



# Seksting

**Cel zajęć:** poszerzenie wiedzy uczestników na temat sekstingu – jednej z form niebezpiecznych kontaktów seksualnych. Podczas zajęć wskazane zostaną potencjalne negatywne konsekwencje wykonywania, przesyłania czy komentowania w sieci materiałów o charakterze seksualnym. Uczestnicy dowiedzą się również, jak dokonywać odpowiedzialnych wyborów oraz gdzie można szukać pomocy w trudnych sytuacjach.

**Czas trwania:** 90 minut (wariant 1 – wyświetlenie dwóch krótszych filmów) lub 135 minut (wariant 2 – wyświetlenie jednego dłuższego filmu).

**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 filmami (opcjonalnie).

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

**Prowadzący:** najlepszymi realizatorami proponowanych zajęć będą osoby pracujące na co dzień z młodzieżą, które posiadają umiejętność prowadzenia dyskusji sterowanej oraz podstawową wiedzę na temat sekstingu. Zachęcamy, by zajęcia realizowane były przez dwóch prowadzących. Ułatwi to omawianie z uczestnikami poszczególnych ćwiczeń i zapewni komfort pracy.

**Forma zajęć i metody pracy:** wykład, prezentacja, dyskusja, praca w grupach.

Przekazywane podczas zajęć treści i formy pracy mogą być dla uczestników trudne i poruszające. Przed rozpoczęciem zajęć warto się zapoznać z materiałami dotyczącymi sekstingu dostępnymi na [www.fdn.pl](http://www.fdn.pl).

Przygotowaliśmy trzy sposoby prezentowania historii osób zaangażowanych w seksting. Pierwszy z nich polega na czytaniu historii, drugi to wyświetlenie dłuższego filmu edukacyjnego „Na zawsze”, trzeci – wyświetlenie krótszych filmów „Historia Julki” i „Historia Mateusza”.

**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](http://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:** 5 minut.

Prowadzący informuje uczestników, że zajęcia będą dotyczyły zjawiska sekstingu. Proponuje wspólne 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 i opinie ujawniane przez innych uczestników.
5. Maksymalnie angażuję się w zajęcia.

## II Wykład: seksualizacja a seksting

**Metoda pracy:** miniwykład.

**Sprzęt, materiały:** płyta DVD, laptop, projektor, ekran lub telewizor. **Czas trwania:** 5 minut.

Prowadzący rozpoczyna miniwykład od omówienia pojęcia seksualizacji. Zjawisko to początkowo dotyczyło współczesnej kultury masowej i reklamy, a obecnie coraz częściej spotykane jest w innych obszarach życia społecznego. Seksualizacja to ocena osoby przez pryzmat jej fizyczności, sprowadzenie wartości osoby do jej wyglądu lub zachowania, uprzedmiotowienie jej. Promowanie i wykorzystywanie tego rodzaju wizerunku w mediach czy reklamie prowadzi do tego, że wszyscy, bez względu na wiek, częściowo mimowolnie odbieramy, porównujemy i oceniamy zmodyfikowany często wizerunek osoby o charakterze seksualnym.

Przedmiotowe traktowanie siebie i innych jest niebezpieczne. Warto zwracać na nie uwagę szczególnie w dobie błyskawicznego dostępu do informacji, jaki zapewniają nowe technologie, ponieważ często prowadzi ono do sekstingu, czyli **tworzenia, przesyłania czy odbierania wiadomości i obrazów (zdjęć i filmów) o charakterze seksualnym przy pomocy i/lub z wykorzystaniem nowych technologii, np. internetu, telefonu komórkowego, e-maila, komunikatów, aplikacji internetowych, MMS-ów, wideoczatów itp.** itp. Badania pokazują, że co dziewiąty nastolatek wysłał tego typu zdjęcia, a aż jedna trzecia młodzieży zadeklarowała, że otrzymała zdjęcia bądź filmy o charakterze seksualnym. Coraz więcej osób przestaje być już tylko odbiorcami tego typu treści z mediów czy reklam. Dostaje tego typu zdjęcia od znajomych czy przyjaciół, a także samemu je tworzy.

