowa z kimś na temat samobójstwa może sprawić, że zaczniesz o tym myśleć		
6	Samobójstwo to często główny powód śmierci wśród nastolatków		
7	Jeśli obiecałeś utrzymać w tajemnicy myśli samobójcze twojego przyjaciela, powinieneś dotrzymać słowa		
8	Niepowodzenie, utrata czegoś to oznaka zagrożenia samobójstwem		
9	Zawsze należy zachęcać przyjaciela/przyjaciółkę do zaprzestania myślenia o samobójstwie		
10	Samobójstwo to dla ludzi sposób na rozwiązanie problemów		
11	Mówienie o samobójstwie to oznaka zagrożenia samobójstwem		
12	Osoby myślące o samobójstwie, doświadczają dwóch sprzecznych uczuć – częściowo chcą żyć, a częściowo umrzeć		
13	Jeśli podejrzewamy, że ktoś myśli o samobójstwie, to najlepsze, co można zrobić, to go wprost		
14	Jeśli twój przyjaciel/przyjaciółka myśli o samobójstwie i ma już gotowy plan, to jest to kryzys i należy natychmiast pomóc		
15	Nie da się pomóc osobom, które myślą o samobójstwie		



Załącznik 5.1.

**Ulotka zawierająca fakty i mity o samobójstwie**

Lp.	Mity	Fakty
1	Osoby, które mówią o samobójstwie, nie popełniają samobójstw.	Osiem na dziesięć osób, które popełniły samobójstwo, dawało wcześniej jasne sygnały o swoich zamiarach. Osoby myślące o popełnieniu samobójstwa często na różne sposoby informują o swoich zamiarach. Najczęściej mówią o tym albo piszą. Jeśli ktoś mówi o samobójstwie, należy traktować to poważnie. Takie osoby nie próbują zwrócić twojej uwagi, ale <b>proszą o pomoc</b> .
2	Samobójstwa zdarzają się bez wcześniejszego ostrzeżenia.	Badania pokazują, że osoby chcące popełnić samobójstwo, dają wiele sygnałów ostrzegawczych o swoich zamiarach. Ludzie zranieni często wysyłają sygnały przeciwne do tego, co czują. Uczniowie często chowają swój ból za agresją i gwałtownym zachowaniem. Podejmują ryzykowne zachowania lub destrukcyjne działania, żeby zmienić swoją sytuację lub od niej uciec. Zazywanie narkotyków zwiększa ryzyko samobójstwa.
3	Osoby popełniające samobójstwa chcą umrzeć.	Większość samobójców nie jest całkiem przekonana do życia lub śmierci. Prowadzą „grę ze śmiercią”, dając innym szansę na uratowanie ich. Niemal nikt nie popełnia samobójstwa bez zostawienia dla innych wiadomości o swoich uczuciach.
4	Jeśli dana osoba jest samobójcą, to pozostanie samobójcą na zawsze.	Osoba decydująca się popełnić samobójstwo jest samobójcą przez pewien okres czasu. Można pomóc osobom, które myślą o samobójstwie.
5	Samobójstwa zdarzają się zwykle wśród ludzi bogatych lub na odwrót, przypisuje się je tylko biednym ludziom.	Samobójstwo nie jest „chorobą” czy „przywilejem” bogatych ani biednych. Samobójstwo jest zwykle tak samo powszechne w każdej grupie społecznej.
6	Skłonności do samobójstw są dziedziczne.	Skłonności samobójcze nie są dziedziczne, to sprawa indywidualna.
7	Wszyscy samobójcy mają zaburzenia psychiczne.	Badania pokazują, że pomimo faktu, iż samobójstwa popełniają najczęściej osoby bardzo nieszczęśliwe, nie muszą one być rezultatem zaburzeń psychicznych.
8	Rozmowy na temat samobójstwa mogą zaszcześcić myśl o odebraniu sobie życia i zachęcać do tego	Rozmowa o samobójstwach nie może zachęcić osoby do takich działań. Wprost przeciwnie, dają drugiej osobie możliwość wyrażenia swoich uczuć.



## MODUŁ 6

### CZYNNIKI RYZYKA GROŻĄCE SAMOBÓJSTWEM

**Ogólny cel:** ukazanie doświadczeń, uczuć, myśli, które przytłaczają osobę w trudnej sytuacji.

**Efekty kształcenia:**

1. Uczniowie poznają problemy, które dotyczą nastolatków.
2. Uczniowie rozumieją, jakie uczucia są wywoływane przez różne trudności i problemy.
3. Uczniowie rozumieją związki między napotkanymi trudnościami i doświadczeniami.
4. Uczniowie rozumieją, jakie trudności i doświadczenia zwiększają/wywołują ryzyko samobójstwa.

**Metody:** dyskusja, refleksja, odgrywanie ról.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, tablica, flipchart, kartki, ulotki.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1 (15 minut)**

Burza mózgów

Trener zadaje uczniom pytanie, z jakimi trudnościami mierzą się nastolatkowie i młodzież w swoim życiu: w rodzinie, w szkole, z rówieśnikami. Trener zachęca uczestników do spisania na kartce jak najdłuższej listy trudności/problemów. Prosi młodzież, by nie unikała tematów trudnych, takich jak: ryzykowne zachowania, alkohol, narkotyki, prześladowanie itd. Lista trudności będzie potrzebna w Module 3 podczas Działania 3.

**Działanie 2 (15 minut)**

Burza mózgów „mapa uczuć”

1. Zapytaj uczniów, jakie znają uczucia. Zapisz je na kartce w przypadkowej kolejności – tak jak na mapie. Zachęcaj do spisania jak największej liczby uczuć.
2. Wytłumacz uczniom, że nie ma czegoś takiego, jak dobre czy złe uczucia. Wszystkie doświadczenia emocjonalne to część naszego wewnętrznego życia.
3. Podsumuj dyskusję.



Trudności życiowe mogą wywołać u nastolatka bardzo silne uczucia, które mogą być nie do wytrzymania i powodować depresję. Osobie przytłoczonej takimi emocjami ciężko jest o nich mówić, ponieważ boi się przestraszyć innych lub boi się niezrozumienia. Trudno jest opisać je słowami. Dopiero kiedy jesteśmy świadomi tych uczuć i potrafimy je nazwać, możemy je kontrolować. Dlatego jest bardzo istotne, abyśmy umieli rozpoznać uczucia własne i naszych rówieśników oraz mieli dostateczny zasób słów, by rozmawiać o uczuciach i je wyrażać.

### **Działanie 3 (25 minut)**

#### **Gra Potwór**

Na początku gry wszyscy uczestnicy stoją w kole. Potwór stoi w środku koła; wolno mu się jedynie poruszać bardzo powoli i imitować szczęki za pomocą rąk. Jego zadaniem jest podejść do wybranego gracza i „połknąć go”, tj. naśladować połykanie przez obejmowanie rękami – „szczękami”. Na początku w rolę potwora wciela się trener, aby zademonstrować zasady gry.

Kiedy uczestnik widzi zbliżającego się potwora, może uciec tylko w jeden sposób: poprosić innego uczestnika o pomoc, używając jedynie oczu.

Gracz, który widzi kogoś potrzebującego jego pomocy, powinien głośno powiedzieć swoje imię, aby ściągnąć na siebie uwagę potwora. Słyszac imię uczestnika, potwór zaczyna powoli zbliżać się do nowej ofiary.

Jeśli potworowi uda się dosięgnąć ofiarę i objąć ją, osoba przytulona zostaje potworem, który staje w środku okręgu i kontynuuje grę.

Dyskusja na następujące tematy:

1. Jakie były odczucia ofiar w momencie, kiedy zbliżało się zagrożenie?
2. Czy udało im się poprosić o pomoc oczami?
3. Co czuli w momencie, kiedy nikt nie reagował na ich wezwania pomocy?
4. Co czuła ofiara w chwili, kiedy usłyszała imię swojego wybawcy?
5. Co czuł potwór?

