



Dowód miłości

Cel zajęć: poszerzenie wiedzy uczestników na temat podejmowania ryzykownych kontaktów seksualnych. Podczas zajęć omówione zostaną mechanizmy, które sprawiają, że młode osoby nierozważnie angażują się w kontakty seksualne. Wskazane zostaną także potencjalne negatywne konsekwencje nieprzemyślanych decyzji dotyczących seksu. Uczestnicy dowiedzą się również, jak dokonywać odpowiedzialnych wyborów oraz gdzie można szukać pomocy w trudnych sytuacjach.

Czas trwania: 45 minut.

Grupa: zajęcia przeznaczone są dla młodzieży od 13. do 18. roku życia. Można je przeprowadzać w szkole – wtedy wielkość grupy uzależniona jest od liczby uczniów w klasie. Zajęcia mogą być prowadzone również poza szkołą dla osób, które się nie znają. Wtedy zalecane jest, by jednolite wiekowo grupy były nie większe niż 20-25 uczestników.

Miejsce: klasa szkolna, świetlica, sala szkoleniowa.

Potrzebne materiały: płyta DVD z filmem (opcjonalnie).

Wymagany sprzęt: laptop, projektor, ekran lub telewizor (w przypadku projekcji filmu).

Prowadzący: najlepszymi realizatorami proponowanych zajęć będą osoby pracujące na co dzień z młodzieżą, które posiadają umiejętność prowadzenia dyskusji sterowanej oraz podstawową wiedzę na temat specyfiki nawiązywania bliskich związków w okresie dojrzewania. Zachęcamy do tego, by zajęcia realizowało dwóch prowadzących. Ułatwi to omawianie z uczestnikami poszczególnych ćwiczeń i zapewni komfort pracy.

Forma zajęć i metody pracy: wykład, burza mózgów, prezentacja, dyskusja.

Zajęcia łączą elementy wykładu na temat ryzykownych zachowań seksualnych i dyskusji z nastolatkami o powodach i konsekwencjach podejmowania nieprzemyślanych kontaktów seksualnych. Przekazywane treści i formy pracy mogą być dla uczestników trudne i poruszające. Przygotowaliśmy dwa sposoby prezentowania historii osoby, która podjęła nieprzemyślaną decyzję dotyczącą współżycia seksualnego. Pierwszy z nich polega na czytaniu historii, drugi to wyświetlenie filmu edukacyjnego.

Zgłoszenie realizacji zajęć/ewaluacja: prosimy o wypełnienie formularza ewaluacyjnego dotyczącego przeprowadzonych zajęć profilaktycznych. Państwa opinia będzie dla nas bardzo pomocna w tworzeniu kolejnych materiałów edukacyjnych. Po wypełnieniu formularza ewaluacyjnego będą mogli Państwo otrzymać zaświadczenie o przeprowadzeniu zajęć. Formularz znajduje się na stronie www.edukacja.fdn.pl.

© Fundacja Dzieci Niczyje 2015



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne 3.0 Polska. Tekst licencji dostępny jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/>. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dzieci Niczyje.



Scenariusz przygotowany w ramach projektu „Don't lose” – an integrated model of prevention and help in situations of sexual exploitation and abuse of children” HOME/ISEC/2012/AG/4000004408, współfinansowanego przez Komisję Europejską w ramach programu Prevention of and Fight against Crime. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

I. Wstęp

Czas trwania: 3 minuty.

Prowadzący informuje uczestników, że zajęcia będą dotyczyły jednej z form ryzykownych zachowań seksualnych, jaką jest podejmowanie nieprzemyślanej decyzji o współżyciu seksualnym. Proponuje ustalenie i zapisanie kilku podstawowych zasad, które wszyscy będą stosować w trakcie zajęć, np.:

1. Kiedy inna osoba mówi, uważnie słucham.
2. Nie oceniam innych osób.
3. W dyskusjach i ćwiczeniach odwołuję się do historii zaprezentowanej w trakcie zajęć.
4. Traktuję z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie ujawniane przez innych uczestników.
5. Maksymalnie angażuję się w zajęcia.

II. Ćwiczenie: „powody”

Forma pracy: burza mózgów.

Czas trwania: 10 minut.

