

DOPAMINA - POROZMAWIAJMY O RELACJACH



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości.

Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy, by znały swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem.

Realizując naszą misję:

- oferujemy krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną;
- uczymy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania;
- uczymy dorosłych, jak traktować dzieci i co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone;
- informujemy dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda;
- wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

Opracowanie merytoryczne: Ewa Dziemidowicz

Metodyk: Magdalena Kaźmierkiewicz

Redakcja i korekta: Agnieszka Janiszewska

Ilustracja na okładce: Magda Mischak

Opracowanie graficzne: Norbert Grzelka

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska

Tekst licencji dostępny na stronie www.creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/pl/

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Dziękujemy za możliwość przeprowadzenia pilotaży lekcji CLV Liceum Ogólnokształcącego z oddziałami dwujęzycznymi im. Bohaterek Powstania Warszawskiego w Warszawie



Copyright © 2024 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

tel. 22 616 16 69

e-mail: biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Spis treści

4	Ogólna charakterystyka zajęć
6	Część I
12	Część II
16	Część III
19	Załącznik 1
21	Załącznik 2
22	Załącznik 3

Ogólna charakterystyka zajęć

„Dopamina” to profilaktyczny projekt dla szkół, którego celem jest wspieranie młodzieży w świadomym korzystaniu z mediów społecznościowych oraz w rozumieniu wpływu tych platform na życie, zdrowie psychiczne i relacje. Projekt uwzględnia dwa zestawy scenariuszy wraz z prezentacjami – scenariusz wprowadzający *Dopamina* (2×45 minut) i *Dopamina – porozmawiajmy o relacjach* (3×45 minut) – oraz film.

Dopamina to scenariusz wprowadzający w tematykę zagrożeń związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych oraz dbaniem o równowagę online-offline. Podczas zajęć osoby uczestniczące, korzystając z filmu jako inspiracji, przyglądają się temu, jak korzystają z sieci, dowiadują się o negatywnych konsekwencjach korzystania z internetu oraz wypracowują skuteczne sposoby kontrolowania swoich nawyków ekranowych. Scenariusz dostępny na platformie edukacyjnej edukacja.fdds.pl.

Dopamina – porozmawiajmy o relacjach koncentruje się na zagadnieniach dotyczących budowania pozytywnych relacji. Podczas zajęć młodzi ludzie uczą się rozpoznawać zdrowe (tzw. zielone flagi) i toksyczne (tzw. czerwone flagi) zachowania w relacjach oraz ćwiczą umiejętności związane ze stawianiem i komunikowaniem granic.

Rekomendujemy przeprowadzenie w pierwszej kolejności zajęć w oparciu o scenariusz *Dopamina* a następnie *Dopamina – porozmawiajmy o relacjach*.



Cele:

Osoby uczestniczące:

- będą potrafiły identyfikować i nazywać zachowania określone przez czerwone i zielone flagi;
- będą potrafiły ocenić swoje relacje;
- odkryją, czym dla nich jest dobra relacja i co się na nią składa;
- nauczą się, jak stawiać i komunikować granice w relacjach.



Odbiorcy:

osoby uczniowskie klas VIII szkół podstawowych oraz klas I szkół ponadpodstawowych.



Wiek:

14–15 lat.



Czas trwania:

3×45 minut.



Miejsce:

klasa, świetlica, biblioteka.

Ogólna charakterystyka zajęć

**Materiały:**

[film „Dopamina”](#), wydrukowane załączniki, prezentacja, karteczki post-it, flipcharty, markery, kolorowe patyczki, kostka do gry.

**Wymagany sprzęt:**

laptop, rzutnik i głośniki.

**Osoby prowadzące:**

osoby nauczycielskie, pedagodzy i pedagogi, psychologowie i psycholożki szkolne.

Scenariusz powstał w ramach kampanii społecznej „Dopamina”. Zalecamy osobom prowadzącym zajęcia zapoznanie się z materiałami kampanii na stronie dopamina.fdds.pl.

Scenariusz zajęć

Część I



Czas: 45 minut

Przed przeprowadzeniem warsztatów osoba prowadząca pokazuje osobom uczestniczącym film „Dopamina” albo zachęca do obejrzenia go w domu.

Kiedy uczniowie wchodzą do sali, prowadzący rozdaje im kolorowe patyczki/karteczki (liczba kolorów × liczba grup).

Wprowadzenie (12 minut)



Przygotowanie: przed spotkaniem osoba prowadząca przykleja na ławkach lub pod krzesłami osób uczestniczących karteczki post-it.



Materiały: kolorowe karteczki post-it, worek albo pudełko, białe naklejki do napisania imion (jeżeli osoba prowadząca nie zna grupy), slajd 2 z prezentacji.

Jeżeli osoba prowadząca nie zna grupy, przedstawia się oraz prosi uczestników o napisanie swoich imion i przyklejenie ich do ubrania w widocznym miejscu.

Osoba prowadząca mówi:

„Dzisiejsze spotkanie będzie o relacjach. Relacje, przynależność, bycie blisko z innymi, bycie ważnym dla innych to naturalne ludzkie potrzeby. Jesteśmy istotami społecznymi – potrzebujemy ludzi i potrzebujemy relacji.

Jak myślicie, do czego potrzebujemy relacji? Co nam dają relacje?

Sięgnijcie pod ławki – znajdziecie tam karteczki post-it. Pomyślcie teraz przez chwilę nad tym pytaniem, a następnie zapiszcie swoje odpowiedzi.

