TAJNE SKŁADNIKI MOCY – STANOWCZO REAGUJĘ NA PIERWSZE OZNAKI SEKSUALNEJ PRZEMOCY



TAJNE SKŁADNIKI MOCY

KLASY: IV – VI

CZAS LEKCJI: 45 minut

MIEJSCE: sala szkolna

CELE OGÓLNE:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i reagowania na niepokojące sytuacje dotyczące przemocy seksualnej.
- Wskazanie, gdzie małoletni mogą szukać pomocy i zachęcanie do sięgania po nią.
- Doskonalenie umiejętności stawiania granic.
- Wskazanie osób, kontaktów pomocowych.
- Zachęcanie do sięgania po pomoc.

CELE SZCZEGÓŁOWE - UCZEŃ:

- Wie, że w Internecie nie należy ujawniać danych osobowych, wysyłać zdjęć.
- Rozumie, że wymiana wiadomości zawierających informacje i zdjęcia może wiązać się z ryzykiem wykorzystania ich przeciwko niemu lub skrzywdzeniem go.
- Wie, jak zareagować i kogo poinformować, jeśli ktoś wysyła mu patotreści lub nagie zdjęcia.
- Wie, jak zareagować i kogo poinformować, jeśli dostaje szkodliwe dla siebie propozycje lub informacje.
- Wie, gdzie szukać pomocy, jeśli ma wątpliwości dotyczące konkretnej relacji lub czuje się zagrożony.
- Wie, jak się zachować i jakie działania podjąć, jeśli czuje, że jego granice zostały naruszone.
- Zna numery telefonów pomocowych.
- Wie, do kogo może zwrócić się o pomoc, jeśli ma wątpliwości dotyczące jakiejś sytuacji lub gdy czuje się zagrożony.

METODY PRACY:

dyskusja, mini wykład, burza mózgów, praca w grupach, praca z kartą pracy.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- komiks „Tajne Składniki Mocy – Stanowczo reaguję na pierwsze oznaki seksualnej przemocy (po jednym na parę lub osobę).
- Wydrukowane karty pracy – po jednej dla każdego ucznia.
- Długopisy, pisaki.
- Kartki formatu A4 (większy niż zeszytowy).

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Przedstawienie dzieciom tematu zajęć oraz wprowadzenie do tematu zajęć.**
   Nauczyciel informuje uczniów, że podczas zajęć dowiedzą się, jakie zachowania innych powinny budzić ich czujność, ponieważ mogą stanowić pierwsze oznaki przemocy seksualnej. Omawia, jakie uczucia, stany i myśli mogą się u nich pojawić. Przekazuje, że wszystkie te uczucia są normalne i ich odczuwanie jest formą informacji dotyczącej sytuacji, w której się znajdują. Np. złość, zaniepokojenie czy zawstydzenie informuje nas, że ktoś przekracza nasze granice, robi coś, co dla nas nie jest właściwe. Uczniowie poznają także sposoby reagowania na tego typu sytuacje – stawianie granic poprzez informację zwrotną, blokowanie nadawcy korespondencji, zgłaszanie odpowiednim osobom i instytucjom.
3. **Zapoznanie z komiksem „Tajne Składniki Mocy – Stanowczo reaguję na pierwsze oznaki seksualnej przemocy”.**
   Każde z dzieci dostaje możliwość samodzielnego przeczytania komiksu. Po zapoznaniu się z nim nauczyciel omawia krótko fabułę: starszy kolega próbuje nawiązać bliższy kontakt z młodszą dziewczyną, przekracza jej granice, wysyła nieodpowiednie zdjęcia i próbuje manipulować. Podkreśla, że ta historia pokazuje, jak ważne jest rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i reagowanie na nie. Zachęca uczniów do podzielenia się refleksjami na temat przeczytanego tekstu. Może zadawać pytania pomocnicze – wykorzystując część pytań z podanego zestawu, żeby ustalić, co sądzą o przedstawionej sytuacji, czy oni lub ich koledzy/koleżanki spotkali się z podobną sytuacją i co według nich należy wówczas zrobić. Nauczyciel zachęca do wymiany opinii.