Prowadzący zaprasza uczestników do burzy mózgów na temat powodów, które sprawiają, że młode osoby nierozważnie decydują się na kontakty seksualne. Prowadzący zapisuje wszystkie pomysły na tablicy. Przy omawianiu ćwiczenia warto zwrócić szczególną uwagę uczestników na czynniki, takie jak:

- **presja grupy rówieśniczej** – przeświadczenie młodej osoby, że wszyscy znajomi mają już „pierwszy raz” za sobą (np. nie chcą być gorsza/gorszy, chcą być jak rówieśnicy itp.);
- **namowy i wywieranie presji przez partnera/partnerkę** – młoda osoba może słyszeć lub myśleć, że jeśli nie zgodzi się na seks, to chłopak/dziewczyna z nią/nim zerwie;
- **presja czasu** – jeśli mamy niewiele czasu na podjęcie decyzji (dylemat „teraz albo nigdy”), to na ogół nie zastanawiamy się nad tym, jakie mogą być jej konsekwencje;
- **„dowód miłości”** – część młodych osób może podejmować nierozważne decyzje o współżyciu, ponieważ chce udowodnić partnerowi/partnerce swoje uczucia;
- **zauroczenie, atrakcyjność partnera/partnerki** – jeśli ktoś nam się bardzo podoba, imponuje nam, jesteśmy nim/nią zauroczeni, to łatwiej godzimy się na to, czego od nas oczekuje;
- **chęć przeżycia przygody na wakacjach lub wyjeździe (chęć zabawy)** – poza domem często mniej myślimy o konsekwencjach naszych działań, a bardziej koncentrujemy się na chęci przeżycia czegoś ekscytującego;
- **wpływ alkoholu lub narkotyków** – używki zmieniają nasz sposób patrzenia na świat, sprawiają, że pozwalamy sobie (i innym) na więcej oraz zwracamy mniejszą uwagę na ewentualne konsekwencje;
- **chęć zredukowania napięcia seksualnego** – napięcie seksualne pojawiające się w okresie dorastania może sprawiać, że młode osoby będą się angażowały w kontakty seksualne w celu jego zredukowania, nie biorąc pod uwagę tego, z kim podejmują intymne kontakty;
- **ciekawość lub chęć zdobycia doświadczenia** – w okresie dojrzewania naturalne zainteresowanie nastolatków tematem seksualności może się wiązać z chęcią zaspokojenia ciekawości lub zdobycia doświadczenia (zwłaszcza przy społecznym tabu, niepodjęciu tego tematu przez osoby dorosłe);
- **chęć złamania zakazów lub udowodnienia własnej dojrzałości** – rozpoczęcie współżycia seksualnego może być dla młodych osób formą złamania zakazów płynących ze świata dorosłych i/lub udowodnienia sobie własnej dojrzałości.

III. Prezentacja: historia Oli/Rafała

Potrzebne materiały: w przypadku gdy historia będzie prezentowana w formie filmu: płyta DVD załączona do scenariusza, laptop, projektor, ekran lub telewizor.

Forma pracy: prezentacja.

Czas trwania: 5 minut.

Prowadzący zachęca uczestników do zapoznania się z historią Oli/Rafała. Informuje, że po zaprezentowaniu historii uczestnicy będą dyskutować o różnych jej aspektach. Następnie czyta historię Oli/Rafała lub włącza film.

Historia Oli:

Wakacje spędzałam nad morzem. Miałam 16 lat, a to były moje pierwsze wakacje bez rodziców, tylko ja i moja paczka. To miał być superwyjazd. W sąsiednim domku na kempingu mieszkali studenci. Jeden z nich – Marek – zaraz po naszym przyjeździe przyszedł się przywitać. Był zabawny i uprzejmy. No i... wyraźnie się mną interesował, zapraszał na romantyczne spacery plażą przy zachodzącym słońcu. Był starszy, imponował mi swoim dorosłym zachowaniem. Traktował mnie jak prawdziwą kobietę, z szacunkiem, nie tak jak chłopcy z klasy czy szkoły. Otwarcie mówił, że go pociągają, nalegał na seks. Nikt do tej pory nie traktował mnie tak dorośle, tak jakoś, że aż przechodziły mi po całym ciele dreszcze...