Osoba prowadząca zbiera odpowiedzi do pudełka/worka, następnie losuje, czyta 5 z nich i kontynuuje:

„Bez regularnych bezpośrednich interakcji z ludźmi prawdopodobnie będziemy żyć krócej, będziemy mniej sprawni intelektualnie i nie tak szczęśliwi, jak moglibyśmy być. Kontakty społeczne to po prostu biologiczna potrzeba – podnoszą odporność psychiczną a wytworzone przez nas więzi społeczne determinują poziom zadowolenia z życia, zdolności poznawcze oraz odporność na infekcje i choroby przewlekłe.

Podczas trwającego 85 lat badania naukowcy z Harvardu dokonali bardzo ważnego odkrycia! Dowiedli, że ani pieniądze, ani luksusowe rzeczy czy nawet drogie podróże nie przynoszą tyle radości co... udane relacje z innymi ludźmi.

Badanie, nazywane „Badaniem rozwoju dorosłych z Harvardu”, zaczęło się w 1938 roku. Badano życie 724 studentów tej uczelni przez prawie całe ich dorosłe życie – czyli przez 8 dekad! Później badacze zaczęli obserwować

również życie ich dzieci i wnuków, w sumie ponad 1300 osób! W trakcie tego eksperymentu odkryto, że największy wpływ na poziom szczęścia badanych miały nie pieniądze czy kariera, ale bliskie relacje z rodziną i przyjaciółmi.

Może się okazać, że temat relacji będzie trudny – na co dzień mało o tym rozmawiamy, poza tym nie jesteśmy przyzwyczajeni do omawiania tego w naszej grupie.

Dlatego na początek chcę ustalić kilka ważnych zasad, które pomogą nam czuć się komfortowo podczas dzisiejszych zajęć. O co waszym zdaniem powinniśmy zadbać, żebyśmy mogli podczas warsztatu czuć się bezpiecznie?

Osoba prowadząca zapisuje propozycje na flipcharcie albo na tablicy. Ważne, żeby wśród nich znalazły się następujące zasady:

1. Kiedy inna osoba mówi, słucham uważnie.
2. Nie oceniam innych osób. Staram się być ciekaw_a perspektywy innych osób. Jeśli coś komentuję, to mówię o zachowaniu, a nie o osobie.
3. Traktuję z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie, którymi dzielą się inne osoby uczestniczące.
4. Angażuję się w zajęcia tak, jak potrafię. Pracuję w grupie.
5. Dbam o siebie, czyli dzielę się tym, czym mam ochotę się podzielić, a kiedy pojawiają się we mnie trudne uczucia albo myśli, korzystam ze wsparcia psychologa/psycholożki lub pedagoga/pedagożki w szkole.

Jeżeli zajęcia nie są prowadzone tego samego dnia, to przed kolejnym spotkaniem warto wystać osobom uczestniczącym kontrakt dla przypomnienia (slajd 3).

Rozgrzewka (3 minuty)



Przygotowanie: narzędzie [menti.com](https://www.menti.com).

Osoba prowadząca mówi:

„Zacznijmy od rozgrzewki. Zaraz wyświetlę wam za pomocą menti pytania oraz początki zdań – waszym zadaniem jest napisać to, co przychodzi wam do głowy. Pamiętajcie: nie ma złych odpowiedzi!

Relacje kojarzą mi się z... (chmura wyrazowa)



Następnie osoba prowadząca komentuje różnorodność/podobieństwo odpowiedzi etc.

Jeżeli szkoła nie dopuszcza korzystania z telefonów komórkowych, osoby uczestniczące mogą zapisać swoje odpowiedzi na karteczkach i przykleić na tablicy.

Ćwiczenie 1. Zielone i czerwone flagi (28 minut)



Przygotowanie: osoba prowadząca przed zajęciami rozdaje uczestnikom i uczestniczkom patyczki albo kolorowe karteczki, dzięki którym podzieli ich na podgrupy.



Materiały: kolorowe patyczki lub karteczki, [załącznik 1](#).



Slajd 5

Osoba prowadząca mówi:

”Wszystkie relacje, w których jesteśmy – z przyjaciółmi, znajomymi, rodzicami, relacje romantyczne czy z kimkolwiek innym w naszym życiu – mieszczą się w spektrum. Po jednej stronie tego spektrum znajdują się tzw. zdrowe relacje, na drugiej końcu są relacje toksyczne. Pewnie pamiętacie ten fragment z filmu „Dopamina”.

Zdrowe relacje z rówieśnikami, osobami partnerskimi czy rodziną pozytywnie wpływają na nasz nastrój, nasze poczucie bezpieczeństwa i mogą być czynnikiem chroniącym przed problemami ze zdrowiem psychicznym. Jednak nie wszystkie relacje są zdrowe i pozytywne. Toksyczne, radioaktywne lub po prostu niezdrowe relacje mogą prowadzić do niskiej samooceny, depresji czy stanów lękowych oraz powodować strach i bezradność. Dlatego bardzo ważne jest, żebyśmy umieli rozpoznawać zarówno negatywne zachowania w relacjach, czyli tzw. czerwone flagi, jak i pozytywne zachowania, czyli flagi zielone.

Wchodząc do sali, wylosowaliście kolorowe patyczki – zapraszam teraz osoby, które mają patyczki w takich samych kolorach, żeby usiadły razem w grupach.

Każda z grup otrzymuje [załącznik 1](#).

” Waszym zadaniem jest pogrupowanie opisów zachowań na zielone i czerwone flagi, spróbujcie też nazwać te zachowania. Pierwsze trzy przykłady zrobimy razem.