## III. Ćwiczenie: intencje

**Metoda pracy:** burza mózgów.

**Sprzęt, materiały:** tablica i kreda lub flipchart i markery. **Czas trwania:** 15 minut.

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się opiniami na temat powodów, dla których młode osoby robią sobie i wysyłają zdjęcia bądź filmiki o charakterze seksualnym (pytanie 1) oraz dla których młode osoby proszą swoich rówieśników o to, by zrobili i przesyłali takie zdjęcia bądź filmiki (pytanie 2). Warto, by prowadzący podzielił tablicę/flipchart na dwie części i po lewej stronie zapisywał odpowiedzi na pytanie 1, a po prawej – odpowiedzi na pytanie 2.

**Pytanie 1:** Dlaczego młode osoby robią sobie i wysyłają komuś zdjęcia bądź filmy o charakterze seksualnym?

Przykładowe odpowiedzi:

- chcą zwrócić na siebie czyjąś uwagę,
- chcą się poczuć docenionymi, atrakcyjnymi,
- robią to w ramach flirtu,
- chcą się pochwalić własnym ciałem,
- chcą okazać komuś swoją miłość, zaangażowanie,
- aby wywołać napięcie seksualne w drugiej osobie,
- chcą zachęcić kogoś do wzajemności (przesyłają swoje zdjęcie, aby „ośmielić” drugą osobę),
- dla zabawy,
- chcą być jak inni,
- chcą kogoś przy sobie zatrzymać,
- ponieważ ktoś o to poprosił (potencjalna/-y lub aktualna/-y partner/-ka),
- chcą komuś dokuczyć.

**Pytanie 2:** Z jakich powodów młode osoby mogą prosić rówieśnika/rówieśniczkę o takie zdjęcie bądź film?

Przykładowe odpowiedzi:

- aby mieć dowód czyjejś miłości, zainteresowania,
- z potrzeby rozładowania napięcia seksualnego,
- aby pochwalić się przed innymi,
- z chęci sprawdzenia, czy ma się dar przekonywania,
- aby sprawdzić, do czego się posunie druga osoba (sprawdzenie jej granic),
- aby się z kogoś pośmiać, szydzić z niego,
- aby kogoś szantażować, mieć nad nim przewagę,
- z nudy, poszukiwania rozrywki,
- z chęci eksperymentowania w sferze seksualnej,
- z ciekawości ciała drugiej osoby,
- ponieważ wszyscy tak robią.

Jeśli przykłady te nie pojawią się spontanicznie w trakcie ćwiczenia, prowadzący przytacza je i prosi uczestników o opinię na ich temat, informując, że pomysły pochodzą z badania młodzieży przeprowadzonego przez GfK Polonia dla FDN (2014).

W podsumowaniu prowadzący podkreśla, że seksting dotyczy na ogół osób w podobnym wieku. Warto jednak pamiętać, że w internecie nowo poznana osoba może wcale nie być tym, za kogo się podaje. O sekstingowe zdjęcie może prosić osoba dorosła, która tylko podszywa się pod rówieśnika nastolatka. Nastolatek może też udawać zainteresowanie drugą osobą tylko po to, żeby nakłonić ją do przesłania zdjęć o charakterze seksualnym. W obu przypadkach będzie to niebezpieczna sytuacja, wiele młodych osób nie myśli jednak o zagrożeniu.

Prowadzący informuje uczestników, że często gdy oceniamy jakąś osobę pozytywnie, np. poprzez jej wygląd, wiek, to jednocześnie postrzegamy ją jako osobę dobrą. Podobnie jest z sytuacją: gdy jest miło i dobrze się czujemy, to oceniamy tę sytuację jako bez-

pieczną. Odpowiada za to psychologiczny „efekt aureoli”, który sprawia, że mamy tendencję do myślenia o tym, że osoba atrakcyjna czy podobna do nas (np. ktoś w podobnym do nas wieku) ma pozytywne – podobne do naszych – intencje. Tak wcale nie musi być – osoba dobrze wyglądająca lub atrakcyjna (pod jakimkolwiek względem) niekoniecznie musi mieć dobre intencje wobec nas. Prowadzący zwraca uwagę uczestników zajęć również na to, że niebezpieczeństwo danej sytuacji jest oczywiste dla zewnętrznego obserwatora, a nie dla osób, które w niej uczestniczą. Przykładem może być seksting, w który angażują się osoby, mające różne intencje, np. jedna osoba chce zwrócić na siebie uwagę, a druga ją do tego zachęca, ponieważ np. uważa to za dobry żart, chce się z tej osoby pośmiać lub ją szantażować. Rozmowa przez internet lub SMS jednak często nie pozwala na to, by dokładnie poznać intencje drugiej osoby.

