

Instrukcja dla nauczyciela

stworzona przez zespół projektowy pod kierunkiem Mariki Gronowskiej i może być wykorzystana tylko w porozumieniu z SOROPTIMIST International Pierwszy Klub we Wrocławiu oraz PLAKACIARY

Spis Treści

Konspekt lekcji nr 1: Poznajemy swoje granice	3
Zadanie 1. Asocjogram	3
Zadanie 2: Moje granice - ćwiczenie w parach;	3
Zadanie Nr 3: Moje granice - karta pracy	4
Konspekt Lekcji Nr 2:.....	5
Zadanie nr 1. Odgrywanie ról;	5
Metoda FUKO	5
Prosty schemat metody FUKO:	6
Rozszerzony schemat metody FUKO	6
Zadanie nr 2. FUKO - praca w grupach.....	7
Zadanie nr 3. Określanie próśb i potrzeb - karta pracy;	7
Konspekt lekcji nr 3	8
Zadanie nr 1. Łącuch skojarzeń	8
Zadanie 2. Pusta Linijka	8
Zadanie 3. Przemocometr i jego 3 grupy.	8
Zadanie 3. Zachowania przemocowe.....	8
Praca z Przemocometrem.....	9
Zadanie 4. Żółto-pomarańczowa strefa.....	9
Zadanie 5. Czerwona strefa.....	9
Konspekt lekcji nr 8: Love bombing.....	10
Zadanie 1: Praca z cytatem	10
Zadanie nr 2: Praca z fragmentami filmu.....	11
Zadanie 3: Praca z filmem – część pierwsza.....	11
Zadanie nr 4: Praca z filmem – część druga	11

Zadanie nr 5: Love Bombing – Definicja.	11
Zadanie nr 6. Schemat love bombingu.....	12
Zadanie nr 7. Moje przemyślenia.....	12
Zadania dodatkowe	13
Praca z filmem	13
Załączniki.....	14
Załączniki do konspektu lekcji Nr 1:	14
Załącznik Nr.1.....	14
Złącznik nr 2	15
Załączniki Do konspektu lekcji nr 2:	16
Załącznik nr 1. Scenki.....	16
Załącznik nr 2. Tematy do dyskusji – FUKO	17
Załącznik nr 3. Karta Pracy:	18
Załączniki do konspektu lekcji nr 3.	19
Załącznik 2. Czarno-biały Przemocometr.....	19
Załączniki do konspektu lekcji nr 8.	21
Karta pracy.....	21

Konspekt lekcji nr 1: Poznajemy swoje granice

Zadanie 1. Asocjogram

Nauczyciel pisze na środku tablicy słowo GRANICA i zachęca uczniów, aby podawali różne skojarzenia z nim związane; skojarzenia zapisywane są promieniście wokół centralnego słowa (dla usprawnienia można poprosić dwóch uczniów, aby stanęli po dwóch stronach i zapisywali naprzemiennie propozycje z klasy).



Nauczyciel nakierowuje uczniów na temat granic, że są stałe, nierozzerwalne, a kiedy ktoś je przekracza dochodzi do strasznego konfliktu.

Zadanie 2: Moje granice - ćwiczenie w parach;

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy i każdą z nich prosi, aby ustawiła się w szeregu pod przeciwległymi ścianami, tworząc pary skierowane do siebie twarzami. Nauczyciel zachęca, aby uczniowie koncentrowali się na swoim cieple i bacznie obserwowali jakie zachodzą w nim zmiany z każdym krokiem oraz jakie towarzyszą im uczucia.

Nauczyciel objaśnia zadanie: na hasło nauczyciela (np. słowo KROK) uczniowie stojący po prawej stronie robią krok do przodu, następnie krok robią uczniowie, stojący po lewej stronie i tak naprzemiennie. W momencie, gdy jedna z osób w parze poczuje, że ich partner / partnerka jest już za blisko mówi tej osobie STOP. Wówczas obie osoby z tej pary zatrzymują się w swoich miejscach. Cała grupa czeka, aż ostatnia para się zatrzyma. W tym czasie uczniowie, którzy się zatrzymali mogą ocenić odległość między sobą.

Podsumowanie

Po zakończonym ćwiczeniu uczniowie wracają na miejsce.