Osoba prowadząca prezentuje **slajdy 4–15** prezentacji w opisany poniżej sposób.

Osoba prowadząca czyta:

” **Slajd 4.** *Magda i Tomek są razem kilka miesięcy. Na początku wszystko układało się dobrze, ale od jakiegoś czasu Tomek wyśmiewa Magdę w towarzystwie znajomych oraz krytykuje jej wagę i wygląd. Kiedy Magda mówi mu, że sprawia jej to przykrość, Tomek twierdzi, że jest przewrażliwiona.*

Slajd 5. *Czy to będzie czerwona czy zielona flaga?*

Slajd 6. *Takie zachowanie to flaga czerwona. Jak byście je nazwali?*

Slajd 7. *Poniżanie/krytykowanie.*

W podobny sposób osoba prowadząca przedstawia kolejne dwie sytuacje na **slajdach 8–15**.

Następnie osoba prowadząca wyświetla **slajdy 16 i 17** i mówi:

” Pokażę wam teraz nazwy zachowań, z których będziecie mogli skorzystać podczas ćwiczenia.

Po zakończeniu pracy w podgrupach osoba prowadząca wyświetla poszczególne przykłady i sprawdza, jak zostały przyporządkowane przez osoby uczniowskie (**slajdy 18–59**). Na tablicy lub flipcharcie zapisuje nazwy zachowań.

Na koniec podsumowuje:

” Dzięki waszej pracy umiemy już zidentyfikować toksyczne zachowania – czyli tzw. czerwone flagi – oraz wiemy, jak je nazwać. Chociaż każdemu może się zdarzyć zachować w niefajny sposób w relacji, to ważne jest, żebyśmy umieli rozpoznawać negatywne zachowania – zarówno kiedy to my sami zachowujemy się w taki sposób, jak i wtedy, kiedy ktoś zachowuje się tak wobec nas. Mamy również listę tzw. zielonych flag, czyli pozytywnych zachowań w relacjach. Również takie warto rozpoznawać, ponieważ pokazują nam, że w naszej relacji dzieje się dobrze, mogą też być czymś, do czego w naszych relacjach dążymy.

Czerwone flagi

1. Intensywność

Przykład. Zosia poznała w sieci fajnego chłopaka. Na początku Zosi podobało się, że Kuba często do niej pisze i komentuje jej posty i zdjęcia. Jednak chłopak pisał praktycznie cały czas, pod jej zdjęciami zamieszczał serduszka i komplementy, wysyłał głosówki z wyznaniem miłości oraz dużo romantycznych obrazków. Zosia czuła, że chłopak wręcz bombarduje ją miłością (love bombing) i zaczęła się czuć przytłoczona. Szczególnie, że Kuba domagał się, żeby odpowiadała mu natychmiast. Wystarczyło, że nie odpowiedziała mu przez 10 minut, a Kuba zasypywał ją pytaniami, dlaczego nie odpowiada, oraz powodował poczucie winy pisząc, że się o nią martwi, bo nie odpisuje, i żeby szybko dała znać.



2. Manipulacja

Przykład. Bartek i Marta są razem już 6 miesięcy. Ostatnio Bartek coraz częściej namawia Martę na wysłanie nudesów. Ona odmawia, więc Bartek mówi, że gdyby naprawdę go kochała, to by to zrobiła, że to będzie po prostu dowód jej miłości.

3. Wywoływanie poczucia winy

Przykład. Do klasy Kamy dołączyła nowa osoba – Kasia. Dziewczyny bardzo się polubiły, bo obie grają w piłkę nożną i miały dużo wspólnych tematów związanych z treningami i dietą. Najlepsza przyjaciółka Kamy – Róża – nie polubiła Kasi. Kiedy Kama o niej mówi albo chce się z nią spotkać, Róża złości się i mówi, że widocznie Kamie nie zależy na ich przyjaźni, skoro znalazła sobie nową osobę, i przypomina Kamie, jak bardzo wspierała ją podczas rozvodu jej rodziców. Kama poczuła się winna i wycofała się z relacji z Kasią.

4. Izolowanie

Przykład. Filip zawsze miał bardzo dużo znajomych, ale odkąd zaczął spotykać się z Kacprem, już się z nimi nie spotyka. Kacper nie lubi, żeby Filip spędzał czas z innymi osobami, chce, żeby spędzali czas tylko we dwójkę. Kiedy Filip ma jakieś plany z kolegami, Kacper zawsze wymyśla ważne sprawy, w których Filip musi mu towarzyszyć.

5. Poniżanie/krytykowanie

Przykład. Odkąd Zuza zaczęła spotykać się z nową dziewczyną – Olą, Basia ciągle mówi jej niemiłe rzeczy. Zuza czasem myśli, że to nic wielkiego, w końcu przyjaźnią się z Basią od dawna, i dużo razem przeszły, ale coraz gorzej czuje się w jej towarzystwie. Basia zaczęła wyśmiewać się z jej ubrań, podkreśla, że jest od Zuzy mądrzejsza i bogatsza, i dziwi się, że Ola chce się z Zuzą spotykać. Jej uwagi są dla Zuzy bardzo bolesne.

6. Gaslighting

Przykład. Julia i Janek przyjaźnią się od pierwszej klasy. Ostatnio Julia poznała nowe osoby i zaczęła ignorować Janka – nie odpowiada na jego wiadomości, w szkole nie ma dla niego czasu, nie ma też czasu spotykać się po szkole tak jak kiedyś. Kiedy Janek próbuje z nią o tym rozmawiać, Julia mówi mu, że tylko tak mu się wydaje, że nic takiego nie miało miejsca i że chyba zwariował. Janek zaczął wątpić w to, co czuje, i w swoją ocenę zachowań Julii.