Dyskusja o tym, jak trudno jest prosić o pomoc, czekać na nią z nadzieją, nie być rozczarowanym, kiedy nie otrzyma się pomocy od osoby, na którą się liczyło, i szukać wsparcia gdzie indziej. Refleksja na temat tego, kim jest „potwór”, który przerażał mnie całe życie i przed którym, jak się wydaje, nie ma ucieczki.

#### **Bezpieczeństwo uczestników:**

Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do aktywności i zadbaj o to, by każdy miał swobodę ruchu.

#### **Ocena modułu (5 minut)**

Poproś uczniów o dokończenie trzech zdań ustnie lub pisemnie:



*To było dla mnie nowe...*

*Nauczyłem się...*

*Zaskoczyło mnie...*

### **Źródła**

Mikėnienė V., Polukordienė K.O., Skruibis P., Trofimova J. (2012), *Savižudybių prevencija mokykloje. Metodinė medžiaga mokykloms*, Jaunimo psichologinės paramos centras, Wilno.

Pivorienė R.V., Striunga S., Sturlienė N. (2000), *Švyturys*, Savižudybių prevencijos programa, Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba.



MODUŁ  
7

## JAK POKONAĆ TRUDNOŚCI

**Ogólny cel:** budowanie przekonania, że pomoc jest możliwa i niezbędna dla osoby doświadczającej kryzysu.

**Efekty kształcenia:**

1. Uczniowie nauczą się rozpoznawać czynniki samobójcze.
2. Uczniowie poznają właściwe sposoby pomocy.
3. Uczniowie nabędą pewności w rozwiązywaniu życiowych problemów.

**Metody:** dyskusja, refleksja, odgrywanie ról.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, tablica, flipchart, kartki, ulotki.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1 (10 minut)**

Burza mózgów

Trener zadaje uczniom następujące pytania:

1. Czy da się uniknąć życiowych kryzysów, trudności i problemów?
2. Dlaczego osoba, która doświadcza kryzysu, nie dostrzega drogi wyjścia z niego i zamyka się w sobie?
3. Jak poznać, czy osoba zamierza popełnić samobójstwo?

Podczas rozmowy trener podkreśla, że każda osoba doświadcza problemów, trudności, kryzysów i czasem może mieć myśli samobójcze. Kiedy ktoś doświadcza kryzysu, depresji, jego myślenie się zawęża, poczucie izolacji narasta, a dana osoba czuje się bezradna i pozbawiona nadziei.

Można zauważyć sygnały świadczące o tym, że osoba potrzebuje pomocy, np.: traci ona zainteresowanie odpoczynkiem, hobby, rezygnuje z kontaktów, staje się niedbała, robi sobie krzywdę, spożywa alkohol w nadmiernych ilościach, zażywa narkotyki, nie dba o swój wygląd, mówi „nie mogę tego znieść”, „zawsze zawodzę”, „nikt nie może mi pomóc” itd. Ważne jest, aby dostrzec te sygnały, wołanie o pomoc, nawet jeśli osoba nie prosi bezpośrednio o pomoc.



## Działanie 2 (25 minut)

Czytanie listów pożegnalnych

Pisanie listu pożegnalnego to wołanie o pomoc.

1. Trener zapisuje na tablicy pytania, na które uczniowie odpowiedzą po przeczytaniu listów:
  - Co czuła osoba, która pisała ten list?
  - Jakie problemy życiowe pojawiają się w listach autora?
  - Jakie sygnały mogli zauważyć ludzie z otoczenia tej osoby?
2. Trener dzieli uczniów na 4 grupy i daje każdej po liście (Załącznik 7.1).
3. Prosi grupę o przeczytanie listów i odpowiedzenie na podane pytania.
4. Trener prosi przedstawicieli każdej z grup o przeczytanie listów i odpowiedzi grupy. Zapisuje je na tablicy. Podczas podsumowania refleksji uczniów, trener podkreśla, jakich uczuć doświadczają inni, jakie mieli problemy i na jakie sygnały powinny odpowiedzieć osoby z ich otoczenia.

## Działanie 3 (10 minut)

Dyskusja *Właściwe i niewłaściwe sposoby rozwiązywania problemów*

1. Proszę pomyśl o sobie:
  - Jakimi metodami rozwiązujesz problemy?
  - Jakie są **właściwe** i **niewłaściwe** sposoby rozwiązywania problemów?
2. Podziel uczestników na 4-osobowe grupy. Każda z grup powinna omówić sposoby radzenia sobie z problemami oraz ułożyć listę właściwych i niewłaściwych sposobów. Rozdaj listę problemów i trudności, która została sporządzona wcześniej (zob. Moduł 6, Działanie 1), żeby uczestnicy mogli się na niej wzorować.
3. Przedstawiciele każdej z grup prezentują listę.
4. Ukończenie listy właściwych i niewłaściwych sposobów  
Trener powinien starannie rozróżniać właściwe i niewłaściwe podejścia i zachowania, ponieważ te sposoby rozwiązywania problemów, które nastolatkom wydają się właściwe, mogą pogłębić problem lub kryzys. Podczas dyskusji samobójstwo powinno być wymienione jako niewłaściwy sposób rozwiązania problemu: „Możemy słuchać, pomóc zorientować się w sytuacji, powiedzieć dorosłym, którzy są dla nas ważni i którym ufamy, żeby pomogli w znalezieniu specjalisty. Jeśli usłyszymy, że ktoś chce popełnić samobójstwo, należy natychmiast o tym poinformować”.
5. Zaproponuj, żeby każdy zastanowił się i podał imię osoby, którą poprosiłby o pomoc w razie kryzysu.
6. Rozdaj ulotki z danymi kontaktowymi osób, które mogą pomóc w szkole i środowisku (Załącznik 7.2).



#### **Działanie 4 (10 minut)**

Gra Przytulają się wszyscy, którzy...

Uczestnicy zajęć chodzą po pokoju. Trener wymienia głośno cechę (bądź aktywność itp.), a wszyscy, którzy ją posiadają, przytulają się.

1. Trener mówi np.: „Wszyscy, którzy mają włosy blond, przytulają się”.  
Przykłady wspólnych cech: posiadanie psa, picie rano kawy, łowienie ryb, odkładanie rzeczy na później, bycie jedynakiem, spóźnianie się czasem, uprawianie sportu, bycie smutnym, noszenie okularów itd.
2. Uczestnicy o wymienionej cesze odnajdują się i przytulają.
3. Po wypowiedzeniu danej cechy trener powinien się upewnić, że wszyscy z danej grupy przytulą się.
4. Jeśli trener uzna, że uczestnicy nie chcą się przytulać, może im zaproponować trzymanie się za rękę.
5. Trener dziękuje wszystkim za otwartość i chęć zrozumienia i pomocy innym oraz sobie.

#### **Bezpieczeństwo uczestników:**

Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do aktywności i zadbaj o to, żeby pomieszczenie było wystarczająco duże, tak by każdy miał swobodę ruchu.

#### **Ocena modułu (5 minut)**

Poproś uczniów o dokończenie trzech zdań ustnie lub pisemnie:

*To było dla mnie nowe...*

*Nauczyłem się...*

*Zaskoczyło mnie...*

#### **Źródła**

Mikėnienė V., Polukordienė K.O., Skruibis P., Trofimova J. (2012), *Savižudybių prevencija mokykloje. Metodinė medžiaga mokykloms*, Jaunimo psichologinės paramos centras, Wilno.

Pivorienė R.V., Striunga S., Sturlienė N. (2000), *Švyturys*, Savižudybių prevencijos programa, Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba.