Warto pamiętać, że seksting jest niebezpieczny nawet wtedy, gdy osoby angażujące się w niego starają się chronić swoją prywatność czy anonimowość. Przykładowo, ktoś chce poeksperymentować, wchodzi więc na „rozbijany” wideoczat, ale podczas „pokazu” dba o to, by nie pokazywać swojej twarzy. Nigdy jednak nie wiadomo, kto i z jakiego powodu jest po drugiej stronie czatu. Nie ma gwarancji, że wideoczat nie jest rejestrowany, że nie trafi do sieci, gdzie nikt nie będzie miał nad tym kontroli. Nawet jeśli ustalenie czyjejś tożsamości na nagraniu będzie niemożliwe, to już sam fakt, że film powstał wbrew woli i bez wiedzy jego „bohatera”, jest przekroczeniem granic prywatności i może negatywnie wpływać na samopoczucie czy poczucie bezpieczeństwa.

Na zakończenie prowadzący podkreśla, że sytuacja może być niebezpieczna, nawet jeśli dwie osoby są ze sobą w związku i wymieniają się zdjęciami o charakterze seksualnym, bo np. chcą sobie okazać zaangażowanie.

## IV. Prezentacja historii Julki i Mateusza

**Metoda pracy:** prezentacja.

**Sprzęt, materiały:** płyta DVD, laptop, projektor, ekran lub telewizor (w przypadku projekcji filmu).

**Czas trwania:** 10-30 minut.

Prowadzący prezentuje historię Julki i Mateusza. Może to zrobić na trzy sposoby:

1. czyta historię z punktu widzenia Mateusza, a później Julki (poniżej),
2. prezentuje dwa filmy „Historia Mateusza” i „Historia Julki” (ok. 10 minut),
3. prezentuje film fabularny „Na zawsze” (30 minut).

Materiały filmowe można pobrać z serwisu [www.edukacja.fdn.pl](http://www.edukacja.fdn.pl).

**Historia Mateusza:** *To miał być spokojny rok. Fajna szkoła, superklasa. Myślałem, że nic mnie tu nie zaskoczy. A jednak. W naszej klasie pojawiła się Julka. Jej ojciec dostał pracę u nas w mieście; przeprowadzili się z drugiego końca Polski. Na rozpoczęciu roku była mocno wystraszona. Obcażłem ją na fejsie – smęciła, że tęskni za starą szkołą. I chłopakiem...*

*Julka z każdym dniem była coraz bardziej spoko – z poczuciem humoru, taka nieśmiała mistrzyni ciętej riposty. Zupełnie jakby była z nami przez cały poprzedni rok. Chłopaki od razu się do niej ślinili... mnie też wpadła w oko, no ale ona miała tego swojego Darka.*

*Jakoś na początku września robiłem domówkę. Było niezłe, my się zawsze świetnie bawiliśmy. Julka wyglądała zjawiskowo... Nie mogłem od niej oczu oderwać. Pomyślałem, że co mi szkodzi z nią zatańczyć... I tak tańczyliśmy całą imprezę. Wydawało mi się, że coś między nami jest. Nie tylko mi – połowa zdjęć z imprezy to my, a komentarze pod nimi... No cóż. Dobrze się razem bawiliśmy i to było widać. To nie bardzo podobało się ludziom ze starej klasy Julki, pojawiło się kilka niemiłych komentarzy... I rozstała się z tym chłopakiem...*

*Było mi głupio, bo pomyślałem, że to przeze mnie. Zagadnąłem do niej, okazało się, że psuło im się od jakiegoś czasu. Pokasowała z neta ich wspólne zdjęcia, ubyto jej trochę znajomych. Była smutna, ale w końcu dała się namówić na kino... A potem jakoś się potoczyło...*

*Straciłem dla tej dziewczyny głowę; liczyła się tylko ona. Spędzaliśmy razem każdą wolną chwilę, cały czas byliśmy razem albo na necie, gadaliśmy do późna na skajpie. A jak jakoś na początku grudnia rozwaliłem sobie telefon, to myślałem, że oszaleję. Nie ruszałem się od kompa, musiałem odkurzyć tablet. Wtedy zrozumiałem, że się w niej zakochałem. Fajne uczucie.*