Propozycje pytań pomocniczych dla uczniów:

1. Jakie zachowanie Czarka było niepokojące?
2. Jak czuła się Kasia w różnych momentach tej historii?
3. Jak zareagowała na zachowanie kolegi?
4. W jaki sposób pomógł jej Duszek?
5. Czy każde miłe zachowanie starszej osoby oznacza, że ma dobre zamiary? Dlaczego warto być ostrożnym?
6. Czy to normalne, że ktoś starszy od nas prosi o numer telefonu i kontakt w prywatnych wiadomościach?
7. Dlaczego Czarek używał aplikacji ze znikającymi wiadomościami? Co to może oznaczać?
8. Czy to możliwe, że Czarek chce coś ukryć i tylko udaje, że ma takie same zainteresowania?
9. Dlaczego Kasia poczuła wstyd, chociaż nie zrobiła niczego złego?
10. Po czym można rozpoznać, że ktoś przekracza nasze granice?
11. Co to znaczy „zablokować kogoś w Internecie"? Czu uważasz, że jest to trudne? Jeśli tak, to z jakich powodów? Dlaczego?
12. Jak można stanowczo, ale bezpiecznie zareagować, gdy ktoś zachowuje się niestosownie?
13. Dlaczego ważne jest, żeby powiedzieć o takiej sytuacji zaufanej osobie dorosłej?
14. Co byś powiedział/a koledze lub koleżance, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji jak Kasia?
15. Czego uczy nas ta historia?
16. Corozumiesz przez stwierdzenie: „stanowczo reagować na pierwsze oznaki przemocy seksualnej"?
17. Jakie są „tajne składniki mocy", które pomogły Kasi?
18. Jakie prawa mają dzieci, jeśli chodzi o bezpieczeństwo i ochronę prywatności?

Następnie nauczyciel podsumowuje, że kluczowe pojęcia i umiejętności, które warto posiadać, żeby chronić siebie, to:

- Granice osobiste. Czym są granice i dlaczego trzeba je szanować? Będziemy się o nich uczyć na innej lekcji.
- Sygnały ostrzegawcze: uważne zwracanie uwagi na manipulacje, presję, niewłaściwe zdjęcia i wiadomości (np. „znikające wiadomości").
- Stanowcze reagowanie: mówienie „nie", blokowanie osób, które przekraczają granice.
- Sięganie po pomoc: nie trzeba zostawać z problemem samemu, rozmowa z zaufaną osobą.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

4. **Burza mózgów -** dzieci na kartkach zapisują przykłady niewłaściwych zachowań w sieci (które ograniczamy do kontaktów interpersonalnych), mogących wiązać się z przemocą seksualną. Po tym, jak każde z dzieci poda swój przykład, nauczyciel je omówi i uzupełni informacjami dotyczącymi ochrony własnego bezpieczeństwa w Internecie (jakich informacji i materiałów nie udostępniamy innym, jak chronimy swoje konta, kogo zapraszamy do swoich kontaktów w Social Mediach itp.)

5. **Praca w grupach**
   - Nauczyciel zachęca dzieci do ponownego przeczytania ramki z plakatu komiksu nr 5. Następnie dzieli dzieci na grupy (do 5 osób). Do wypracowanych przykładów każda z grup rozpisuje zachowania i działania, które warto w danej sytuacji podjąć. Następnie praca grup omawiana jest na forum klasy.
   - Nauczyciel podsumowuje ustnie efekty pracy uczniów. Prosi kolejnych uczniów o poddanie pomysłu na rozwiązanie danej sytuacji lub wspólnie ustalają najlepsze rozwiązania, które następnie zostają zapisane na tablicy lub flipcharcie.
   - W grupach dzieci przygotowują listy osób, instytucji i innych źródeł, w których można szukać pomocy, wykorzystując jako bazę ramkę z plakatu.

6. **Ćwiczenie „Jak powiedzieć NIE?"** – trening asertywności, którego celem jest nauka stanowczego, ale uprzejmego odmawiania.

   Instrukcja dla uczniów: w parach lub małych grupach odegrajcie krótkie scenki, w których jedna osoba prosi o coś, co jest niekomfortowe lub nieodpowiednie, a druga osoba mówi „nie". Odmawiając, powiedz „nie" w sposób jasny i stanowczy. Używając komunikatu „Ja". Np. Nie czuję się dobrze, gdy dostaję takie zdjęcia. Nie zgadzam się na to. Blokuję cię. Zdecydowałam, że mój nr telefonu mają tylko moi bliscy znajomi. Nie dam go tobie.