7. Zazdrość

Przykład. Kiedy Tomek wrzucił relację ze swojego spotkania z grupą znajomych z podstawówki, jego dziewczyna zablokowała go we wszystkich mediach społecznościowych. Wcześniej napisała do niego, że skoro tak się świetnie bawi bez niej, to nie muszą już razem być.

1. Komfortowe tempo

Przykład. Justyna spotyka się z Maćkiem od niedawna. To jej pierwsza relacja romantyczna. Podoba jej się, że ich relacja rozwija się powoli i w komfortowym dla niej rytmie, nie ma presji związanej z częstotliwością spotkań czy kontaktem.

2. Zaufanie

Przykład. Helena ufa, że jej chłopak nie zrobi nic, co mogłoby ją skrzywdzić. Różne gesty Maksu sprawiają, że czuje się kochana i ważna. Ona również dba o to, żeby Maks tak się czuł w ich relacji. Wzajemne zaufanie sprawia, że nie mają potrzeby poddawać się nawzajem testom na lojalność, oczekiwać od siebie dowodów miłości czy sprawdzać swoich telefonów.

3. Szacunek

Przykład. Filip wie, że swobodnie może mówić Marcinowi o tym, co czuje i co myśli, bez obawy o jego reakcje. Ma zaufanie, że nawet jeśli coś, co powie, nie spodoba się Marcinowi, to ten zareaguje z otwartością. Kiedy stawia granice, wie, że Marcin je uszanuje. To sprawia, że w relacji z Marcinem czuje się spokojny i zrelaksowany.

4. Równość

Przykład. Ania i Ewa są najlepszymi przyjaciółkami, chociaż bardzo się różnią. Ewa lubi spędzać czas aktywnie, spotykać się z ludźmi, brać udział w różnych aktywnościach, a Ania preferuje spędzanie czasu w domu, oglądanie filmów, rozmowy. Od początku relacji dziewczyny dbały o to, żeby potrzeby żadnej z nich nie dominowały i żeby w ich relacji była przestrzeń na to, na co każda z nich ma ochotę. Nauczyły się planować wspólny czas uwzględniając nawzajem swoje potrzeby.

5. Niezależność/przestrzeń na bycie sobą

Przykład. Zoja i Ola są najlepszymi przyjaciółkami, spędzają razem dużo czasu i często u siebie nocują. Jednocześnie każda z nich ma osobne życie – znajomych i zainteresowania. Nie mają wobec siebie oczekiwań, że będą wzajemnie uczestniczyć w każdym aspekcie swojej codzienności.

6. Wzajemna życzliwość/troska


Przykład. Tosia lubi spotykać się z Wiką, bo zawsze przy niej czuje się zrelaksowana i ważna. Wika zawsze pamięta, żeby spytać o różne ważne rzeczy, które dzieją się u Tosi, umie słuchać, pyta, jak może ją wesprzeć. Tosia bardzo ceni tę relację i dba w niej o wzajemność.

7. Dobra atmosfera

Przykład. Matylda i Staszek uwielbiają spędzać razem czas. Zawsze dużo się śmieją i mają o czym rozmawiać. Nawet kiedy zdarza im się nie zgadzać ze sobą, są ciekawi perspektywy drugiej osoby.



Część II

 Czas: 45 minut

Ćwiczenie 1. Dlaczego ignorujemy czerwone flagi? Dyskusja (15 minut)



Materiały: prezentacja, slajdy 60–72.



Slajd 61

Slajd 66

Osoba prowadząca mówi:

” Zamknijcie oczy i podnieście rękę – komu z was zdarzyło się zignorować czerwone flagi w relacjach, kto ma takie doświadczenie?

Opuśćcie rękę i otwórzcie oczy. Tak naprawdę większość z nas ma za sobą takie doświadczenie.

Zastanówmy się wspólnie, dlaczego tak się dzieje?

Pokażę wam teraz kilka zdjęć, które być może pomogą nam w tej dyskusji.

Slajdy 60–72. Osoba prowadząca wyświetla zdjęcie i pyta osoby uczestniczące o skojarzenia, a następnie wyświetla zdjęcie z opisem.

Osoba prowadząca prowadzi dyskusję, może dopytywać uczestników i uczestniczki:

” Czy macie podobnie? Czy też tak czujecie? Czy brzmi to dla was znajomo? Czy spotkaliście się z takimi sytuacjami? Czy zgadzacie się z tym stwierdzeniem?

- Koncentrujemy się na potencjale relacji albo osoby i ignorujemy to, jak ona się zachowuje albo jak się czujemy, kiedy jesteśmy z tą osobą. Fantazujemy o tym, jaka ta osoba może być, zamiast zobaczyć, jaka jest wobec nas tu i teraz.
- Tak bardzo zależy nam na tym, żeby relacja się udała, że minimalizujemy czerwone flagi – mówimy sobie, że to, co się dzieje, to nic takiego, inni mają gorzej, może tylko mi się wydaje, jestem przewrażliwiony_a etc.
- Nie jesteśmy gotowi przyznać, że ta konkretna relacja nam nie służy. Mamy nadzieję, że będzie lepiej.
- Wierzymy, że druga osoba się zmieni – sama z siebie albo dla nas.
- Czujemy się samotni i mamy poczucie, że lepsza kiepska relacja niż żadna.
- Nie ufamy swojej ocenie sytuacji, wątpimy w swoje uczucia.