*Na święta, jak zawsze, pojechałem z rodzicami w góry. Śnieg, deska – było super. Tylko nie było Julki i tęskniłem. Miałem też chyba za dużo czasu wieczorami, bo wpadłem na ten debilny pomysł... Poprosiłem ją o fotkę – taką odważną. Wysłałem jej swoją na zachętę. Podziękowała, odesłała mi to, o co prosiłem. Napisała: „Na zawsze”. Długo gadaliśmy tego wieczora.*

*Rano poszedłem na cały dzień na deskę. Zapomniałem wziąć telefonu, bo podłączyłem go do ładowania. Pogoda była super. W sumie udany dzień – do czasu...*

*Jak wróciłem, nie mogłem zrozumieć, co się dzieje. Miałem z 30 nieodebranych połączeń. Julka wysyłała SMS-y. Pytała: „skąd to zdjęcie”, „jak mogłem”, dawała mi jakieś ostatnie szanse na wytłumaczenie. Nic nie rozumiałem, ale czułem, że to coś poważnego. W necie to samo: ludzie pisali do mnie na fb, na skajpie... że sobie na to zasłużyłem, że jesteśmy z Julką siebie warci, że Julka to niezła laska, że powinniśmy się zgłosić do jakiegoś talk-show z naszą historią... totalny chaos... W końcu w jednym z powiadomień zobaczyłem fotomontaż ze zdjęć, które wysłałem sobie z Julką poprzedniego wieczora.*

*Myślałem, że zapadnę się ze wstydu pod ziemię. I te cholerne dźwięki powiadomień... Zadzwoiłem do Julki, a ona coś bredziła, że się pomyliła, że jej były ją w coś wkręcił, że przeprasza. W życiu się tak na nikim nie zawiodłem.*

*Potem zadzwoniłem do kolegi, on wszystko śledził na bieżąco w necie i mi opowiedział. Okazało się, że ktoś wrzucił do sieci to zdjęcie Julki. Wszyscy się z niej śmiali, zaczęli je udostępniać.*

*Tyle że ona była przekonana, że to ja zrobiłem. Nie wiem, jak mogła tak pomyśleć, po tym wszystkim co między nami było. Nawet ze mną nie porozmawiała, tylko z zemsty wrzuciła moje zdjęcie. Niby na chwilę, zaraz je skasowała... ale wystarczyło, żeby wszyscy zobaczyli, skopiowali, wiadomo... zdjęcie od razu wróciło do netu – przeróbki, fotomontaże. Same żarty, hejty.*

*Nie wiem, ile siedziałem, gapiąc się w ścianę. A potem wywaliłem Julkę ze znajomych, zacząłem kasować wspólne zdjęcia i te chamskie komentarze. I ludzi, którzy je zamieszczali. Myślałem, że to moi przyjaciele. Myślałem, że mogę ufać mojej dziewczynie...*

## W tej historii nie tylko Mateusz poniósł negatywne konsekwencje – zobaczcie, czego doświadczyła Julka.

**Historia Julki:** Rok szkolny zaczęłam w nowym miejscu. Przeprowadzka, bo rodzice dostali lepszą pracę. To była zmiana – nowi ludzie, nowa szkoła. Zostawiłam przyjaciół, wszystko, co znałam... Strasznie tęskniłam. Ludzie z mojej starej klasy siedzieli na fejsie. A ja tylko wstawiałam smutne buźki.

Gadaliśmy godzinami na fejsie, skajpie, ale to nie było już „to”. No może poza Anitą, moją najlepszą przyjaciółką – z nią było jak dawniej. Nie wiedziałam też, jak to będzie z Darkiem... Moim chłopakiem. Jeszcze przed wyjazdem czepiał się, był zazdrosny. Niby byliśmy razem, niby wspierał mnie po przeprowadzce... ale coraz częściej przeginał, robił mi sceny, fochy. A potem przeproszał i przekonywał, że już tak nie będzie. Trudno było tak na odległość...