Ostatniego wieczora przed jego wyjazdem powiedział mi, że jestem wyjątkowa, że nie spodziewał się, że tak mocno się zakocha. Obiecał, że przeniesie się na uczelnię w moim mieście. Powiedział też, że na samą myśl o jutrzejszym rozstaniu czuje pustkę i smutek. Ten wieczór był specjalny... Marek nalegał, żebyśmy dali sobie „dowód miłości”, mówił, że to przypieczętuje nasz związek. Byłam oszołomiona, jeszcze żaden chłopak nie powiedział mi, że jestem tak wyjątkowa. Byłam gotowa dać mu całą siebie, tak bardzo go kochałam. To był letni, pachnący morzem wieczór... Pomyślałam: raz się żyje.

Niestety, czar prysł. Marek nie był ani czuły, ani delikatny, w ogóle nie przejął się tym, że to był mój pierwszy raz. Po wszystkim zostawił mnie i poszedł na piwo z kolegami.

Przeplakałam całą noc. Marek nawet nie przyszedł się ze mną pożegnać, nie odpisał na żaden SMS, nie odbierał telefonów. Od tego czasu mam „alergie” na chłopaków, nie chcę z nimi nawet rozmawiać...

Historia Rafała:

Weronikę poznałem w parku, na rolkach. Fajnie nam się ze sobą gadało i interesowaliśmy się podobnymi rzeczami, chyba wpadliśmy sobie w oko. Jakoś tak po tygodniu zaproponowałem jej „chodzenie”, a ona się zgodziła. Było super, byliśmy z Weroniką nierozłączni, wszystko robiliśmy razem, jakbyśmy znali się od zawsze, często rozumieliśmy się bez słów. Bardzo mi na niej zależało. Po miesiącu, niby w żartach, Weronika zaproponowała seks. Zaskoczyła mnie. Zaczęłam się zastanawiać, czy nie jest na to za wcze-

śnie. Z drugiej strony, nie chciałem jej rozczarować. Starałem się unikać tego tematu, ale Weronika coraz częściej do niego wracała. Mówiła, że w ten sposób udowodnimy sobie nasze uczucia. A ja przecież byłem w niej zakochany i chciałem, żeby o tym wiedziała. Zaczęłem się bać, że jak się nie zdecyduję, to ona pomyśli, że mi na niej w ogóle nie zależy, że ją stracę.

Zapytałem mojego najlepszego kumpla Artura, co powinienem zrobić. On nie widział problemu, powiedział, że Weronika to super-laska i że powinienem się cieszyć, że przejęła inicjatywę.

Kilka dni później Weronika powiedziała, że jej rodzice wyjeżdżają na weekend i że wszystko dla nas przygotuje. Była taka podekscytowana!

Wieczór okazał się kompletną kląpką... Nie tak wyobrażałem sobie swój pierwszy seks z dziewczyną. Oboje byliśmy zestresowani i skrepowani. Było mi strasznie wstyd, zacząłem się zastanawiać, co ze mną jest nie tak? Weronika rozplakała się, przepraszała, że mnie zawiodła.

Nie jesteśmy już razem. Chciałem o tym wszystkim porozmawiać z Weroniką, ale nie chcę jej bardziej zranić. Nie wiem też, co mógłbym jej powiedzieć. Nie mówimy sobie nawet cześć. Szkoda, że wcześniej szczerze nie pogadaliśmy.

IV. Wykład: mechanizmy

Forma pracy: wykład.

Czas trwania: 12 minut.

Prowadzący nawiązuje do ćwiczenia „powody” i historii Oli/Rafała. Zwraca uwagę uczestników na mechanizmy, którym młoda osoba uległa i zgodziła się na seks.

1. Reguła wzajemności. Młode osoby często swoje związki traktują bardzo poważnie, uważają, że spotkało je coś szczególnego, wyjątkowego. Deklarują swoje uczucia i są w stanie zrobić dla dziewczyny/chłopaka bardzo wiele, aby jej/go nie stracić. Czują się wyjątkowo i są przekonane, że powinny się za to odwdziżyć chłopakowi/dziewczynie. Gdy zostaną poproszone o okazanie lub udowodnienie swoich uczuć poprzez kontakt seksualny, mogą się zdecydować na „ustępstwa”, pomimo że tak naprawdę nie są gotowe na współżycie. Często obawiają się, że stracą chłopaka/dziewczynę, jeśli odmówią.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Oli, podaje przykład: związek z Markiem był dla Oli bardzo cenny. Marek zachowywał się dojrzałe, zupełnie inaczej niż rówieśnicy Oli. Zauroczył ją, snuł plany na przyszłość. Czuła się wyjątkowo. Chciała mu się odwdziżyć, zrobić dla niego coś wyjątkowego. Była gotowa zrobić dla Marka to, o co on ją poprosi.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Rafała, podaje przykład: kiedy Rafał dostał propozycję od Weroniki, by udowodnił swoje uczucia, nie był przekonany, czy jest gotowy na seks. Jednak, aby nie zawieść Weroniki i pokazać, jak bardzo mu na niej zależy, zdecydował się na taki krok. Chciał, aby dziewczyna wiedziała, ile dla niego znaczy.