## Załącznik 7.1.

### Listy pożegnalne

#### I

*Do tych, którzy znajdą ten list:*

*Marija nienawidzi szkoły. Chodzenie do szkoły nie jest jej ulubioną czynnością. Nieważne, jak bardzo się stara, nic jej nie wychodzi. Jest zmęczona próbowaniem. Nauczyciele wściekają się, że nie wypełnia zadań. Dzieci śmieją się z niej i nazywają głupią. Marija nie myśli jasno. Całą noc płakała. Widzę dokładnie, ile bólu jest w jej oczach. Dlaczego inni tego nie widzą? Ucieknie i zacznie życie na nowo. Być może znajdzie nowych przyjaciół, którzy jej nie odrzucą. Może znajdzie spokój w swoich myślach. Może znajdzie coś, co będzie potrafiła zrobić dobrze. Marija ma dosyć bólu. Boi się i czuje desperację. Czy ktoś chce jej pomóc? Marija wie, że byłaby dla innych wielkim ciężarem. Nie może już tego znieść. Niedługo odejdzie. Nie ma przyjaciół, z którymi może dzielić ból. Marija nie radzi sobie z porażką i odrzuceniem. Marija tak bardzo chce być szczęśliwa.*

*Mam na imię Marija.*

#### II

*W zeszłym tygodniu powiedziałem przyjacielowi, że chcę popełnić samobójstwo. Spojrzał na mnie tak, jakbym był szalony. Później zaczął się śmiać i powiedział: „Jasne, John. Co zamierzasz zrobić? Rozwalić sobie głowę na kawałki z broni myśliwskiej? To nie jest poważne. Odbiło ci?”*

*Powiedziałem mu, że żartuję. Naprawdę mu ulżyło, ale teraz mnie unika, jakbym był chory. Rzecz w tym, że nie jestem szalony. Jestem poważny – śmiertelnie poważny.*



### III

*Moja mama i tata się rozwodzą. Czasem czuję, że walka między rodzicami rzuca mnie na różne strony. Tak jakbym musiał wybrać stronę... Nie mogę tego zrobić, a pozostawanie pośrodku jest takie trudne... Nie mogę przechodzić z jednej strony na drugą... To taki zamęt... Czuję się rozbity... Ich kłótnie to nie jest moja wina, ale czasem wydaje mi się, że gdybym powiedział co innego albo zachował się inaczej, gdybym mógł być tym wszystkim, czego chcą i potrzebują – wtedy być może sprawiłbym, że byliby razem, byliby szczęśliwi. Gdybym tylko mógł pokazać im swój ból, może by przestali.*

*Myślę, że gdybym spróbował popełnić samobójstwo, byłoby to wołanie o pomoc – dla nas wszystkich.*

### IV

*Wiecie, oni mnie nigdy nie kochali. Pamiętam jedną sytuację, kiedy miałem pięć lat. Moja mama bardzo długo rozmawiała przez telefon. Byłem na zewnątrz, a ona nawet nie sprawdziła, co robię. Schowałem się przed nią. Kiedy wyszła zawołać mnie na obiad, nie odpowiedziałem. Ona się odwróciła i weszła do domu. Nie wyszła mnie poszukać, chociaż chowałem się, póki nie wrócił mój ojciec. On też mnie nie kochał, to prawda – nie kochał. Kiedy byłem grzeczny i dobrze się uczyłem, to mnie tolerowali. Ale nigdy nie zapytali mnie, jak się czuję, czego chcę, czy coś mnie boli, czy jestem szczęśliwy. Jeśli działałem w zgodzie z ich harmonogramem – wszystko było w porządku. Ale moje uczucia były mniej ważne niż ich wygoda i potrzeby.*

*Moja matka zawsze chodziła na wykłady o tym, jak być dobrym rodzicem, jak grać w tenisa, jak być gospodynią, i na inne głupie kursy. Mój ojciec uważał, że wszystko jest w porządku, jeśli nosisz odpowiednie ciuchy, znasz właściwych ludzi, masz dwoje dzieci, dwa samochody i psa.*

*Dla nich byłem martwy od wielu lat. Czy samobójstwo cokolwiek zmieni?*



## Załącznik 7.2.

### Ulotka z danymi kontaktowymi

Partnerzy projektu załączają dane kontaktowe do osób z ich krajów, które mogą pomóc. Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami. Skambučius apmoka LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

Pagalbos teikėjai mokykloje ir bendruomenėje.

People who can help in school and community.

Projekto partneriai įdeda savo šalies galimų pagalbos teikėjų kontaktus.

#### PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

PAVADINIMAS	TELEFONAS	DARBO LAIKAS	INTERNETINIS PUSLAPIS, EL.PAŠTAS
<b>JAUNIMO LINIJA</b> Budisavanoriaikonsultantai	<b>8 800 28888</b>	I–VII visą parą	<a href="http://www.jaunimolinija.lt">http://www.jaunimolinija.lt</a>
<b>VAIKŲ LINIJA</b> Budisavanoriaikonsultantai, profesionalai	<b>116 111</b>	I–VII 11.00–23.00	<a href="http://www.vaikuliniija.lt">http://www.vaikuliniija.lt</a>
<b>LINIJA DOVERIJA</b> (parama teikiamarusųkalba) Budisavanoriaikonsultantai. Pagalbaskirtapaaugliamsirjaunimui.	<b>8 800 77277</b>	II–VI 16.00–20.00	–
<b>VILTIES LINIJA</b> (parama suaugusiems) Budiprofesionalai, savanoriaikonsultantai	<b>116 123</b>	I–VII visą parą	<a href="http://paklausk.kpsc.lt/contact.php">http://paklausk.kpsc.lt/contact.php</a> arba <a href="mailto:vilties.linija@gmail.com">vilties.linija@gmail.com</a>
<b>PAGALBOS MOTERIMS LINIJA</b> Budiprofesionalai, savanoriaikonsultantai	<b>8 800 66366</b>	I–VII visą parą	Rašyti el. paštu: <a href="mailto:pagalba@moteriai.lt">pagalba@moteriai.lt</a>



#### PAGALBOS GALIMYBĖS GYVAI

PAVADINIMAS	TELEFONAS	DARBO LAIKAS	INTERNETINIS PUSLAPIS
<b>Skubi psichologinė pagalba poliklinikoje</b> Be eilės. Be siuntimo.	Psichikos sveikatos centro registratūros tel.	I–V 7.00 - 20.00 val.	–
<b>VAIKO RAIDOS CENTRAS</b> Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius	<b>8-5 2757564</b> <b>8 659 73007</b> Santariškių g. 7, Vilnius	I–V 8.00–19.00 (būdivisą parą)	<a href="http://www.raidal.lt">www.raidal.lt</a>
<b>KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS</b> Pirmakonsultacija- nemokama	<b>8640 51555</b> Antakalnio g. 97, Vilnius	I–V 16.00–20.00; VI 12.00–16.00	<a href="http://www.krizesiveikimas.lt">www.krizesiveikimas.lt</a>
<b>VILNIAUS MIESTO PSICHOLOGINĖ- PEDAGOGINĖ TARNYBA</b>	<b>8-5 265 0912;</b> <b>8-5 265 0908</b> A. Vivulskio g. 2a, Vilnius	I–V 8.00–17.00	<a href="http://www.vilniausppt.lt">www.vilniausppt.lt</a>
<b>VŠĮ PARAMOS VAIKAMS CENTRAS</b>	<b>8-5 2715980,</b> <b>8- 611 43567</b> Latvių g. 19A, Vilnius	I–V 8.00–17.00	<a href="http://www.pvc.lt">www.pvc.lt</a>
<b>Vilniaus arkivyskupijos CARITAS</b> Dvasinė pagalba.	<b>865502242</b> Odminių g. 12, Vilnius	–	<a href="mailto:info@caritas.lt">info@caritas.lt</a> <a href="http://www.vilnius.caritas.lt">www.vilnius.caritas.lt</a>
<b>Asociacija „Artimiems“</b> Jeigu nusprendėte Jūsų artimasis. Savitarpiopagalbos grupės	–	–	<a href="mailto:laukiam@artimiems.lt">laukiam@artimiems.lt</a> <a href="http://www.artimiems.lt">www.artimiems.lt</a>



MODUŁ  
8

## UZALEŻNIENIA WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA: NARKOTYKI I DOPALACZE

**Ogólny cel:** przekazanie faktycznej wiedzy dotyczącej wpływu substancji psychoaktywnych (szczególnie dopalaczy).

**Efekty kształcenia:**

1. Umiejętność radzenia sobie z presją rówieśników namawiających do zażywania narkotyków.
2. Zdolność rozwiązywania konfliktów interpersonalnych w sposób konstruktywny.
3. Umiejętność dokonywania racjonalnych wyborów dotyczących zażywania substancji psychoaktywnych.