Nauczyciel podsumowuje zadanie na forum.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania o ich odczucia podczas wykonywania ćwiczenia, jak reagowało ich ciało, co odczuwali, dlaczego powiedzieli stop w tym właśnie momencie, czy gdyby to była inna osoba (bliższa, dalsze, zupełnie obca) ta odległość byłaby taka sama.

Nauczyciel pyta uczniów, czy po tym ćwiczeniu chcieliby jeszcze coś dopisać do skojarzeń z granicą (na tablicy); pyta ich, jakie są jeszcze inne rodzaje granic.

Przykładowe pytania:

- „Czy powiedzieliście „stop” w takim czasie jak się wam wydawało, że to nastąpi?
- Jakie to było uczucie, kiedy postawiliście granicę w stosunku do drugiej osoby?
- Jakie to było uczucie, kiedy zatrzymaliście się, aby respektować granice innej osoby?
- Jak zazwyczaj tworzymy granice w różnych miejscach?
- W pracy, w szkole, w mieszkaniu dzielonym z innymi?

N. tłumaczy, że istnieją różne rodzaje stawianych granic: fizyczne (twoja przestrzeń, rzeczy, własność, prywatność), emocjonalne (prawo do swoich uczuć i emocji niepodporządkowanych innym lub jakimś zasadom), intelektualne (twoje prawo do przekonań, opinii, myśli), społeczne (twoje prawo do wybierania sobie przyjaciół i uczestniczenia lub nie w społecznych działaniach), duchowe (twoje prawo do przekonań religijnych lub duchowych).

Posiadanie granic a stawianie ich w życiu to dwie różne sprawy

Zadanie Nr 3: Moje granice - karta pracy

Uczniowie otrzymują karty pracy. To czas, kiedy mogą uświadomić sobie swoje granice.

Uczniowie pracują indywidualnie. Podsumować mogą w parach. Jeśli obie strony wyrażą na to zgodę.

Konspekt Lekcji Nr 2:

Zadanie nr 1. Odgrywanie ról;

Uczniowie dzieleni dobierają się w pary, każda para otrzymuje karteczki ze swoją rolami (nazwijmy ich np: Uczeń Alfą i Uczeń Omega). Każdy uczeń zapoznaje się tylko ze swoją rolą. Na znak nauczyciela, po około 20-30 sekundach, uczniowie przystępują do odgrywania swoich ról. Maja na to około 2 minut. Po tym czasie uczniowie wymieniają się karteczkami z inną parą, aby przećwiczyć inną sytuację. Uczniowie Alfą powinni tym razem przejąć rolę Ucznia Omega (i odwrotnie oczywiście). W ten sposób będą mogli poczuć się w roli zarówno osoby, której granice zostają przekroczone, jak i w roli tego, kto tą granicę przekracza. Ponownie zapoznają się z rolą i odgrywają zaimprovizowaną scenkę.

Omówienie scenek; czas: 5 min.

Nauczyciel omawia z uczniami scenki w oparciu o pytania zawarte w instrukcji dla nauczyciela.

Metoda FUKO

Nauczyciel prezentują i omawia metodę FUKO

Technika FUKO jest jedną z najskuteczniejszych technik udzielania informacji zwrotnych, ale jednocześnie najtrudniejszą do zastosowania. Sprawdza się zarówno w udzielaniu pozytywnego, jak i negatywnego feedbacku, kiedy dający informację jest emocjonalnie zaangażowany w sytuację, np. czuje do rozmówcy silne emocje takie jak wściekłość, złość, żal, zawód, rozczarowanie, frustracja, irytacja.¹



Rysunek 1 Magdalena Wojtkowiak FUKO

¹ Wojtkowiak, Magdalena: FUKO - TECHNIKA KONSTRUKTYWNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ <<<https://www.magdalenawojtkowiak.pl/metoda-fuko-pdf-pobierz/>>>, Stan z 30.10.2022

Prosty schemat metody FUKO:

Fakty

opis wydarzenia/sytuacji, który jest przyczyną moich emocji

Uczucia/ustosunkowanie

co czuję w związku z tą sytuacją/tym wydarzeniem

Konsekwencje

co się ze mną dzieje/jakie są konsekwencje dla mnie/dla zespołu

Oczekiwania / Potrzeby

czego potrzebuję/oczekuję w tej sytuacji

Rozszerzony schemat metody FUKO

Nauczyciel prezentuje zastosowanie metody FUKO w praktyce:

Z – Zależy mi

intencja, w jakiej nasza rozmowa będzie się odbywać. Tu głównie odnosimy się do naszych uczuć, np. „Jesteś moim najlepszym kolegą...”, „Zależy mi na rozmowie, ponieważ...”