Moja nowa klasa... Była spoko. Naprawdę bałam się, że nie będą się chcieli ze mną kumplować, że będą megazgrani i ktoś taki jak ja nie będzie im do niczego potrzebny. Ale oni naprawdę byli w porządku – zabawni, na luzie, otwarci. Polubiliśmy się. Zależało mi, żeby tego nie popsuć.

Już w drugi weekend miała być domówka. Nie wiedziałam, co robić. Wcześniej obiecałam znajomym ze starej szkoły, że przyjadę. Anicie, że będę na jej urodzinach... No i Darkowi, że spędzimy trochę czasu razem...

A tu ta impreza. I jeszcze wszyscy mnie namawiali... Chciałam o tym pogadać z Darkiem, ale on strzelił focha. Wtedy zdecydowałam się, że pójdę na tę domówkę.

Impreza była super. Zupełnie coś innego. Integracja na maksa – czułam się, jakbym znała ich od lat... No i... Mateusz. Super tańczył... Chyba jeszcze nigdy się tak dobrze nie bawiłam. To najwyraźniej nie wszystkim się podobało... Poleciało kilka nefajnych komentarzy, że już mnie wciągnęło wielkie miasto, że nie wracam na stare śmieci... No i Darek... Darek nic nie rozumiał, a potem już nie miałam ochoty mu nic tłumaczyć.

Szkoła, nauka, nowe miejsce... Zanim się obejrzałam, minęło kilka tygodni, a u mnie zmieniło się prawie wszystko... Nowi znajomi zaczęli zajmować miejsce starych, umówiłam się z Mateuszem kilka razy i... staliśmy się oficjalnie parą. Wszystko układało się super, byłam naprawdę szczęśliwa.

Na święta Mateusz pojechał z rodzicami w góry. Pisał, że tęskni, że nie może się doczekać sylwestra... Poprosił mnie o zdjęcie. Ale nie takie zwykłe. Napisał, że... seksi. Wcześniej przysłał swoje. Nie wiedziałam, co robić. Trochę się bałam, że jak nie prześlę mu zdjęcia, to pomyśli, że jestem jakaś nienormalna... ale też nie byłam pewna...

Zrobiłam to zdjęcie i wysłałam do Anity z pytaniem, czy myśli, że Mateuszowi się spodoba. Powiedziała, że śmiało... Mateusz był zachwycony moim zdjęciem. Długo gadaliśmy, byłam w siódmym niebie.

Rano, jak się obudziłam, zdziwiłam się, że nie mam żadnej wiadomości od Mateusza. Napisałam do niego, ale nic mi nie odpisał. A potem się zaczęło. Ktoś wrzucił na tablicę mojej klasy link do TEGO mojego zdjęcia. Zanim zdążyłam tam wejść, były już pierwsze komentarze: „szmata”, „suka”, „wow, nie wiedziałam, że jesteś taka łatwa”, „no nieźle”, „ale ciało” i tak dalej. I to wszystko, no pisali moi „przyjaciele” ze szkoły. Wściekłam się na Mateusza – nie wiedziałam, jak mógł mi to zrobić. Do tego dzwoniłam, pisałam, a on nic...

Ktoś mi podpowiedział, żeby tego tak nie zostawiać, żeby się zemścić... Nie wiem, co we mnie wstąpiło... wrzuciłam jego foto. Ludzie rzucili się na nie natychmiast. Jechali po Matim, po mnie, pisali, że jesteśmy siebie warci... Potem na skajpie zadzwoniła Anita, pytała, co się dzieje, co my najlepszego wyprawiamy. Powiedziałam jej, że nie wiem, jak Mateusz mógł opublikować moje zdjęcie. A ona... była jakaś nieswoja... w końcu powiedziała, że to zrobił mój były chłopak. Że dobrał się do jej telefonu... I wysłał sobie to zdjęcie, które jej przesłałam. Z zazdrości kompletnie mu odbiło i wrzucił to zdjęcie do neta.

Mateusz powiedział, że się na mnie zawiódł. Myślałam, że świat mi się zawali. Kasowałam te zdjęcia, ale one cały czas wracały. Ludzie wrzucali memy, robili fotomontaże. Wyłączyłam telefon i komputer. Chciałam zniknąć.