Ćwiczenie 2. Dobra relacja – jak ją rozpoznać? (20 minut)



Przygotowanie: włączenie muzyki w prezentacji.



Materiały: prezentacja, slajdy 73–76.



Slajd 73

Osoba prowadząca pokazuje slajdy 73–74 i mówi:

„**Slajd 73.** Zapraszam was teraz do krótkiego ćwiczenia, w którym będziemy mieli chwilę na autorefleksję i pobycie sami ze sobą. Może być tak, że wyda wam się to dziwne, bo nigdy jeszcze nie braliście udziału w takim ćwiczeniu. Zachęcam was do spróbowania – a jeśli zdecydujecie, że nie chcecie, to proszę was, posiedźcie chwilę w ciszy, żeby inne osoby mogły wziąć udział w ćwiczeniu. Za chwilę poproszę was o zamknięcie oczu, wzięcie kilku głębokich oddechów, i zadam wam kilka pytań na temat relacji. Muzyka pomoże nam się skupić. Gotowi/gotowe?

„**Slajd 74.** Chciałabym, żebyście usiedli wygodnie i na chwilę zamknęli oczy (pauza). Weźcie kilka głębokich oddechów (osoba prowadząca robi pauzę na 3–4 oddechy). Pomyślcie teraz o relacji, w której czujecie się doceniani, ważni, kochani (pauza). Co sprawia, że się tak czujecie? (pauza). Jakie zachowania, gesty czy słowa drugiej osoby sprawiają, że czujecie się doceniani, ważni, kochani? (pauza). Przypomnijcie sobie teraz jakiś

moment w waszej relacji, w którym czuliście się z tą osobą szczególnie dobrze. Jakie to było uczucie? (pauza). Jak czuło się wasze ciało? (pauza). Z czym wam się kojarzy to uczucie? Jeślibyście mieli nazwać to uczucie jednym słowem, jakie by ono było? (pauza). Gdy będziecie gotowi i gotowe, możecie otworzyć oczy.

Czy każdemu i każdej z was udało się to ćwiczenie? Jeśli nie – nie przejmujcie się. Czasem trudno – będąc w grupie – skupić się na swoich uczuciach.

Dyskusja

Osoba prowadząca pokazuje **slajd 75** i zadaje pytania:

” **Slajd 75.** Po czym rozpoznajemy, że dobrze nam w relacjach?

Jakie zachowania innych osób wpływają na to, że czujemy się doceniani, ważni, kochani? (np. to, jak ktoś na nas patrzy, zainteresowanie nami, czas, który nam poświęca, drobne gesty, słowa etc.).

Po czym poznajecie, że inne osoby mają zdrową i pozytywną relację?

Osoba prowadząca wyświetla slajd z kompasem (**76**) i kontynuuje:

” **Slajd 76.** Czy wiecie, do czego służy kompas? Co nam pokazuje?

Co łączy kompas i relacje?

Kompas pokazuje nam właściwy kierunek. Relacja, o której pomyśleliście podczas ćwiczenia, i uczucia, które ta relacja w was wywołuje, mogą być waszym wewnętrznym kompasem, który pokaże wam, jak dobrze może wam być w relacjach i do czego możecie w relacjach dążyć. I właśnie o tym jest kolejne ćwiczenie.

Ćwiczenie 3. Quiz (10 minut)



Przygotowanie: wydrukowanie [załącznika 2](#).



Materiały: [załącznik 2](#).

Osoba prowadząca zapowiada aktywność i rozdaje [załącznik 2](#).

” *To ćwiczenie jest indywidualne. Każdy z was dostanie teraz kartkę z pytaniami i waszym zadaniem będzie przyjrzeć się waszym relacjom.*

Załącznik 2. Pomyśl o ważnej dla siebie relacji, co do której masz wątpliwości dotyczące tego, w którym miejscu na relacyjnym spektrum się znajduje. Następnie sprawdź, na ile z pytań odpowiesz twierdząco:

1. Ta osoba krytykuje i umniejsza twoje opinie i uczucia.
2. Kiedy spędzasz czas z tą osobą, czujesz w ciele nieprzyjemne napięcie.
3. W relacji z tą osobą czujesz się samotny_a.

4. Obawiasz się dzielić z tą osobą swoimi uczuciami i myślami.
5. Uważasz na to, co mówisz, bo boisz się, że ta osoba się zezłości albo obrazi.
6. Czujesz, że nie możesz w tej relacji być sobą.
7. Masz poczucie, że poświęcasz tej osobie tak dużo czasu, że nic już nie zostaje na twoje sprawy.
8. W relacji z tą osobą często masz poczucie winy, że nie jesteś wystarczająco dostępny_a/zaangażowany_a/uważny_a/wspierający_a etc.
9. Podczas kłótni ta osoba wykorzystuje to, co o tobie wie, żeby cię zranić.
10. Kiedy myślisz o waszej relacji, dominują uczucia smutku, przygnębienia, bezradności, złości.

Gdzie szukać pomocy?