F – Fakty

jakiego wydarzenia, sytuacji będzie dotyczyła nasza rozmowa, przedstawiamy fakt, np.: „Fakt jest taki, że nie zrobiłeś...”

U – Uczucia

jakie uczucia, emocje wywołuje we mnie ta sytuacja, to wydarzenie, np.: „Jest mi z tego powodu przykro, ponieważ...”, „czuję się z tym niedobrze, gdyż...”

K – Konsekwencje

jakie konsekwencje niosą za sobą moje uczucia, emocje, których doświadczam w związku z faktami, np.: „Konsekwencje są takie, że nie mam ochoty na...”

O – Oczekiwania

czego oczekuję w związku z tą sytuacją, np.: „Oczekuję od Ciebie...”, „Oczekuję, że zrobisz...”

P – Propozycja rozwiązania

co proponuję rozmówcy, aby pomóc mu lepiej sobie radzić w przypadku kolejnych podobnych sytuacji, np.: „Proponuję, abyśmy następnym razem...”

Z – Zgoda

pytanie rozmówcy o zgodę, czy odpowiada mu taka propozycja, np.: „(...) czy zgadzasz się na takie rozwiązanie? (...)”

K – Krytykowany

zapytanie o potrzeby rozmówcy, co potrzebuje ode mnie, aby w przyszłości takie sytuacje się nie powtórzyły, np.: „(...) a Ty czego potrzebujesz ode mnie, aby takie sytuacje nie pojawiały się w przyszłości?”²

² Ministerstwo edukacji zdrowotnej: 19 budowanie informacji zwrotnej i wyrażanie własnych potrzeb.pdf >>
<https://myslepozytywnie.pl/publikacje/scenariusze-4-8/19%20budowanie%20informacji%20zwrotnej%20i%20wyrazanie%20wlasnych%20potrzeb.pdf><<

Zadanie nr 2. FUKO - praca w grupach

Uczniowie siadają w grupach 4-osobowych. Każdemu uczniowi w grupie przypisana zostaje literka: 1-F, 2-U, 3-K, 4-O.

Każdej grupie zostaje przypisana 1 z odegranych scenek.

Otrzymują po pustym arkuszu A4, na którym zapisują przykład zastosowania metody FUKO na podstawie odegranych scenek lub innej wybranej sytuacji. Każdy uczeń po kolei, wpisuje na arkuszu zdanie odpowiadające jego literze

Dodatkowe przykłady tematów do pracy w grupach w sekcji [załączniki](#).

Omówienie ćwiczenia;

Nauczyciel zachęca uczniów, aby zaprezentowali swoje arkusze. Przy której literce było najwięcej problemów? Przykłady, kiedy stosujemy. I kiedy jeszcze?

Zadanie nr 3. Określanie próśb i potrzeb - karta pracy;

Każdy uczeń otrzymuje kartę pracy, na której ma na koniec do uzupełnienia zdanie wyrażające prośbę. Uczniowie mają pomyśleć o sytuacji konfliktowej ze swojego życia, przeanalizować ją, a na koniec stworzyć własne zdanie wyrażające prośbę.

Omówienie ćwiczenia;

Nauczyciel zachęca uczniów, aby odczytali swoje zdania.

Na koniec pyta ich, czego nauczyli się na zajęciach i jak powinni / mogą się zachować, kiedy ktoś próbuje przekroczyć ich granice osobiste?

Konspekt lekcji nr 3

Zadanie nr 1. Łańcuch skojarzeń

Nauczyciel wyjaśnia reguły gry.

„Teraz spróbujemy znaleźć jak najwięcej zastosowań do przedmiotu. Za chwilę zademonstruję wam przedmiot. Następnie powiem moje skojarzenie, co można za pomocą tego przedmiotu zrobić. Później podam go pierwszej osobie, ona poda swoje skojarzenie/swój pomysł i poda przedmiot następnej osobie. Przejdziemy taką jedną rundę, aby każdy mógł zademonstrować swój pomysł.„

„Słuchajcie uważnie, ponieważ skojarzenie/pomysł nie może się powtarzać.”