**Metody:** miniwykład, burza mózgów, praca w małych grupach.

**Potrzebne materiały:** markery, tablica, flipchart, kartki, materiały na temat substancji psychoaktywnych.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1**

Wprowadzenie (15 minut)

Wykładowca dzieli uczestników na grupy (5–6 osób) zgodnie z kolorem kartek, jakie otrzymują, wchodząc do pokoju.

Burza mózgów (30 minut)

Wykładowca rozdaje materiały na temat substancji psychoaktywnych i prosi uczestników, żeby podkreślili na czerwono zdania, które uważają za prawdziwe, na zielono te, co do których mają wątpliwości.

**Działanie 2**

Część 1. Dyskusja grupowa (20 minut)

Projekcja filmu dokumentalnego o wpływie substancji psychoaktywnych na organizm (zwłaszcza w przypadku osoby nastoletniej).

Dyskusja, komentarze, wnioski.

Miniwykład o asertywności (30 minut z filmami edukacyjnymi).



Część 2. Jak nie być wrabianym lub podstawy asertywności

Dyskusja o tym, czym jest asertywność – jest użyteczna czy nie? (15 minut).

### **Działanie 3**

Etiudy filmowe (1,5 godziny)

1. Wykładowca dzieli uczestników na grupy liczące od 5 do 6 osób (według dowolnych kryteriów, np.: koloru oczu, pory roku, w jakiej się urodzili, według tego, jaką pizzę lubią).
2. Zadaniem każdej z grup jest stworzenie scenariusza do wciągającego filmu poświęconego przeciwdziałaniu narkotykom. Uczestnicy mogą wybrać aktorów do obsadzenia ról, scenerię itp.

Publiczna prezentacja scenariusza (30 minut)

Komentarze, wnioski, podsumowanie. Wybór najbardziej przekonującego scenariusza. Zamiana scenariusza na komiks. Burza mózgów wokół tematu, gdzie można by znaleźć taki komiks (30 minut).

### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Wszyscy uczestnicy mają możliwość wyrażenia swojej opinii.
2. Uczestnicy nie będą wystawieni na ataki werbalne ze strony innych członków grupy.

### **Ocena modułu (5 minut)**

Ewaluacja poprzez dowolne wypowiedzi (runda końcowa).



MODUŁ  
9

**ODKRYWAJ ZDOLNOŚCI, NIE UŁOMNOŚCI!**

**Ogólny cel:** zachęcanie do okazywania empatii wobec ludzi niepełnosprawnych.

**Efekty kształcenia:** wśród omawianych problemów znajdują się takie kwestie, jak przeszkody, jakie napotykają osoby niepełnosprawne w fizycznym i społecznym otoczeniu, a także postrzeganie praw osób niepełnosprawnych jako podstawowych praw ludzkich.

**Czas trwania:** 50 minut.

**Potrzebne materiały:**

Do części pierwszej: kartka papieru, pisak dla każdego uczestnika.

Do części drugiej (pary): plastikowa torebka zawierająca kapustę lub sałatę, ołówek, kawałek kredy, liść (z dowolnego drzewa), papier kolorowy, plastikowa butelka; opaski na oczy; kartka i długopis.

Do części czwartej: wózki inwalidzkie (jeden na osiem osób); przestrzeń, żeby zrobić drogę z przeszkodami; przeszkody (np. stoły, krzesła, deski, stosy gazet); flipchart i markery; stoper.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1 (5 minut)**

Krótką dyskusją na temat:

1. Dlaczego uczniowie boją się, że może dotknąć ich niepełnosprawność?
2. Jaka jest najbardziej zaskakująca rzecz, której nauczyłeś się podczas zajęć?
3. Czy znasz kogoś, kto jest niepełnosprawny? Jak radzi sobie w życiu codziennym? Jak inni reagują na jego widok?

Zastanówcie się, czy miejskie budynki publiczne są przystosowane dla niepełnosprawnych? Czy w mieście światła na przejściach dla pieszych mają sygnał dźwiękowy? Czy istnieją oznakowania dotykowe?

**Działanie 2 (10 minut)**

Aktywność składa się z 4 części.

**Część I**

1. Wyjaśnij, że to działanie będzie się skupiać na trzech rodzajach niepełnosprawności: ślepcie, głuchocie, okaleczeniu i niepełnosprawności fizycznej.
2. Poproś uczestników, aby zastanowili się, jak chcieliby oraz jak nie chcieliby być traktowani jako osoby niepełnosprawne. Poproś ich o wypisanie kilku słów kluczowych.



3. Poproś uczestników o napisanie, czego obawialiby się jako osoby niepełnosprawne.
4. Po zakończeniu zadania zbierz kartki od uczniów i powiedz, żeby przygotowali się na spotkanie z rzeczywistością.

### **Działanie 3 (10 minut)**

#### **Część II. Chodzenie na ślepo**

1. Dobierz uczestników w pary. Rozdaj im opaski na oczy. W każdej z par jedna osoba będzie osobą niepełnosprawną, a druga przewodnikiem. Przewodnikowi nie wolno odpowiadać na pytania inaczej niż tak lub nie.
2. Poproś przewodników, aby przeszli się ze swoim podopiecznym po szkole, także po klatkach schodowych.
3. Po powrocie do klasy poproś przewodników o poprowadzenie podopiecznych do krzesła, na którym znajdą torbę.
4. Osoba z zawiązanymi oczami musi zidentyfikować przedmioty znajdujące się w torbie, a przewodnik musi zapisać odpowiedzi.
5. Poproś uczestników o zdjęcie opasek i opowiedzenie o swoich doświadczeniach.
6. Daj uczniom czas na rozmowy, a następnie przejdź do części III.

### **Działanie 4 (10 minut)**

#### **Część III. Język migowy**

1. Powiedz uczestnikom w parach, żeby się zamienili. Tym razem przewodnicy będą niepełnosprawnymi, nie będą mogli mówić, natomiast ich partnerzy będą asystowac.
2. Losowo przydziel każdej grupie jedną kartkę. Niepełnosprawny nie może pokazać rysunku partnerowi.
3. Wytłumacz, że osoby niepełnosprawne będą musiały przekazać swoim partnerom, co jest na kartce. Nie wolno im mówić, pisać ani rysować. Partnerzy notują to, co rozumieją z przekazanej informacji.
4. Kiedy osoba niepełnosprawna przekaze partnerowi wszystko, co zdoła, może pokazać mu kartkę. Następnie wspólnie omawiają, jakie trudności napotkali w komunikacji.

#### **Sytuacja 1**

Bez słów postaraj się wyjaśnić partnerowi, że padłeś ofiarą przemocy. Grupa osób napadła cię w parku, ukradła torebkę i pobiła. Dowiedz się, gdzie jest najbliższy komisariat policji. Nie wolno ci mówić, pisać ani rysować.

#### **Sytuacja 2**

Jesteś w szkolnej stołówce. Wyjaśnij osobie, która cię obsługuje, że nie możesz jeść spaghetti bolognese, ponieważ jesteś wegetarianinem i nie jesz produktów zwierzęcych (nabiał, jajka itd.). Nie wolno ci mówić, pisać ani rysować.

### **Działanie 5 (10 minut)**

#### **Część IV. Wyścig wózków inwalidzkich (opcjonalnie)**

Zorganizuj wyścig wózków inwalidzkich po torze z przeszkodami. Każdy uczestnik wykona przejazd na czas. Osoba z najlepszym wynikiem wygrywa.