Podsumowanie osoby prowadzącej:

” Zachowania wymienione w quizie to zachowania przemocowe i tak zwane czerwone flagi. Wiele osób w waszym wieku przyznaje, że doświadczyło przemocy psychicznej w relacjach rówieśniczych. To ważne, żebyście wiedzieli, że w takich sytuacjach należy wam się wsparcie, że nie musicie być z tym sami. Kiedy wy albo wasi znajomi doświadczacie trudności w relacjach, warto szukać wsparcia u bliskich, zaufanych osób, także dorosłych, w tym rodziców czy specjalistów, na przykład psychologa. W naszej szkole możecie się zgłosić do... (osoba prowadząca informuje uczniów i uczennice, z kim mogą porozmawiać, jeśli potrzebują wsparcia). Pamiętajcie, że w takich sytuacjach możecie również uzyskać wsparcie w Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111, który jest bezpłatny i czynny całą dobę. Z konsultantami i konsultantkami 116 111 możecie skontaktować się telefonicznie albo mailowo lub na czacie.

Jednak oprócz pomocy z zewnątrz chciałabym popracować z wami nad tym, do czego każdy z was ma dostęp i z czego każdy z was może skorzystać – czyli nad stawianiem granic.

Część III



Czas: 30 minut

Ćwiczenie 1. Granice (30 minut)



Przygotowanie: wydrukowanie [załącznika 3](#).



Materiały: [załącznik 3](#), slajdy 77–85, kartki z flipcharta, markery, kostka do gry.

Osoba prowadząca mówi:

„Relacje są różne, ale w każdej relacji potrzebujemy granic. Co to są granice w relacjach? Jak je rozumiecie?”

Osoba prowadząca zbiera odpowiedzi, następnie podsumowuje:

„Granice osobiste określają, kim jesteśmy i jak pozwalamy traktować się innym. Żeby móc je skutecznie stawiać, potrzebujemy wiedzieć, gdzie przebiegają. Stawianie granic trzeba ćwiczyć. Im częściej to robimy, tym staje się to dla nas łatwiejsze. Za chwilę pokażę wam, co dzieje się z naszymi emocjami i naszym ciałem i po czym możemy rozpoznać, że nasze granice zostały przekroczone. Usiądźcie wygodnie, zaczynam moją opowieść.

Osoba prowadząca pokazuje slajdy i mówi:

„**Slajdy 77–85.** Rozpoznawania naszych własnych granic potrzebujemy się uczyć. Kluczem jest uważność na siebie – na nasze emocje i na to, co sygnalizuje nam nasze ciało. Bardzo ważnym emocjonalnym alarmem, który pokazuje nam, że nasze granice zostały przekroczone, jest złość.

Oprócz złości warto zwrócić uwagę na takie emocje, jak wstyd czy zawstydzenie, spadek nastroju – czyli kiedy smutniejemy, jakkolwiek dyskomfort emocjonalny, czyli kiedy w relacji robi nam się niewygodnie, oraz takie emocje jak strach i lęk. Często kiedy nasze granice zostały przekroczone, to wycofujemy się z relacji – przestajemy się z kimś kontaktować, unikamy takiej osoby. To nasz sposób, żeby się chronić.

Ciało również sygnalizuje nam gotowość do walki o granice, do ucieczki przed ich przekroczeniem lub reakcję, jeśli już się to wydarzyło. Możemy odczuwać takie symptomy jak ból głowy, duszność, napięcie w różnych miejscach w ciele, przyspieszone bicie serca, sztywność. Kiedy pojawiają się w nas różne emocje oraz uczucia w ciele, warto zadać sobie pytanie: co wywołało we mnie taką reakcję? Czy jakaś moja granica została przekroczona? Co mogę zrobić, żeby zadbać o siebie?

Teraz popracujemy nad stawianiem granic. To umiejętność, którą każdy z nas potrzebuje ćwiczyć.

Granice to nasze osobiste zasady, które ustalamy, żeby dbać o swój dobrostan i budować dobre relacje. Granice są po to, żeby inni wiedzieli, jak się wobec nas zachowywać, jakie są nasze preferencje, nawyki, co jest dla nas

ważne i jak chcemy być traktowani. Każdy z nas ustala swoje granice. Po czym rozpoznać, że mamy problem ze stawianiem granic? Na przykład:

- godzimy się na rzeczy, na które nie mamy ochoty;
- uśmiechamy się, nawet wtedy kiedy w środku czujemy złość;
- przyznajemy innym rację, chociaż się z nimi nie zgadzamy.

Kiedy stawiamy granice, to ważne, żebyśmy mówili o sobie, mówili konkretnie, nie tłumaczyli się, nie stawiali granicy w formie pytania.

Przykłady

- Nie chcę teraz o tym rozmawiać.
- Potrzebuję trochę czasu w samotności.
- Chciałbym_ałabym cię wesprzeć, ale za dużo się u mnie teraz dzieje.
- Nie chcę, żebyś opowiadał_a o moich sprawach innym osobom.
- Potrzebuję teraz chwili dla siebie.
- Nie chcę, żebyś dotykał_a mnie w taki sposób.
- Nie chcę, żebyś komentował_a mój wygląd.
- To mi się nie podoba.
- Nie jestem zainteresowany_a.
- To nie jest dobre rozwiązanie dla mnie.

Osoba prowadząca dzieli uczestniczki i uczestników na 4–5 osobowe grupy. Każda grupa dostaje [załącznik 3](#), kartkę z flipcharta oraz marker.

” Waszym zadaniem jest zastanowienie się, jakby wyglądało postawienie granicy w każdej z tych sytuacji. Co konkretnie możecie powiedzieć? Zapiszcie kilka propozycji na flipcharcie. Następnie każda grupa przedstawi to, co wypracowała. Żebyście zrozumieli, na czym polega to ćwiczenie, nad pierwszą sytuacją zastanowimy się wspólnie.