   Przykładowe sytuacje:

   1. Kolega prosi o numer telefonu, ale jest dużo starszy od ciebie i nie znasz go dobrze.
   2. Znajomy przesyła ci zdjęcia, które uważasz za dziwne i nie chcesz ich oglądać.
   3. Ktoś namawia cię, by usuwać wiadomości, które do ciebie wysyła, bo „nikt nie może się dowiedzieć".
   4. Starsza osoba chce się z tobą spotkać sama na spacerze, ale Ty nie czujesz się z tym dobrze.
   5. Znajomy z sieci namawia cię na spotkanie sam na sam na mieście w miejscu, którego nie znasz.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

7. **Na zakończenie zajęć nauczyciel słownie przypomina uczniom:**

- *Jeśli ktoś, kto jest od Ciebie starszy, jest zainteresowany kontaktem z Tobą, zachowaj ostrożność i zastanów się, czy ma wobec Ciebie dobre zamiary.*
- *Uważaj, gdy otrzymujesz od kogoś tzw. „znikające wiadomości". Jeśli ktoś namawia Cię do kontaktu przez taki komunikator, zachowaj ostrożność.*
- *Jasno stawiaj swoje granice – jeśli ktokolwiek przesyła Ci wiadomości, zdjęcia lub nagrania, które są dla Ciebie niekomfortowe, powiedz, że sobie tego nie życzysz. Jeśli są to materiały o tematyce seksualnej (np. półnagie zdjęcia), zgłoś to jak najszybciej zaufanemu dorosłemu.*

- *Masz prawo do ochrony przed przemocą fizyczną, psychiczną, seksualną i przed zaniedbaniem. Nikt nie ma prawa dotykać Cię w sposób, którego sobie nie życzysz, nakłaniać lub zmuszać do kontaktów seksualnych albo do oglądania zdjęć i filmów o charakterze pornograficznym.*

- *Jeśli nie wiesz, co zrobić, masz kłopot, z którym sobie nie radzisz, odczuwasz smutek lub z jakiegoś powodu jest Ci trudno, to porozmawiaj z bliską Ci osobą. Możesz też bezpłatnie i anonimowo zadzwonić pod poniższe numery telefonów:*
  - *116 111 – to nr Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny całą dobę)*
  - *800 12 12 12 – to nr telefonu Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (czynny całą dobę)*
  - *800 119 119 – to nr telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (dostępny jest każdego dnia w godz. 14-22)*

  Informacja dla nauczyciela - dobrym rozwiązaniem będzie umieszczenie kartki z numerami telefonów w miejscu widocznym dla uczniów.

8. **Przygotowanie plakatu edukacyjnego -** *uczniowie, pracując w 2-3 os zespołach, przygotowują plakat edukacyjny dla rówieśników, w którym wskazują 1 możliwe zagrożenie i sposób reakcji. Wskazują też osoby, które mogą pomóc lub instytucje i telefony pomocowe.*
9. **Karta pracy** - *służy utrwaleniu wiedzy i przećwiczeniu umiejętności. Można ją wykorzystać do pracy na lekcji lub jako pracę domową, do pracy indywidualnej lub grupowej. Można ją wydrukować lub przesłać uczniom.*
10. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**

Dodatkowe materiały dla nauczyciela:

- Zalecamy przed rozpoczęciem lekcji zapoznać się z raportem PKPD „Internet Dzieci" z maja 2025 r. *https://pkdp.gov.pl/wp-content/uploads/2025/03/INTERNET_DZIECI_RAPORT.pdf*
- *raport NASK „Nastolatek 3.0" – wydawany co roku*
  2021 r. *https://archiwum.nask.pl/pl/raporty/raporty/4295,RAPORT-Z-BADAN-NASTOLATKI-30-2021.html*
  2023 r. *https://cyberprofilaktyka.pl/badania/Thinkstat_RAPORT_nastolatki-3_0_ONLINE.pdf z 2024 r.*
- **Inne:** *https://ose.gov.pl/aktualnosci/wpis/uwaga-na-podejrzanych-znajomych-w-sieci*
- **poradnik NASK** *„Offline znaczy zdrowiej. O higienie cyfrowej dla rodziców i nastolatków"*
  https://it-szkola.edu.pl/publikacje,download,105