**Bezpieczeństwo uczestników:** przygotuj salę warsztatową w taki sposób, żeby wszyscy uczestnicy mogli swobodnie rozmawiać, chodzić, tworzyć i zmieniać grupy, zawieszać prace na ścianie.

**Ocena modułu (5 minut):**

Część I. Omów na forum każdy aspekt aktywności.

Część II. Poproś obie osoby z każdej grupy o podzielenie się doświadczeniami:

1. Jak czułeś się podczas gry?
2. Która część była najtrudniejsza?
3. Co było najzabawniejsze?
4. Co było najstraszniejsze?
5. Czy trudno było zaufać drugiej osobie?
6. Czy trudno było zaakceptować odpowiedzialność za drugą osobę?
7. Czy łatwo było rozpoznać przedmioty umieszczone w torbie? Na których zmysłach wtedy polegałeś? Kto miał odwagę otworzyć butelkę i skosztować zawartości?

Część III. Język migowy

1. Jak czułeś się podczas ćwiczenia?
2. Która część była najtrudniejsza?
3. Co było najzabawniejsze?
4. Co było najstraszniejsze?
5. Czy brak zrozumienia ze strony partnera był dla ciebie frustrujący?
6. Czy dla partnera było frustrujące lub upokarzające, że nie mógł cię zrozumieć?

Część IV. Wyścig wózków inwalidzkich

1. Jak się czułeś jako osoba z ograniczoną mobilnością?
2. Co było najtrudniejsze?
3. Co było najzabawniejsze?
4. Co było najstraszniejsze?

**Źródło**

*Przewodnik dobrych praktyk wprowadzania zasad nie dyskryminowania w czasie zajęć dydaktycznych.*



MODUŁ  
**10**

**BYĆ BARDZIEJ TOLERANCYJNYM**

**Ogólny cel:** rozwinięcie bardziej tolerancyjnego podejścia i zachowania wobec innego stylu życia (w celu zapewnienia jakości życia).

**Efekty kształcenia:**

1. Umiejętność określenia koncepcji tolerancji.
2. Umiejętność działania w zespole w sposób konstruktywny,
3. Zdolność rozpoznawania różnicy między osobą tolerancyjną i nietolerancyjną.

**Metody:** objaśnianie, wytłumaczenie, debata, burza mózgów.

**Czas trwania:** 50 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, kredki, tablica, arkusze papieru A4, kreda.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1 (10 minut)**

1. Uczniowie podają jakąś cechę charakteru kolegi lub koleżanki z klasy (np. „Jesteś bardzo bystry”).
2. Nauczyciel zapisuje na tablicy słowo *tolerancja* i pyta, co ono oznacza.

**Działanie 2 (15 minut)**

1. Nauczyciel proponuje uczniom obejrzenie filmu *Historia o tolerancji*.
2. Po 5 minutach nauczyciel zadaje następujące pytania:
  - Co się działo w filmie?
  - Co to znaczy być tolerancyjnym?
  - Czego nauczyłeś się z tego filmu?
  - Jak powinniśmy postępować z innymi osobami w klasie?

**Działanie 3 (25 minut)**

1. Nauczyciel dzieli uczniów na 4-osobowe grupy; każda grupa wymyśla slogan o tolerancji.
2. Slogany zostają pokazane innym osobom w klasie.

**Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do tego działania.



2. Zadbaj o to, by pomieszczenie umożliwiło uczestnikom swobodę ruchu.
3. Zapewnij wszystkim potrzebne materiały.

**Ocena modułu:** uczestnicy podają synonimy słowa *tolerancja* i wspólnie wyciągają wnioski z przeprowadzonego działania.

**Źródło**

Barna A. (2006), *Îndrumar metodic pentru practica pedagogică*, EdituraEuroplus, Galați.



MODUŁ  
**11**

## MAM ODWAGĘ BYĆ INNY

**Ogólny cel:** uczniowie dowiedzą się o dyskryminacji; będą mieli okazję sprawdzić, jak to jest być innym, zmieniając swój wygląd na jeden dzień.

**Efekty kształcenia:**

1. Nauczenie się odnoszenia się do innych, nie sugerując się wyglądem drugiej osoby.
2. Umiejętność wyjaśnienia powiązań między osądem a dyskryminacją.

**Metody:** eksperyment.

**Czas trwania:** 3 dni.

**Potrzebne materiały:** tablica i marker, definicje słowa *uprzedzenie*, szeroki wybór dziwnych ubrań, kostiumów i akcesoriów.

**Kolejność działań:**

**Działanie na dzień pierwszy (30 minut)**

Trener prosi uczestników (mogą oni być podzieleni na mniejsze grupy), żeby zastanowili się nad zagadnieniem oceniania i dyskryminacji. Używając organizatora obrazkowego na tablicy, omawia z uczniami, czym się od siebie różnią i w czym są podobni. Trener pomaga uczniom w dodawaniu różnic wynikających z pochodzenia etnicznego, rasy, religii, płci i stylu życia.

Trener może zadawać pytania dodatkowe:

1. Przypomnij sobie chwilę, kiedy byłeś traktowany inaczej. Co było w tobie innego? Jak reagowali na to inni? Jak się wtedy czułeś?
2. Jak osoba z uprzedzeniami może traktować innych?

**Działanie na dzień drugi (cały dzień szkolny)**

1. Powiadom uczniów, że będą uczestniczyć w eksperymencie społecznym. Uczniowie mają za pomocą ubrań, peruk, akcesoriów zmienić swój wygląd. Mogą chodzić ubrani w ten sposób przez cały dzień (20 minut).
2. Uczestnicy są monitorowani w czasie dnia i zbierane są informacje.

**Działanie na dzień trzeci (1 godzina)**

Po przeprowadzeniu eksperymentu uczniowie sporządzają pisemne streszczenie dnia. Trener zachęca ich do pisania o uczuciach, o komentarzach, które słyszeli od innych osób, o tym, co było dla nich trudne bądź łatwe itd. Zachęca uczniów do dzielenia się swoimi doświadczeniami z klasą.

Kontynuacją tych zajęć może być aktywność pokazująca związek między doświadczeniami uczniów z uprzedzeniami a sytuacjami z życia, które zdarzają się codziennie.

**Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do tego działania.
2. Zadbaj o to, by pomieszczenie umożliwiało uczestnikom swobodę ruchu.

**Ocena modułu:** uczestnicy wypełniają ankietę (15 minut).

**Źródło**

<https://humaneeducation.org/blog/2014/6-activities-exploring-prejudice-discrimination/>.



MODUŁ  
**12**

**TAKI, JAKI JESTEŚ – AKCEPTACJA KONTRA DYSKRYMINACJA**

**Ogólny cel:** wykształcenie umiejętności interakcji społecznych w różnych sytuacjach.

**Efekty kształcenia:**

Po zakończeniu aktywności uczestnicy będą potrafili:

1. zrozumieć zagadnienia, takie jak akceptacja, dyskryminacja, tolerancja,
2. przeanalizować skutki dyskryminacji,
3. rozpoznać wartości i nastawienia, które odzwierciedlają tolerancję i akceptację.

**Metody:** objaśnienie, burza mózgów, opowiadanie terapeutyczne, debata.

**Czas trwania:** 50 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, kredki, tablica, flipchart, papier formatu A4, markery, arkusze robocze.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1 (10 minut)**

1. Pięciu ochotników zostaje poproszonych o wyjście na środek klasy. Nauczyciel zapisuje słowa prezentujące stereotypy i uprzedzenia (np. muzułmanin, kobieta, blondynka, cygan, prawnik, starszy mężczyzna, homoseksualista, osoba niepełnosprawna) na kartkach, które następnie przykleja ochotnikom. Będą musieli odgadnąć na podstawie reakcji pozostałych osób w klasie, jakie słowo jest napisane na kartce na ich plecach.
2. Nauczyciel zadaje następujące pytania:
  - Jak się czułeś, będąc ocenianym/osądzanym przez innych?
  - Jak się czujesz, wiedząc, że ktoś wyrabia sobie opinię o tobie tylko na podstawie tego, co masz napisane na plecach?
  - Czy kiedykolwiek zrobiłeś to samo?