Osoba prowadząca czyta **slajd 86**:

” **Slajd 86.** Znajomi w okrutny sposób wyśmiewają się z osoby z twojej klasy. Nie zgadzasz się z tym, co robią, i nie chcesz brać w tym udziału. Jak możesz postawić granicę następnym razem, kiedy to się wydarzy?

Następnie osoba prowadząca zbiera pomysły od uczestników i uczestniczek i podsumowuje:

” Teraz już wiecie, o co chodzi w tym ćwiczeniu. Zapraszam was do pracy.

Po zakończeniu pracy osoba prowadząca z wykorzystaniem kostki do gry wybiera, którą sytuację będzie prezentować dana grupa. Prosi każdą z grup o przedstawienie sytuacji i propozycji reakcji. Inne grupy mogą uzupełniać reakcje o swoje pomysły.

Podsumowanie (10 minut)



Przygotowanie: [Kahoot, link](#).

Osoba prowadząca mówi:

” To już koniec cyklu zajęć na temat relacji. Ale nie koniec naszej przygody z relacjami. To temat, do którego będziemy wracać. Teraz zapraszam was na podsumowanie – quiz. Ciekawa jestem, co udało wam się zapamiętać.

Zakończenie (5 minut)



Materiały: karteczki post-it.

Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom i uczestniczkom karteczki post-it i mówi:

” Dużo się wydarzyło podczas naszych warsztatów i poruszyliśmy dużo ważnych tematów. Wyobraźmy sobie, że wszystko, o czym mówiliśmy, co czuliśmy, co odkryliśmy, znajduje się teraz przed nami. Co było dla was ważne? Może coś odkryliście? Może coś was zaskoczyło? Co najbardziej zapamiętaliście i z czym stąd wyjdziecie? Zapiszcie to proszę na karteczkach i przyklejcie na tablicy. Dziękuję wam za udział w zajęciach.

Załącznik 1

1. Zosia poznała w sieci fajnego chłopaka. Na początku Zosi podobało się, że Kuba często do niej pisze i komentuje jej posty i zdjęcia. Jednak chłopak pisał praktycznie cały czas, pod jej zdjęciami zamieszczał serduszka i komplementy, wysyłał głosówki z wyznaniem miłości, oraz dużo romantycznych obrazków. Zosia czuła, że chłopak wręcz bombarduje ją miłością (love bombing) i zaczęła się czuć przytłoczona. Szczególnie, że Kuba domagał się, żeby odpowiadała mu natychmiast. Wystarczyło, że nie odpowiedziała mu przez 10 minut, a Kuba zasypywał ją pytaniami, dlaczego nie odpowiada, oraz powoływał poczucie winy pisząc, że się o nią martwi, bo nie odpisuje, i żeby szybko dała znać.
2. Bartek i Marta są razem już 6 miesięcy. Ostatnio Bartek coraz częściej namawia Martę na wysłanie nudesów. Ona odmawia, więc Bartek mówi, że gdyby naprawdę go kochała, to by to zrobiła, że to będzie po prostu dowód jej miłości.
3. Matylda i Staszek uwielbiają spędzać razem czas. Zawsze dużo się śmieją i mają o czym rozmawiać. Nawet kiedy zdarza im się nie zgadzać ze sobą, są ciekawi perspektywy drugiej osoby.
4. Do klasy Kamy dołączyła nowa osoba – Kasia. Dziewczyny bardzo się polubiły, bo obie grają w piłkę nożną, i miały dużo wspólnych tematów związanych z treningami i dietą. Najlepsza przyjaciółka Kamy – Róża – nie polubiła Kasi. Kiedy Kama o niej mówi albo chce się z nią spotkać, Róża złości się i mówi, że widocznie Kama nie zależy na ich przyjaźni, skoro znalazła sobie nową osobę, i przypomina Kama, jak bardzo wspierała ją podczas rozvodu jej rodziców. Kama czuła się winna i wycofała się z relacji z Kasią.
5. Ania i Ewa są najlepszymi przyjaciółkami, chociaż bardzo się różnią. Ewa lubi spędzać czas aktywnie, spotykać się z ludźmi, brać udział w różnych aktywnościach, a Ania preferuje spędzanie czasu w domu, oglądanie filmów, rozmowy. Od początku relacji dziewczyny dbały o to, żeby potrzeby żadnej z nich nie dominowały i żeby w ich relacji była przestrzeń na to, na co każda z nich ma ochotę. Nauczyły się planować wspólny czas uwzględniając nawzajem swoje potrzeby.
6. Tosia lubi spotykać się z Wiką, bo zawsze przy niej czuje się zrelaksowana i ważna. Wika zawsze pamięta, żeby spytać o różne ważne rzeczy, które dzieją się u Tosi, umie słuchać, pyta, jak może ją wesprzeć. Tosia bardzo ceni tę relację i dba w niej o wzajemność.
7. Filip zawsze miał bardzo dużo znajomych, ale odkąd zaczął spotykać się z Kacprem, już się z nimi nie spotyka. Kacper nie lubi, kiedy Filip spędza czas z innymi osobami, chce, żeby spędzali czas tylko we dwójkę. Kiedy Filip ma jakieś plany z kolegami, Kacper zawsze wymyśla jakieś ważne sprawy, w których Filip musi mu towarzyszyć.
8. Zoja i Ola są najlepszymi przyjaciółkami, spędzają razem dużo czasu i często u siebie nocują. Jednocześnie każda z nich ma osobne życie – znajomych i zainteresowania, i nie mają wobec siebie oczekiwań, że będą wzajemnie uczestniczyć w każdym aspekcie swojej codzienności.