2. Efekt niedostępności (presja czasu). Kiedy mamy niewiele czasu na podjęcie decyzji, możemy się nie zastanawiać nad konsekwencjami naszego wyboru i jesteśmy skłonni widzieć je w lepszym świetle.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Oli, podaje przykład: na decyzję Oli bardzo duży wpływ miała presja czasu: „zakochanym” został ostatni wieczór. Ola prawdopodobnie uległa iluzji „teraz albo nigdy”, chociaż Marek planował przecież następne spotkania. Gdyby Ola nie zdecydowała się na seks ostatniego wieczora przed wyjazdem chłopaka, mogłaby się przekonać, czy naprawdę tak mu na niej zależy.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Rafała, podaje przykład: Rafał mógł odczuwać presję związaną z działaniami dziewczyny – zaplanowała romantyczny wieczór pod nieobecność swoich rodziców. Chłopak nie miał wystarczająco dużo czasu, aby spokojnie przemyśleć sytuację, ponieważ był pod presją „dogodnego” terminu.

3. Efekt aureoli. Jeśli ktoś jest dla nas atrakcyjny, to łatwiej takiej osobie zaufać i założyć, że ma dobre intencje. A przecież osoba, która jest dla nas atrakcyjna (fizycznie lub w jakikolwiek inny sposób), wcale nie musi chcieć naszego dobra. Warto pamiętać, że jeśli ktoś nam imponuje, to na ogół łatwiej godzimy się zrobić to, czego ta osoba od nas oczekuje.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Oli, podaje przykład: Marek pokazał się Oli z najlepszej strony – był przystojny, szarmancki, zabiegał o nią, traktował jak prawdziwą kobietę. Myślała, że może mu zaufać i że go zna, ale tak jednak nie było. Pozytywne cechy Marka „opromieniały swoim blaskiem” wszystkie inne jego cechy. Dzięki temu łatwiej było Oli założyć, że Marek, który wydał jej się atrakcyjny, jest też osobą dobrą, z pozytywnymi intencjami.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Rafała, podaje przykład: para miała podobne zainteresowania, spędzali ze sobą dużo czasu. Weronika była dla Rafała ważna, nie chciał jej stracić czy zawieść jej oczekiwań. Postrzeganie Weroniki jako ciekawej i atrakcyjnej osoby mogło sprawić, że Rafał uznał, iż jej pomysł na udowodnienie sobie uczuć nie może być zły.

4. Konsekwencja i zaangażowanie. Im dłużej jesteśmy zaangażowani w jakieś działanie, tym trudniej nam się z niego wycofać. Chcemy być konsekwentni i to jest naturalne. Im dłużej jesteśmy w jakiejś sytuacji, tym trudniej nam odmawiać, stawiać granice. Młode osoby zwykle nie chcą zawieść dziewczyny/chłopaka, dlatego nawet jeśli dostają propozycję, z którą nie do końca się zgadzają, to są bardziej skłonne pójść na ustępstwa. Uważają, że powinny się zgodzić np. na kontakty seksualne, skoro są parą, okazują sobie bliskość. Współżycie seksualne może być w ich odczuciu kolejnym krokiem czy dopełnieniem związku.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Oli, podaje przykład: Ola spędzała z Markiem prawie cały czas na wyjeździe, chłopak zdobył jej zaufanie, planował ich wspólną przyszłość. Byli parą i Oli wydawało się, że „naturalnym” dopełnieniem związku będzie zgodzenie się na seks. Chciała przecież dać Markowi dowód swojej miłości.

Jeśli prowadzący korzystał z historii Rafała, podaje przykład: Rafał był bardzo zaangażowany w związek, nie chciał zawieść Weroniki. Spędzał z nią dużo czasu, byli nierozłączni, wszystko robili razem. Zależało mu na tym, aby Weronika była zadowolona z ich związku, był gotowy udowodnić jej, jak dużo dla niego znaczy.