## V. Ćwiczenie: uczucia i myśli

**Metoda pracy:** praca w grupach.

**Sprzęt, materiały:** kartki A4 i długopisy dla każdej grupy; tablica i kreda lub flipchart i markery.

**Czas trwania:** 20 minut.

Prowadzący dzieli uczestników w grupy pięcio-sześciuosobowe. Ważne, by w miarę możliwości grupy były homogeniczne płciowo, tj. dziewczęta pracowały z dziewczętami, a chłopcy z chłopcami.

**Zadaniem grup/grupy dziewcząt jest odpowiedź na pytanie: Jak może się czuć chłopak, którego zdjęcie lub filmik o charakterze seksualnym/intymnym zostało opublikowane w sieci wbrew jego woli lub rozesłane przez MMS-y, e-maile itp.?**

**Zadaniem grup/grupy chłopców jest odpowiedź na pytanie: Jak może się czuć dziewczyna, której zdjęcie lub filmik o charakterze seksualnym/intymnym zostało opublikowane w sieci wbrew jej woli lub rozesłane przez MMS-y, e-maile itp.?**

Warto, by prowadzący zachęcał poszczególne grupy, aby podczas pracy odwoływali się do przeżyć bohaterów filmików, które przed chwilą obejrżeli, a także zastanowili się, co jeszcze mogą czuć dziewczęta/chłopcy, których intymne zdjęcia „wyciekają” do internetu lub są rozsyłane bądź pokazywane „niepowołanym” osobom.

Prowadzący zapisuje na osobnych arkuszach uczucia chłopca i dziewczyny.

Warto, by podczas zajęć pojawiły się następujące uczucia (jeśli nie pojawią się spontaniczne, prowadzący dopytuje o nie uczestników):

- wstyd,
- złość, poczucie bycia oszukanym,
- bezradność,
- wyrzuty sumienia, obwinianie siebie,
- upokorzenie,
- zdrada,
- zawód,



- rozczarowanie,
- lęk (o to, co się dalej wydarzy, jak zareagują znajomi, dorośli itp.),
- chęć zerwania kontaktów (z osobą, która ujawniła zdjęcie, z osobami, które komentują lub ogólna potrzeba zmiany środowiska),
- poczucie bycia osądzanym lub niesprawiedliwie potraktowanym,
- poczucie braku wyjścia z sytuacji („świat mi się zawalił”, „nic się nie da zrobić” itp.),
- ciągłe poczucie braku bezpieczeństwa, zagrożenia,
- napięcie, stres,
- niska samoocena,
- obawa o przyszłość,
- przerażenie,
- zaskoczenie, szok,
- trudności z zaufaniem innym w przyszłości.

Podsumowując, prowadzący podkreśla, że choć poszczególne grupy odpowiadały na dwa różne pytania – jedno odnoszące się do uczuć dziewcząt, a drugie odnoszące się do uczuć chłopców – to odpowiedzi są do siebie bardzo podobne. Uczucia osób, których intymne zdjęcia zostały opublikowane wbrew ich woli, mogą być takie same, bez względu na płeć. Chłopcóm i dziewczętom mogą towarzyszyć: wstyd, poczucie winy, stres, napięcie, poczucie zdrady, bycia oszukany.

## VI. Ćwiczenie: reakcje

**Metoda pracy:** praca w grupach.

**Sprzęt, materiały:** rozsypanka (cztery kopie – po jednej dla każdej z grup). **Czas trwania:** 30 minut.

Prowadzący dzieli uczestników zajęć na cztery grupy. Każda z grup otrzymuje rozsypankę z typowymi reakcjami na opublikowanie zdjęć lub filmików sekstingowych (lub ich przesyłanie, upublicznianie), bez zgody osób, które są na nich. Zadaniem grup jest wybranie spośród zaprezentowanych reakcji tych, które mogą się pojawić, jeśli:

**grupa I:** na opublikowanym zdjęciu lub filmiku jest chłopiec, a komentują, widzą to zdjęcie/ten filmik dziewczęta;

**grupa II:** na opublikowanym zdjęciu lub filmiku jest chłopiec, a komentują, widzą to zdjęcie/ten filmik chłopcy;

**grupa III:** na opublikowanym zdjęciu lub filmiku jest dziewczyna, a komentują, widzą to zdjęcie/ten filmik dziewczęta;