**Działanie 2 (20 minut)**

1. Nauczyciel czyta historię pod tytułem *Panchinello, jesteś wyjątkowy!* autorstwa Maxa Lucado (Załącznik 12.1).
2. Po przeczytaniu historii nauczyciel zadaje następujące pytania:



- Czym są złote gwiazdy i czarne etykiety?
  - Jak uważasz, dlaczego inni zachowywali się w ten sposób przy Panchinellim?
  - Czy byłeś kiedyś w takiej sytuacji?
  - Czy obserwujesz takie nastawienie w swoim otoczeniu?
  - Jaką radę dałbyś Elemu?
  - Jak ważna powinna być czyjaś opinia o nas?
3. Nauczyciel prezentuje, rozrysowuje, a następnie omawia z uczestnikami takie pojęcia, jak stereotyp, uprzedzenie, dyskryminacja. Prosi uczestników o wskazanie różnych sytuacji dyskryminowania, po czym pomaga im znaleźć i przeanalizować główne przyczyny, dla których ludzie traktują innych w ten sposób.

### **Działanie 3 (20 minut)**

1. Nauczyciel zapisuje słowo *tolerancja*, a następnie prosi uczestników, by podczas burzy mózgów znaleźli słowa, koncepcje, wartości i nastawienia, które mają związek ze słowem *tolerancja*.
2. Uczestnicy rozpoczynają grę A co jeśli... Ich zadaniem jest znalezienie koloru, uczucia, postaci, zwierzęcia i smaku dla pojęcia *tolerancja*.
3. Uczestnicy są podzieleni na grupy, z których każda wykonuje kolaż. Tematem kolażu są reguły tolerancji i akceptacji, to jest reguły, które pomagają w pozytywnych relacjach z innymi.

### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do tego działania oraz że metodyka zastosowana w ćwiczeniu jest odpowiednia do sytuacji.
2. Zadbaj o to, by wszyscy mieli potrzebne materiały.

**Ocena modułu:** uczestnicy mają za zadanie opisać, czego nauczyli się podczas warsztatów, co im się podobało, o emocjach, jakich doświadczyli.

### **Źródło**

Rosenberg M. (2005), *Cresterea copiilor in spiritul comunicarii non-violente*, Editura Elena Francisc Publishing, Bucuresti.



## Załącznik 12.1.

### *Panchinello, jesteś wyjątkowy!*

Łemiki to mali drewniani ludzie wystrugani przez cieślę znanego jako Eli. Każdy z Łemików był inny. Niektórzy mieli wielkie nosy, inni mieli duże oczy. Jedni byli wysocy, a inni byli niscy. Każdy z Łemików miał pudełko pełne przyklepanych złotych gwiazdek i szarych przyklepanych kropek, drewniani ludzie chodzili po wiosce, przyklepiając gwiazdki i kropki sobie nawzajem.

Ci ładni dostawali gwiazdki. Łemiki nierówno wyciosane lub z obdrapaną farbą dostawały kropki. Ci utalentowani też dostawali gwiazdki. Potrafili przeskakiwać wysokie pudełka lub śpiewać piosenki. Inni natomiast niewiele potrafili. Dostawali kropki.

Panchinello był jednym z nich. Próbował skakać tak wysoko jak inni, ale zawsze upadał. Łemiki dawały mu więc kropki. Kiedy próbował wyjaśnić, dlaczego upadł, zwykle mówił coś niemądrego, dlatego Łemiki dawały mu jeszcze więcej kropek.

„Zasłużył na wiele kropek”, tak mówiły do niego Łemiki. Po jakimś czasie Panchinello zaczął im wierzyć. „Chyba nie jest ze mnie dobry Łemik”, uznał. Więc większość czasu spędzał w środku. Kiedy już wychodził na zewnątrz, trzymał się innych Łemików, które miały wiele kropek, przy nich czuł się lepiej. Pewnego dnia spotkał innego rodzaju Łemika o imieniu Lucia. Pozostałe Łemiki podziwiała Lucię za to, że nie ma kropek, więc dawały jej gwiazdki. Ale te odpadały. Inni dawali jej kropki za to, że nie ma gwiazdek. Ale te również się nie trzymały. „Taki właśnie chcę być”, pomyślał Panchinello. Zapytał więc Lucię, jak to robi.

– To proste – odpowiedziała. – Każdego dnia idę odwiedzić cieślę o imieniu Eli.

– Dlaczego?

– Zrozumiesz, jeśli pójdziesz go odwiedzić. – Wtedy Lucia odwróciła się i umknęła.

– Ale czy będzie chciał mnie widzieć? – zastanawiał się Panchinello. Później w domu usiadł i obserwował drewnianych ludzi dających sobie gwiazdki i kropki. – To niesprawiedliwe – wymamrotał sam do siebie. Wtedy postanowił zajrzeć do Elego.

Panchinello poszedł wąską ścieżką i wstąpił do sklepu Elego. Zrobił wielkie oczy. Stołek był tak wielki jak on sam. Musiał stanąć na palcach, żeby zobaczyć wierzch lady. Panchinello z trudem przełknął ślinę.

– Nie zostanę tutaj!





Wtedy usłyszał swoje imię.

– Panchinello? – głos był głęboki i mocny. – Jak dobrze cię widzieć, niech no ci się przyjrzę.

Panchinello spojrział w górę.

– Znasz moje imię? – spytał.

– Oczywiście. Zrobiłem cię. – Eli podniósł go i posadził na stole. – Wygląda na to, że dostałeś złe oceny – powiedział twórca.

– Nie chciałem tego, Eli. Bardzo się starałem.

– Panchinello, nie obchodzi mnie, co myślą inne łemiki.

– Nie?

– Nie, i ciebie też nie powinno. To, co oni myślą, nie ma znaczenia. Ważne jest tylko to, co ja myślę. A moim zdaniem jesteś całkiem wyjątkowy.

Panchinello zaśmiał się.

– Ja, wyjątkowy? Czemu? Nie jestem szczególnie utalentowany, a moja farba odłazi. Dlaczego miałbym cię obchodzić?

Eli mówił bardzo powoli:

– Ponieważ jesteś mój. Dlatego jesteś dla mnie ważny. – Panchinello nie wiedział, co powiedzieć.

– Każdego dnia liczyłem na to, że przyjdiesz.

– Przyszedłem, bo poznałem Lucię – odpowiedział Panchinello. – Dlaczego naklejki się jej nie trzymają?

Twórca odrzekł łagodnie:

– Ponieważ uznała, że to, co ja myślę, jest ważniejsze od tego, co myślą inni. Naklejki przyklejają się tylko wtedy, jeśli tego chcesz!

– Co?

– Naklejki przyklejają się tylko, jeśli mają dla ciebie znaczenie. Im bardziej wierzysz w moją miłość, tym mniej przejmujesz się ich naklejkami.

– Nie jestem pewien, czy rozumiem.

Eli uśmiechnął się.



– Zrozumiesz, ale to potrwa. Na razie przychodź do mnie każdego dnia, żebym ci przypominał, jak bardzo cię kocham. – Eli podniósł Panchinellego ze stołu i postawił go na ziemi. – Pamiętaj – dodał Eli, gdy Panchinello już odchodził – jesteś wyjątkowy, ponieważ ja cię zrobiłem. A ja nie popełniam błędów.

Panchinello nie zatrzymał się, ale w sercu pomyślał „Chyba naprawdę tak uważa”.

A kiedy tak myślał, odpadła od niego kropka.



MODUŁ  
**13**

**DROGA DO ŚWIATA RÓWNOŚCI**

**Ogólny cel:** zwiększenie świadomości na temat stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji, z którymi uczniowie muszą się mierzyć na co dzień, i znalezienie sposobu na walkę z nimi.