Prowadzący podsumowuje, że na ogół, jeśli chcemy osiągnąć cel, który jest dla nas bardzo atrakcyjny, chcemy się za coś odwdziżyć, a dodatkowo odczuwamy presję czasową, to często zachowujemy się pochopnie, nie zawsze odpowiedzialnie i nie zawsze w zgodzie z tym, co dla nas najlepsze.

Prowadzący informuje uczestników, że historia Oli/Rafała nie jest odosobniona. Statystyki Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 pokazują, że tysiące nastolatków podejmuje nieprzemyślane kontakty seksualne, przez co naraża się na różnego rodzaju negatywne konsekwencje.

V. Dyskusja: konsekwencje

Forma pracy: dyskusja.

Czas trwania: 10 minut.

Prowadzący zaprasza uczestników do dyskusji na temat możliwych negatywnych konsekwencji podjęcia nieprzemyślanej decyzji o współżyciu seksualnym.

Pytanie do dyskusji na forum:

Jakie mogą być negatywne konsekwencje emocjonalne dotyczące relacji z innymi osobami, związane z podjęciem nierozważnej decyzji o współżyciu seksualnym?

Przykłady:

- depresja, niepokój, lęki,
- poczucie winy,
- izolacja od innych osób (ze względu na przeżywane emocje),
- obniżenie poczucia własnej wartości,
- kłopoty w zaufaniu innym osobom,
- kłopoty przy tworzeniu związku w przyszłości itp.

Pytanie do dyskusji na forum:

Jakie mogą być negatywne konsekwencje fizyczne związane z podjęciem nierozważnej decyzji o współżyciu seksualnym?

Przykłady:

- niechciana i nieplanowana ciąża,
- zarażenie chorobami przenoszonymi drogą płciową, np. HIV,
- narażenie na przemoc itp.

Jeśli powyższe przykłady nie pojawią się spontanicznie w trakcie dyskusji, prowadzący proponuje uczestnikom przeanalizowanie historii Oli/Rafała. Rozmowę warto rozpocząć od wymienienia konsekwencji, których doświadczył Rafał/doświadczyła Ola, a następnie zachęcić uczestników do zastanowienia się nad innymi prawdopodobnymi negatywnymi konsekwencjami podejmowania nieprzemyślanych kontaktów seksualnych.

W podsumowaniu warto pokazać młodym osobom, że konsekwencje podjęcia nieprzemyślanej decyzji o współżyciu seksualnym dotyczą wszystkich sfer życia. Mogą wpływać na nasze samopoczucie, sprawiać, że będziemy mieć kłopoty z zaufaniem innym osobom, że obniży się nasze poczucie własnej wartości. Ważne, by pamiętać również o fizycznych konsekwencjach związanych z podjęciem nierozważnej decyzji o współżyciu seksualnym, np. o nieplanowanej i niechcianej ciąży czy niebezpieczeństwie zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową.

VI. Zakończenie

Czas trwania: 5 minut.

W podsumowaniu zajęć prowadzący podkreśla, że na co dzień ulegamy różnym wpływom społecznym. Podczas zajęć przyglądaliśmy się takim, które sprawiają, że młode osoby podejmują nieprzemyślane i ryzykowne kontakty seksualne. Prowadzący zaznacza, że warto się zastanawiać nad wyborami, jakich dokonujemy, i troszczyć się o swoje bezpieczeństwo – nawet wtedy, kiedy na czymś nam bardzo zależy albo kiedy jesteśmy pod presją grupy.

Prowadzący przypomina, że uczestnicy przyglądali się również potencjalnym negatywnym konsekwencjom nierozważnego podejmowania kontaktów seksualnych. Ważne, by nie borykać się z tymi konsekwencjami samemu. Choć rozmowa o trudnych sytuacjach, jakie nam się zdarzają, nigdy nie jest łatwa, to warto ją rozpoczynać: z rodzicami, nauczycielami, przyjaciółmi. Prowadzący podkreśla, że czasem nie jest łatwo rozmawiać otwarcie z bliskimi nam osobami, czasem potrzebujemy anonimowej pomocy i wsparcia. Takimi osobami, do których można się wtedy zwrócić o pomoc, są konsultanci Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, działającego pod bezpłatnym numerem 116 111. Niekiedy łatwiej jest pisać niż rozmawiać. Przez stronę internetową www.116111.pl można przesłać anonimową wiadomość i w ten sposób uzyskać pomoc.