**grupa IV:** na opublikowanym zdjęciu lub filmiku jest dziewczyna, a komentują, widzą to zdjęcie/ten filmik chłopcy.

Obwinianie osoby ze zdjęcia za to, co ją spotkało	Seksualne komentarze offline (np. ocenianie wyglądu osoby ze zdjęcia/filmiku)	Zgłoszenie zdjęć/filmików do administratorów strony, na której są opublikowane	Zignorowanie sytuacji (np. ktoś nie uważa, że sytuacja jest warta uwagi)
Ignorowanie, odrzucenie osoby ze zdjęcia (np. wykluczanie z grupy, izolowanie)	Zignorowanie sytuacji (np. ktoś nie wie, jak się zachować w stosunku do osoby ze zdjęcia/filmiku)	Seksualne komentarze offline (np. składanie osobie ze zdjęcia/filmiku propozycji seksualnych)	Przerabianie zdjęć/filmików, fotomontaże, robienie MEM-ów, zamieszczanie na kolejnych portalach
Brak zainteresowania zdjęciem/filmikiem	Zgłoszenie sytuacji osobom dorosłym (np. w szkole)	Udzielenie wsparcia offline (np. przez rozmowę)	Plotkowanie (np. obmawianie osoby ze zdjęcia za jej plecami)
Negatywne ocenianie osoby ze zdjęcia (np. jej motywacji, postawy, moralności)	Udzielenie wsparcia online (np. rozmowa na czacie, wysłanie wiadomości do osoby ze zdjęcia/filmiku)	Zapisanie zdjęcia/filmiku na dysku i wykorzystanie ich w przyszłości (np. szantaż)	Seksualne komentarze online (np. ocenianie wyglądu osoby ze zdjęcia/filmiku)
Podsycanie „sensacji”, udostępnianie, lajkowanie, promowanie zdjęcia/filmiku	Okazywanie seksualnego zainteresowania osobą ze zdjęcia/filmiku	Udzielenie wsparcia online (np. pozytywne komentarze online dotyczące osoby ze zdjęcia/filmiku)	Lekceważenie, okazywanie braku szacunku osobie ze zdjęcia/filmiku

Następnie prowadzący prosi poszczególne grupy, by podzieliły wybrane w ćwiczeniu reakcje na konstruktywne, pomocne osobie, której zdjęcie zostało opublikowane, oraz na takie, które będą dalszymi, trudnymi konsekwencjami. Po zakończeniu pracy grup prowadzący prosi o przedstawienie jej efektów.

W podsumowaniu prowadzący podkreśla, że mimo iż uczucia i myśli obu osób, których sekstingowe zdjęcia lub filmy zostały upublicznione wbrew ich woli, są często takie same (warto odwołać się do ćwiczenia: „uczucia i myśli”), to reakcje na to mogą się bardzo różnić w zależności od tego, kto jest na zdjęciach i kto je widzi. Reakcjami na seksting w wielu sytuacjach mogą rządzić tzw. podwójne standardy dotyczące płci. Chłopcy uczestniczący w sytuacjach określanych mianem sekstingu mogą być usprawiedliwiani, podziwiani, wysoko oceniani (choć mogą się zdarzać również bardzo negatywne reakcje). Warto pamiętać o tym, że chłopcy, starając się sprostać oczekiwaniom kulturowym dotyczącym swojej aktywności seksualnej (płynącym z telewizji, internetu), mogą wymuszać na dziewczętach angażowanie się w produkcję filmów/zdjęć o charakterze seksualnym. Dziewczęta ulegające tej presji są często oceniane negatywnie, jeśli ich intymne zdjęcia są upubliczniane.

Prowadzący przypomina, że w ćwiczeniu uczestnicy dzielili potencjalne reakcje na ujawnienie zdjęć sekstingowych na te, które mogą być pomocne dla ofiary sekstingu, oraz na te, które mogą być dalszymi negatywnymi konsekwencjami. Następnie podkreśla, że ocenianie, wyśmiewanie czy izolowanie nie pomaga takim osobom w radzeniu sobie z kłopotami. Prowadzący zwraca też uwagę uczestników na wskazywane przez nich „pomocne” reakcje.