Nauczyciel wyciąga linijkę i koncentruje uwagę uczniów na przedmiocie. Zadaje pytanie na forum „Jak myślicie co można z tym zrobić” i podaje swoje skojarzenie/swój pomysł.

Zadanie 2. Pusta Linijka

Nauczyciel włącza prezentacje. Pokazuje slajd Nr.3 (Pusty Przemocometr z nazwą)

Nauczyciel zadaje pytanie na forum.

„Jak myślicie co można za pomocą takiej linijki zmierzyć?”

Zadanie 3. Przemocometr i jego 3 grupy.

Po wysłuchaniu odpowiedzi nauczyciel informuje uczniów o ich kolejnym zadaniu i tłumaczy zasady. Pozostawia slajd widoczny dla wszystkich.

Nauczyciel włącza slajd nr 4.

N. prezentuje 3 grupy Przemocometru i pyta U. jak myślą, jakie zachowania mogą się tam znaleźć? Dyskusja na forum.

Następnie N. tłumaczy kolejne zadanie.

Zadanie 3. Zachowania przemocowe

Uporządkuj zachowania przemocowe

Uczniowie mają za zadanie pogrupować zachowania przemocowe. Nauczyciel łączy uczniów w pary (według własnej preferencji). Każdej parze wręcza kopertę z Przemocometrem.

„Przeczytaj i dopasuj do grup.”

Podsumowanie na forum. *

*Nie jest istotne, aby Przemocometr został ułożony 1:1 ważne jest, aby uczniowie wypowiadali się na temat zachowań, które uporządkowali i dlaczego. Nie ma złej odpowiedzi. Zadaniem nauczyciela jest zbieranie feedbacku ze strony uczniów, aktywna analiza i zauważenie możliwych problemów w wyznaczaniu barier. Nauczyciel zachęca również do krytyki Przemocometru.

Praca z Przemocometrem

Nauczyciel pokazuje Przemocometr w całości (Slajd Nr. 5)

Nauczyciel zachęca uczniów do dyskusji na temat Przemocometru. Pyta, czy widzą przydatność takiego narzędzia, czy zachowania wypisane wydają im się przesadzone czy dobrze dopasowane?

Zadanie 4. Żółto-pomarańczowa strefa

Nauczyciel łączy uczniów w pary.

N. wyświetla kolejny slajd (nr 6) przypominający, czym są nasze granice.

Istnieją różne rodzaje stawianych granic: fizyczne (twoja przestrzeń, rzeczy, własność, prywatność), emocjonalne (prawo do swoich uczuć i emocji niepodporządkowanych innym lub jakimś zasadom), intelektualne (twoje prawo do przekonań, opinii, myśli), społeczne (twoje prawo do wybierania sobie przyjaciół i uczestniczenia lub nie w społecznych działaniach), duchowe (twoje prawo do przekonań religijnych lub duchowych).

N. demonstruje kolejny slajd (nr 7) oraz prosi uczniów, aby skupili się na żółtej oraz czerwonej strefie Przemocometru (grupie 2 i 3).

Zadanie 5. Czerwona strefa.

N. tłumaczy kolejne zadanie. Praca w parach. Określ, które zachowania jaką granicę przekraczają.

Nauczyciel demonstruje uczniom stronę/Instagram Przemocometru oraz pokazuje uczniom z jakiego miejsca mogą pobrać Przemocometr. Slajd 8 Nauczyciel zbiera od uczniów feedback odnośnie Przemocometru.

Konspekt lekcji nr 8: Love bombing

Zadanie 1: Praca z cytatem

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy. Uczniowie wykonują zadanie nr 1 – praca z cytatem.

„Złotą klatkę sprawię Ci
Będę karmić owocami
A do nogi przymocuję
Złotą kulę z diamentami”
- Hey „Zazdrość”

Nauczyciel zachęca uczniów do dyskusji na temat cytatu. Nauczyciel pyta uczniów jak rozumieją zazdrość. Pytania pomocnicze:

- Czym jest zazdrość?
- Kiedy odczuwacie zazdrość?
- Czy czujecie w ciele, że jesteście zazdrośni? Spięte mięśnie, ból głowy, zgrzytanie zębów?
- Jak okazujecie zazdrość?
- Czy byliście kiedyś obiektem zazdrości?
- Czy bliska wam osoba okazywała, że jest o was zazdrosna? Jeśli tak, to w jaki sposób?
- Czy zazdrość jest tylko negatywna?
- Jak myślicie, czy zazdrość może być czymś pozytywnym?
- Jakie zachowania mówią o zazdrości?

