



Moduł II: „Dowód miłości”

Cel zajęć: celem zajęć jest 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 realizacji zajęć przez 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 nt. 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: uprzejmie prosimy o wypełnienie formularza ewaluacyjnego dot. 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.akademia.fdn.pl.

I. Wstęp

Prowadzący informuje uczestników, że zajęcia będą dotyczyły jednej z form ryzykownych zachowań seksualnych, jaką jest podejmowanie nieprzemyślanej decyzji o współżyciu seksualnym.

Prowadzący proponuje ustalenie i zapisanie kilku podstawowych zasad, do których wszyscy będą stosowali się w trakcie zajęć, np.:

1. Kiedy inna osoba mówi, słucham uważnie.
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.

W omówieniu ćwiczenia warto zwrócić szczególną uwagę uczestników na czynniki, takie jak:

- presja grupy – przeświadczenie młodej osoby, że wszyscy znajomi mają już „pierwszy raz” za sobą (np. nie chcę być gorsza/-y, chcę sprawdzić, jak to jest itp.);
- namowy i wywieranie presji przez partnera/-kę – młode osoby mogą słyszeć lub myśleć, że jeśli nie zgodzą 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 dać partnerowi/-ce tzw. „dowód miłości”;
- zauroczenie, atrakcyjność partnera/-ki – 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 – 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 na więcej sobie (i innym) pozwalamy.

III. Prezentacja: Historia Oli

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. Informuje, że po zaprezentowaniu historii uczestnicy będą dyskutować o różnych jej aspektach. Następnie czyta historię Oli lub włącza film.

Wakacje spędzałam nad morzem. Miałam 16 lat, a to były moje pierwsze wakacje bez rodziców, tylko ja i moja paczka. To miał być super wyjazd. 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 chłopacy 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 „alergię” na chłopaków, nie chcę z nimi nawet rozmawiać...

IV. Wykład: Mechanizmy

Forma pracy: wykład
Czas trwania: 15 minut

Prowadzący nawiązuje do ćwiczenia „Powody” i historii Oli. Zwraca uwagę uczestników na mechanizmy, którym dziewczyna uległa i zgodziła się na seks.

1. Związek z Markiem był dla Oli bardzo cenny. Marek zachowywał się dorośle, zupełnie inaczej niż rówieśnicy Oli. Zauroczył ją, snuł plany na przyszłość. Czuli się wyjątkowo. Chciała mu się odwdziżyć, zrobić dla niego coś wyjątkowego. Na ogół, jeśli ktoś robi coś dla nas albo daje nam jakiś prezent, to automatycznie jesteśmy gotowi zrobić coś, o co prosi nas ta osoba lub pójść dla niej na jakieś ustępstwa.
2. Na decyzję Oli bardzo duży wpływ miała presja czasowa: „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 przekonać się, czy naprawdę tak mu na niej zależy.
3. 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. Ważne, żeby pamiętać, że łatwiej zaufać osobom ładnym, atrakcyjnym. Pozytywne cechy „opromieniają swoim blaskiem” wszystkie inne cechy danej osoby. Może to prowadzić do bardzo niebezpiecznego toku myślenia, że np. „człowiek dobrze wyglądający” to „człowiek dobry”. Nowopoznana osoba (a taką był Marek dla Oli), która jest dla nas atrakcyjna (fizycznie lub w jakikolwiek inny sposób), wcale nie musi chcieć naszego dobra.
4. 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, trudniej ostro stawiać granice. 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.

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 nie jest odosobniona. Statystyki Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 pokazują, że tysiące nastolatków podejmuje nieprzemysłane 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 nieprzemysłanej decyzji o współżyciu seksualnym.

Pytanie do dyskusji na forum:

Jakie mogą być negatywne konsekwencje emocjonalne i 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 fizyczne konsekwencje 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. Rozmowę warto rozpocząć od wymieniania konsekwencji, których doświadczyła Ola, a następnie zachęcić uczestników do zastanawiania 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 w zaufaniu 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. 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 zastanawiać się 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 – warto ją rozpocząć – z rodzicami, nauczycielami, przyjaciółmi. Prowadzący podkreśla, że czasem nie jest łatwo rozmawiać otwarcie z bliskimi nam osobami, potrzebujemy anonimowej pomocy i wsparcia. Jednym z miejsc, do którego można się wtedy zwrócić jest Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, działający 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.