TAJNE SKŁADNIKI MOCY

STANOWCZO REAGUJĘ NA PIERWSZE OZNAKI SEKSUALNEJ PRZEMOCY

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



ĆWICZENIE 1

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

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

ĆWICZENIE 2

Przeczytaj uważnie opis sytuacji:

Kasia poznała starszego od siebie chłopaka – Czarka, który zaczął się z nią kontaktować przez telefon. Na początku rozmawiali o wspólnych zainteresowaniach. Kasia czuła, że ma fajnego bliskiego przyjaciela. Cieszyła się, że ktoś się nią zainteresował. Dużo z nim rozmawiała. W pewnym momencie Czarek zaczął przesyłać jej zdjęcia, które były dla niej niekomfortowe. Wstydziła się na nie patrzeć. Zastanawiała się co z tym zrobić. Czarek nie reagował, gdy Kasia prosiła, żeby nie wysyłał jej takich zdjęć.

Zadzwoniła na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, żeby opowiedzieć o swoich wątpliwościach. Po rozmowie postanowiła jasno powiedzieć Czarkowi, że nie chce oglądać tych zdjęć i zablokowała go.

W wersji dla chłopców można zmienić role – to młodszy chłopiec, a starsza koleżanka przesyła nieodpowiednie materiały.



Odpowiedz na pytania:

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

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

1) ..... 2) ..... 3) .....

Rozpoznaj sygnały ostrzegawcze:

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

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



ĆWICZENIE ASERTYWNOŚCI:

Napisz, jak możesz odpowiedzieć, jeśli ktoś wyśle ci zdjęcia, których nie chcesz oglądać. Wykorzystaj proste, stanowcze zdania.
Przykład: „Proszę, nie przesyłaj mi takich zdjęć. Nie chcę ich oglądać.”

.....

.....

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

.....

.....

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

.....

.....

Twoje tajne składniki mocy:
Napisz zdanie, które pomoże ci pamiętać, jak reagować na sytuacje, w których ktoś łamie Twoje granice.
Przykład: „Zawsze mówię jasno, co jest dla mnie nie do przyjęcia i proszę o pomoc, gdy tego potrzebuję.”

.....

.....