Ważne jest, aby nauczyciel zdołał poprowadzić konwersacje tak, aby ‘zazdrość’ nie stała się wypaczoną, tylko i wyłącznie negatywną rzeczą. N. powinien nakreślić, że odczuwanie zazdrości jest normalne. Czasem jest to niezdrowa podejrzliwość, czasem obawa. Ogólnie rzecz biorąc, jest to uczucie negatywne i powinno być ono unikane. Nie mniej jednak jest to tylko uczucie, a z uczuciami można sobie radzić. Ważne, aby zauważyć to uczucie i sobie z nim poradzić w sposób zdrowy, niekrzywdzący dla innych osób sposób. Pierwszy krok leży w rozpoznaniu co właśnie czujemy, tzw. Zauważenia zazdrości. Kiedy już wiemy co czujemy możemy sobie zadać pytanie no i co teraz?

Przykładowy schemat zatrzymania:

1. Uświadomienie sobie uczucia
2. Zaciągnięcie hamulca ręcznego – powiedz sobie stop! Opanuj złe emocje.
 - 2.1. Spisz wszystkie warianty, dla których dana sytuacja w ogóle miała miejsce. Ale nie koncentruj się wyłącznie na negatywnych emocjach.

2.2. Rozładuj w sobie złość. Nie ma sensu dać się ponieść fali negatywnych emocji. Rozładuj je w zdrowy sposób, aby móc o nich rozmawiać. Pognieć gniotka, poćwicz, pośpiewaj, zacznij sprzątać. Zmęcz się trochę fizycznie i nabierz dystansu do całej sytuacji.

3. Porozmawiaj z osobą, której twoja zazdrość dotyczy. Może nie wiesz wszystkiego? Nie obwiniaj, nie nakręcaj się. Możesz użyć tego uświadom osobę, że nie robisz tego w celu sprawienia jej przykrości. Robisz to wyłącznie po to aby regulować swoje emocje, nie po to aby zmienić jego/jej zachowanie.
Np. FUKO

F- Kiedy wczoraj poszłaś/poszedłeś z osobą X do kina zamiast mną.

U- Poczułam lęk. Pomyślałam, że już mnie nie lubisz.

K- Przez to nie miałam/miałem ochoty na cokolwiek. (mówisz wciąż o sobie!)

O – Dlatego chciałam/chciałbym abyś nie ukrywał/a tego przede mną następnym razem.

3.1. Wariant: ponarzekać, porozmawiaj z przyjaciółmi – ich perspektywa może pomóc!

Zadanie nr 2: Praca z fragmentami filmu.

Nauczyciel prosi uczniów, aby stworzyli historyjkę do wybranych fragmentów z filmu (zdjęcia).

Następnie prosi chętne osoby do przedstawienia swojej historii.

Pytania pomocnicze:

- Kim są mówiące osoby?
- Jak wyglądają?
- Ile mają lat?

Zadanie 3: Praca z filmem – część pierwsza

Nauczyciel włącza film <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ> i zatrzymuje go (01:02)

Nauczyciel prosi uczniów, aby teraz na podstawie filmu zrekonstruowali historię.

Zadanie nr 4: Praca z filmem – część druga

Nauczyciel odtwarza film do końca. Obserwuje reakcje uczniów.

Po obejrzanym filmie zachęca uczniów do wyrażenia swojej opinii.

Zadanie nr 5: Love Bombing – Definicja.

Nauczyciel prosi uczniów o przeczytanie fragmentu dt. love bombing. Zachęca ich do dyskusji na ten temat. Uczniowie mogą korzystać z linijki, którą poznali na poprzednich zajęciach. Nauczyciel zachęca uczniów do przeanalizowania historii oraz nazwania zachowań przemocowych za pomocą linijki.

Zadanie nr 6. Schemat love bombingu.

Nauczyciel prosi uczniów o przeczytanie schematu love bombingu. Zachęca do dyskusji na forum. Jeśli uczniowie wolą pracować w parach mogą to również zrobić. Ważne, aby mogli się odnieść do swoich odczuć oraz doświadczeń.