9. Odkąd Zuza zaczęła spotykać się z nową dziewczyną – Olą, Basia ciągle mówi jej niemiłe rzeczy. Zuza czasem myśli, że to nic wielkiego, w końcu przyjaźnią się z Basią od dawna, i dużo razem przeszły, ale coraz gorzej czuje się w jej towarzystwie. Basia zaczęła wyśmiewać się z jej ubrań, podkreśla, że jest od Zuzy mądrzejsza i bogatsza, i dziwi się, że Ola chce się z Zuzą spotykać. Jej uwagi są dla Zuzy bardzo bolesne.

10. Filip wie, że swobodnie może mówić Marciniowi o tym, co czuje i co myśli, bez obawy o jego reakcje. Ma zaufanie, że nawet jeśli coś, co powie nie spodoba się Marciniowi, to ten zareaguje z otwartością. Kiedy stawia granice, wie, że Marcin je uszanuje. To sprawia, że w relacji z Marcinem czuje się spokojny i zrelaksowany.

11. Julia i Janek przyjaźnią się od pierwszej klasy. Ostatnio Julia poznała nowe osoby i zaczęła ignorować Janka – nie odpowiada na jego wiadomości, w szkole nie ma dla niego czasu, nie ma też czasu spotykać się po szkole tak jak kiedyś. Kiedy Janek próbuje z nią o tym rozmawiać, Julia mówi mu, że tylko tak mu się wydaje, że nic takiego nie miało miejsca i że chyba zwariował. Janek zaczął wątpić w to, co czuje, i w swoją ocenę zachowań Julii.

12. Kiedy Tomek wrzucił relację ze swojego spotkania z grupą znajomych z podstawówki, jego dziewczyna zablokowała go we wszystkich mediach społecznościowych. Wcześniej napisała do niego, że skoro tak się świetnie bawi bez niej, to nie muszą już razem być.

13. Justyna spotyka się z Maćkiem od niedawna. To jej pierwsza relacja romantyczna. Podoba jej się, że ich relacja rozwija się powoli i w komfortowym dla niej rytmie, nie ma presji związanej z częstotliwością spotkań czy kontaktem.

14. Helena ufa, że jej chłopak nie zrobi nic, co mogłoby ją skrzywdzić. Różne gesty Maksu sprawiają, że czuje się kochana i ważna. Ona również dba o to, żeby Maks tak się czuł w ich relacji. Wzajemne zaufanie sprawia, że nie mają potrzeby poddawać się nawzajem testom na lojalność czy też oczekiwać od siebie dowodów miłości.

Załącznik 2

Pomyśl o ważnej dla siebie relacji, co do której masz wątpliwości dotyczące tego, w którym miejscu na relacyjnym spektrum się znajduje. Następnie sprawdź, na ile z pytań odpowiesz twierdząco:

Ta osoba krytykuje i umniejsza twoje opinie i uczucia

Kiedy spędzasz czas z tą osobą, czujesz w ciele nieprzyjemne napięcie

W relacji z tą osobą czujesz się samotny_a

Obawiasz się dzielić z tą osobą swoimi uczuciami i myślami

Uważasz na to, co mówisz, bo boisz się, że ta osoba się zezłości albo obrazi

Czujesz, że nie możesz w tej relacji być sobą

Masz poczucie, że poświęcasz tej osobie tak dużo czasu, że nic już nie zostaje na twoje sprawy

W relacji z tą osobą często masz poczucie winy, że nie jesteś wystarczająco dostępny_a/zaangażowany_a/uważny_a/wspierający_a etc.

Podczas kłótni ta osoba wykorzystuje to, co o tobie wie, żeby cię zranić

Kiedy myślisz o waszej relacji, dominują uczucia smutku, przygnębienia, bezradności, złości

Załącznik 3

1. Osoba, z którą spotykasz się od niedawna, i która bardzo ci się podoba, chce opublikować w mediach społecznościowych wasze wspólne zdjęcie. Nie chcesz się dzielić szczegółami swojego życia prywatnego w sieci, szczególnie na tak wczesnym etapie związku. Jak możesz postawić granicę?
2. Bardzo lubisz osobę, z którą się spotykasz/przyjaźnisz. Jednak ona lubi być z tobą w kontakcie cały czas – pisze do ciebie na różnych komunikatorach, dzwoni, wysyła smsy. Ty nie lubisz aż tak często się komunikować. Jak możesz z nią porozmawiać o waszych różnych stylach komunikacyjnych i powiedzieć o swoich potrzebach?
3. Twoja najlepsza przyjaciółka zazdrosna jest o twoją relację z nową koleżanką. Nie chce, żebyś się z nią spotykała, ciągle ją krytykuje, ignoruje, kiedy nowa znajoma do was dołącza. Powtarza, że widocznie już ci na niej nie zależy. Jak możesz z nią porozmawiać i postawić granicę jej zachowaniu?
4. Twój chłopak namawia cię na wysłanie mu nudesek. Powtarza, że jeśli ci na nim zależy, to powinnaś to zrobić. Ty nie chcesz tego robić. Jak możesz postawić granicę i co konkretnie możesz powiedzieć?
5. Bliska osoba, na relacji z którą ci zależy, zawsze ci przerywa, kiedy o czymś opowiadasz i zaczyna mówić o sobie. Nigdy nie pyta o to, co jest dla ciebie ważne, ignoruje twoje uczucia i przemyślenia. Jak możesz z nią o tym porozmawiać?