**Efekty kształcenia:**

1. Zrozumienie takich pojęć, jak stereotyp, uprzedzenia, dyskryminacja, tolerancja.
2. Lepsze wzajemne funkcjonowanie.
3. Zwiększenie świadomości dotyczącej ludzkiej godności, równych praw i równych szans.

**Metody:** objaśnienie, demonstracja, gra dydaktyczna, debata.

**Czas trwania:** 50 minut.

**Potrzebne materiały:** długopisy, kredki, tablica, flipchart, papier formatu A4, markery.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1 (10 minut)**

1. Każdy z uczestników dostaje kolorowe kredki.
  - Pierwszym zadaniem jest znalezienie w klasie osoby z takim samym lub prawie identycznym kolorem kredki, potem należy sprawdzić, ile podobnych cech charakterystycznych, hobby itp. mają ze sobą wspólnych.
  - Drugim zadaniem jest znalezienie w klasie osoby, która ma kontrastowy kolor kredki, i ustalić, ile przeciwnych cech, hobby itp. ma ta osoba.
2. Trener zadaje następujące pytania:
  - Jaki jest twój wniosek po tej grze?
  - Jak się czujesz, wiedząc, że ktoś w twojej klasie ma tyle cech takich jak ty?
  - Jak się czujesz, wiedząc, że ktoś w twojej klasie ma tyle cech przeciwnych do twoich?
  - Jakie cechy są wspólne dla całej klasy?

**Działanie 2 (20 minut)**

1. 6–8 ochotników jest poproszonych o wyjście na środek klasy. Nauczyciel zapisuje słowa prezentujące stereotypy i uprzedzenia (np. muzułmanin, kobieta, blondynka, cygan, prawnik, homoseksualista, osoba niepełnosprawna) i prosi ochotników o narysowanie



obrazka przedstawiającego każdy z nich. Pozostali mają odgadnąć, jakie słowo jest przedstawione na obrazku, a ochotnicy zapisują je na kartce.

2. Trener zadaje dodatkowe pytanie osobom, które rysowały:
  - Jaka była pierwsza rzecz, która przyszła ci do głowy, kiedy usłyszałeś słowo do napisania?
  - Dlaczego według ciebie była to pierwsza rzecz, która przyszła ci do głowy?
  - Czy narysowałbyś to w inny sposób?
3. Trener przedstawia pojęcia stereotypu, uprzedzeń, dyskryminacji i omawia je z uczestnikami:

stereotyp → uprzedzenie → dyskryminacja  
myśl → emocja → czyn

### **Działanie 3 (20 minut)**

1. Trener przedstawia pojęcie tolerancji i rozmawia z uczestnikami o tym zagadnieniu, o sposobach walki ze stereotypami, uprzedzeniami i dyskryminacją.
2. Uczniowie zostają podzieleni na 6–8 grup. Rysują wymyśloną mapę prowadzącą do krainy równości. Muszą stworzyć w wyobraźni opowieść o kimś, kto dotarł do tej krainy. Opisują przeszkody, jakie są do pokonania, oraz jak można tam dotrzeć bez względu na rasę, pochodzenie, niepełnosprawność, orientację seksualną czy wyznanie. Uczniowie prezentują mapę kolegom i koleżankom, objaśniają symbole na rysunku i przedstawiają rozwiązania problemów wynikających ze stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji.

### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnij się, że wszyscy mają dostęp do tego działania.
2. Wybierz pomieszczenie zapewniające swobodę ruchu.
3. Zadbaj o to, by wszyscy mieli potrzebne materiały.

**Ocena modułu:** zadaniem uczestników jest opowiedzenie o emocjach i wnioskach, jakie wynieśli z warsztatów.

### **Źródło**

Băiașu A.G., Lazăr M. (2015), *Tineri fără etichete*, Eea Grants, Constanța.



MODUŁ  
**14**

**RÓŻNI, ALE RAZEM!**

**Ogólny cel:** zwiększenie świadomości na temat dyskryminacji, jej rodzajów i sposobów służących jej zapobieganiu.

**Efekty kształcenia:**

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- określić pojęcia różnorodności, niezwykłości, dyskryminacji,
- zrozumieć różnice między ludźmi,
- dostrzec zalety różnorodności,
- ocenić konsekwencje dyskryminacji,
- ćwiczyć wyrażanie własnych emocji.

**Metody:** zajęcia, odgrywanie ról, nauka wspomagana komputerowo, konwersacje, debata.

**Czas trwania:** 100 minut.

**Potrzebne materiały:** tektura, nożyczki, sznurek, kredki, laptop, projektor wideo, dostęp do Internetu.

**Kolejność działań:**

**Działanie 1: Mierzenie różnic (25 minut)**

1. W pierwszej fazie ćwiczenia uczestnicy otrzymują tekturki z wyciętymi otworami na oczy i sznurek do wykonania maski. Następnie zakładają maski i chodzą po pomieszczeniu, nie rozmawiając (5 minut).
2. W drugiej fazie ćwiczenia uczestnicy dekorują swoje maski kredkami, używając kolorów według własnego gustu. Ponownie zakładają maski i spacerują, nie odzywając się (5 minut).
3. Pod koniec ćwiczenia zaczyna się dyskusja o różnicach między tymi dwiema sytuacjami. Opiekun zachęca uczestników do wyrażania uczuć, emocji, refleksji podczas ćwiczenia, zadając pytania:
  - Jak się czułeś podczas ćwiczenia?



- Jak się czułeś, kiedy wszyscy wyglądali tak samo?
- Która z tych sytuacji była przyjemniejsza?
- Dlaczego?

### **Działanie 2: Słynny eksperyment (30 minut)**

1. Uczestnicy biorą udział w eksperymencie Podzielona klasa (13 minut).
2. Przedyskutowanie eksperymentu po przedstawieniu wyników.
3. Debata dotycząca dyskryminacji.

### **Działanie 3: Wyobraź sobie... (30 minut)**

1. Uczestnicy (w parach lub grupach 3-osobowych) otrzymają kartki z nazwami osób najbardziej dyskryminowanych: kobieta/mężczyzna, homoseksualista, czarny, Węgier, żyd, cygan, kaleka, osoba starsza itd.
2. Ich zadaniem jest stworzenie sytuacji, w której dochodzi do dyskryminacji.
3. Każda para/grupa przedstawi swoją sytuację poprzez odegranie ról.
4. Każda sytuacja jest omawiana z uwzględnieniem następujących pytań:
  - Jak się czułeś w odgrywanej roli?
  - Co zauważyli twoi koledzy?
  - Co mogli zrobić, aby zapobiec dyskryminacji?

Omawiany jest każdy rodzaj dyskryminacji: mizoginizm/mizandryzm, homofobia, rasizm, ksenofobia, antysemityzm, dyskryminowanie Romów, dyskryminowanie niepełnosprawności, dyskryminowanie ludzi starszych.

### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Upewnij się, że wszyscy mają możliwość uczestniczenia w aktywności.
2. Wybierz pomieszczenie zapewniające swobodę ruchu.
3. Upewnij się, że sprzęt działa poprawnie.
4. Upewnij się, że możesz zagwarantować odpowiednią przestrzeń dla danych czynności.

**Ocena modułu:** jako uzupełnienie opinii i wniosków zebranych podczas warsztatu uczestnicy wypełniają kwestionariusz oceny końcowej (15 minut).

### **Źródła**

[http://www.actored.ro/file\\_comp/documente/ActorED\\_Ghid\\_de\\_bune\\_practici.pdf](http://www.actored.ro/file_comp/documente/ActorED_Ghid_de_bune_practici.pdf).

[http://www.ehow.com/list\\_5912498\\_children\\_s-gamesteach-anti\\_discrimination.html](http://www.ehow.com/list_5912498_children_s-gamesteach-anti_discrimination.html).

Experimentul O clasă divizată, <https://www.youtube.com/watch?v=onKVeZaDzWg&t=14s>.