## VII. Dyskusja: Co zrobić?

**Metoda pracy:** dyskusja.

**Czas trwania:** 15 minut.

Prowadzący podkreśla, że na co dzień ulegamy różnym wpływom społecznym: oczekiwaniom i presji ze strony innych osób. Nie zawsze jest to dla nas dobre czy bezpieczne, nie zawsze dostrzegamy w nich zagrożenia. Warto się zastanawiać nad wyborami, jakich dokonujemy i troszczyć się o własne bezpieczeństwo.

Prowadzący zaprasza uczestników do dyskusji na temat tego, co było niebezpieczne w historii Julki i Mateusza, co mogli zrobić, żeby nie doświadczyć negatywnych konsekwencji zamieszczenia intymnych zdjęć w internecie.

**Pytanie do dyskusji na forum:** *Kiedy sytuacja Julki i Mateusza stała się niebezpieczna?*

Właściwą odpowiedzią na to pytanie jest: *Od kiedy zrobili i wysłali sobie zdjęcia*. Chodzi jednak o to, by rozmawiać – wymieniać się poglądami, argumentować. Warto pytać uczestników zajęć o ich punkt widzenia, sposoby zapewnienia bezpieczeństwa na poszczególnych etapach historii Julki i Mateusza.

Prowadzący może zapytać uczestników, czy ich zdaniem poniższe propozycje zachowań mogłyby sprawić, że sytuacja Julki i Mateusza nie wymknęłaby się spod kontroli: *Julka i Mateusz mogli więcej czasu spędzać ze sobą, a nie kontaktować się przez komunikatory; mogli nie wysyłać sobie zdjęć; Julka mogła nie wysłać swojego zdjęcia do koleżanki; koleżanka Julki mogła skasować zdjęcie/nie udostępniać nikomu swojego telefonu*.

**Pytanie do dyskusji na forum:** *Jak Julka powinna się zachować, kiedy dostała zdjęcie sekstingowe Mateusza wraz z prośbą o rewanż?*

Sugerowana odpowiedź: *To, co powinna zrobić Julka, to skasować zdjęcie Mateusza i poprosić go o to samo (krok 1) – jeśli zdjęcie nie będzie istniało, to nikt nie będzie mógł go wykorzystać, mogła też np. porozmawiać z nim o bezpiecznych sposobach na okazywanie sobie zainteresowania/zaangażowania czy uczuć (krok 2)*.

Prowadzący podkreśla, że stuprocentową pewnością, że sekstingowe materiały nie wyciekną/nie trafią w niepowołane ręce, można mieć tylko wtedy, jeśli takie zdjęcia/filmiki nie powstaną.

## VIII. Zakończenie

**Czas trwania:** 5 minut.

Dla wielu młodych osób wykonywanie i przesyłanie zdjęć/filmików o charakterze seksualnym jest sposobem na zaprezentowanie się. W trakcie zajęć uczestnicy poznali historię Julki i Mateusza, których związek się skończył, ponieważ zaangażowali się w seksting. Nie zdawali sobie sprawy z tego, jak niebezpieczne jest to zjawisko i jak negatywne może mieć konsekwencje. Wiele młodych osób ulega presji, chce zwrócić na siebie czyjąś uwagę lub dać komuś dowód swoich uczuć czy zaangażowania. Myśli wtedy, że „nic złego się przecież nie wydarzy”, „w sieci jestem anonimowy/anonimowa”. Być może ktoś z uczestników zajęć pomyślał: „mnie nie spotka to, co przytrafiło się Julce i Mateuszowi”. To bardzo złudne rozumowanie, które usypia czujność. Wiele młodych osób, angażując się w seksting, wypiera myśli o zagrożeniu, narażając się na jego negatywne konsekwencje, o których uczestnicy rozmawiali podczas zajęć.

Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta często nie szukają pomocy, ponieważ obawiają się negatywnej oceny ze strony znajomych lub rodziny. Jednym z miejsc, do którego warto się wtedy zwrócić o pomoc, jest Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, działający pod bezpłatnym numerem 116 111. Z jego konsultantami 116 111 można porozmawiać lub pisać ([www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz)) o tym, jak nie ulegać presji partnera czy otoczenia i nie podejmować niechcianej aktywności seksualnej (a taką jest wykonywanie i przesyłanie zdjęć/nagrań o charakterze seksualnym), ale też jak radzić sobie z potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami upublicznienia zdjęć lub filmików sekstingowych.