MODUŁ  
**15**

WARSZTATY PSYCHOEDUKACJI „CO DRZEMIE W MOIM DZIECKU?”

**Ogólny cel:** zwiększenie skuteczności działań rodziców we wzmacnianiu odporności psychicznej u ich dziecka.

**Efekty kształcenia:** lepsze zrozumienie potrzeb własnego dziecka, dostrzeganie jego potencjału, formułowanie dowartościowującego i wspierającego przekazu dla swojego dziecka.

**Metody:** praca indywidualna, praca w małych grupach, komentarze trenera.

**Czas trwania:**

Spotkanie I – 1,5 godziny.

Spotkanie II – 1,5 godziny.

**Potrzebne materiały:** długopisy, flipchart, kredki, materiały do nauki (Załącznik 15.1, Załącznik 15.2).

**Kolejność działań:**

**Spotkanie I. Perspektywa nastolatka**

**Działanie 1. Punkt widzenia z perspektywy czasu (60 minut)**

Wprowadzenie: Kiedyś wszyscy byliśmy nastolatkami. Jakaś część nastolatka wciąż jest w nas... Jednak sposób postrzegania świata przez nastolatka jest inny niż dorosłego. Warto porównać te dwie perspektywy. Dlatego dzisiaj zapraszam was do udziału w wyjątkowym ćwiczeniu. Podzielmy się na 4, mniej więcej równe, podgrupy. W rękę trzymam kilka kart, jest ich tyle, co was w tym pokoju. Karty są w kolorach zielonym, niebieskim, żółtym i czerwonym. Rozdam wam je i proszę, żebyście wybrali swój kolor.

Ćwiczenie: Teraz poproszę grupy „czerwoną” i „zieloną”, żeby postawiły się w sytuacji nastolatków – tak aby widzieć, czuć i doświadczać świata tak, jak widzą, czują i doświadczają nastolatki. Uwzględnijcie takie czynniki, jak: czas, obowiązki/przyjemności, ryzyko, życie/zdrowie (trener może też wypisać czynniki na tablicy). Omówcie to doświadczenie, a następnie niech każda grupa w formie symboli rozrysuje na kartce perspektywę nastolatka.



Zadaniem zespołów „niebieskiego” i „żółtego” jest przyjęcie perspektywy dorosłych. Doświadczajcie świata i postrzegajcie go tak jak dorośli. Co wydaje się charakterystyczne dla tej perspektywy? Uwzględnijcie takie czynniki, jak: czas, obowiązki/przyjemności, ryzyko, życie/zdrowie. Następnie przedyskutujcie swoje spostrzeżenia i w formie symboli rozrysujcie na kartce perspektywę dorosłych.

Grupy przedstawiają swoje prace i dzielą się przemyśleniami.

Podsumowanie:

1. Jakie są twoje refleksje po przeanalizowaniu przygotowanych przez grupy prac oraz wysłuchaniu komentarzy każdej grupy?
2. Jeśli jest tak, jak mówisz, to jak można zbudować pomost między tymi dwiema perspektywami?
3. Co pomaga w stworzeniu takiej łączności?
4. Co w tym przeszkadza?

### **Działanie 2. Moje dziecko – co się w nim kryje? (30 minut)**

Wprowadzenie: Zapraszam cię do świata doświadczeń i przekonań twojego dziecka. Czy dobrze wiesz, co kryje się w jego duszy? Każdemu z was rozdram listę pytań. Dokładnie przemyśl odpowiedzi. Nie będziesz się nimi dzielić, są przeznaczone wyłącznie dla ciebie.

Lista pytań:

1. Co najbardziej cieszy twoje dziecko?
2. Czego się najbardziej boi?
3. Co je najbardziej smuci?
4. Co je najbardziej irytuje?
5. Co jest największym marzeniem twojego dziecka?

Praca domowa: Porozmawiaj ze swoim dzieckiem. Porównaj notatki z prawdziwymi odpowiedziami. Ciekawi mnie, jak bardzo wasze odpowiedzi będą zbieżne.

### **Spotkanie II (z rodzicami). Szukaj jaśniejszej strony**

#### **Działanie 1. Trójkąt dostatku (30 minut)**

Wprowadzenie: W codziennym życiu zawsze jesteśmy w biegu, gasimy pożary w sytuacjach konfliktowych, szybko podejmujemy decyzje, często musimy otrząsać się z emocji wywołanych stresującymi sytuacjami związanymi z nastoletnim dzieckiem. W tej gonitwie, zmagając się z silnymi emocjami, często nie dostrzegamy, że umykają nam te sytuacje i zachowania, które u naszych dzieci cenimy, szanujemy i lubimy. Udajmy się więc w podróż w poszukiwaniu potencjału swojego dziecka.





Ćwiczenie: Przypomnij sobie różne chwile ze swojego życia, zwłaszcza te, w których uczestniczyło twoje dziecko. Także sytuacje poza domem, w których bierzecie razem udział. Niech te chwile przewijają się scena po scenie jak w filmie. Jeśli natkniesz się na nieprzyjemne momenty, postaraj się je pominąć i idź dalej. Niech pozostaną tylko sytuacje miłe dla oka, przyjemne dla ciebie. Wspominanymi chwilami z życia rodzinnego wypełnij trójkąt dostatku (Załącznik 15.1).

W drugiej części ćwiczenia trener rozdaje rodzicom karty z trzema informacjami: Co cenię u twojego dziecka (trener przygotowuje karty przed zajęciami). Trener może podpowiedzieć rodzicom, że takie karty będą świetnym dopełnieniem trójkąta dostatku w polu Co inni lubią w moim dziecku.

### **Działanie 2. Ręka wsparcia (30 minut)**

1. Wykorzystując poprzednie ćwiczenie (trójkąt dostatku), narysuj dłoń i w każdym palcu wpisz jedną mocną stronę swojego dziecka, która w danej chwili dominuje.
2. Na środku dłoni napisz jedną rzecz, która uszczęśliwia twoje dziecko: działanie, zachowanie bądź swoją cechą charakterystyczną.
3. Uznanie jest elementem wsparcia, którego potrzebuje każdy z nas. Pod rysunkiem dłoni napisz kilka słów uznania, które chciałbyś przekazać swojemu dziecku po powrocie do domu.

### **Działanie końcowe. Podsumowanie (30 minut)**

Na koniec porozmawiajmy o tym, co było trudne, a co łatwe w przeprowadzonych ćwiczeniach. Jakie są twoje refleksje związane z trójkątem dostatku oraz ręką wsparcia w stosunku do twojego dziecka? Z kim chciałbyś podzielić się tym doświadczeniem?

### **Bezpieczeństwo uczestników:**

1. Członkowie grupy zobowiązują się do zachowania dyskrecji – to, co zostało powiedziane w grupie, pozostaje w grupie.
2. Członkowie grupy zobowiązują się do akceptowania odmiennych poglądów i powstrzymywania się od oceny.

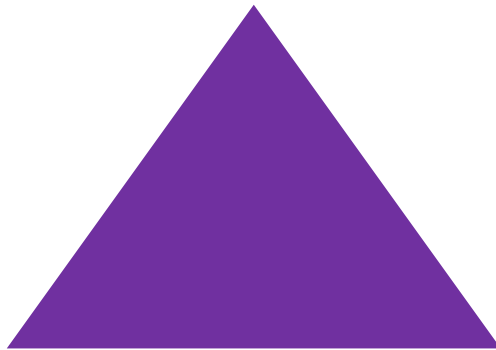
**Ocena modułu:** podsumowanie uczestników *Jakie są korzyści z tych spotkań?*



Załącznik 15.1.

### Trójkąt dostatku

CO LUBIĘ ROBIĆ RAZEM Z MOIM DZIECKIEM?



KTÓRE Z ZACHOWAŃ MOJEGO DZIECKA LUBIĘ?

CO INNI LUBIĄ W MOIM DZIECKU?



Załącznik 15.2.

### Ręka wsparcia