Zadanie nr 7. Moje przemyślenia

N. zachęca u. do spisania swoich przemyśleń. Jest to dobra opcja, aby uczniowi mogli zastanowić się nad love bombingiem. To przestrzeń gdzie mogą pracować indywidualnie, jeśli nie będą chcieli zdradzać swoich przemyśleń na forum.

Zadania dodatkowe

Praca z filmem

Istnieją różne rodzaje stawianych granic: fizyczne (twoja przestrzeń, rzeczy, własność, prywatność), emocjonalne (prawo do swoich uczuć i emocji niepodporządkowanych innym lub jakimś zasadom), intelektualne (twoje prawo do przekonań, opinii, myśli), społeczne (twoje prawo do wybierania sobie przyjaciół i uczestniczenia lub nie w społecznych działaniach), duchowe (twoje prawo do przekonań religijnych lub duchowych).

Nauczyciel informuje uczniów o zadaniu.

Obejrzyj film i zanotuj czym jest świadoma zgoda.

<https://www.youtube.com/watch?v=9zbRKH86Zg0>

Podsumowanie na forum.

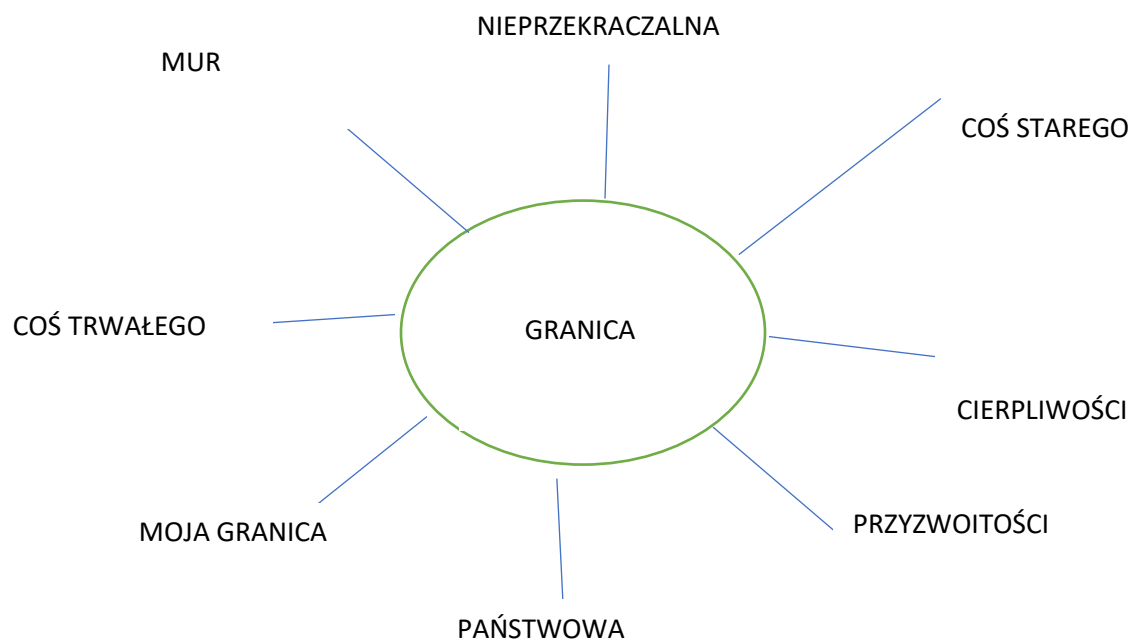
Nauczyciel może zachęcać uczniów do krytyki filmu jak i wyrażania pozytywnych opinii.

Załączniki

Załączniki do konspektu lekcji Nr 1:

Załącznik Nr.1

Skojarzenia ze słowem 'Granica'



INNE PRZYKŁADY:

- Wytrzymałości
- Na mapie
- umowne
- Linia
- Blokada
- Podział
- Bariera (np. językowa)
- Koniec czegoś
- Więzienie
- Płot
- Wyjazd (np. za granicę)
- Studia (za granicą) itd.

Konspekt Lekcji stworzony przez: Marika Gronowska



Złącznik nr 2³

Karta pracy

Odpowiedz na poniższe pytania. W swoich odpowiedziach zastosuj zwroty podane w tabeli. Dopasuj je w zgodzie ze sobą. Zwroty mogą być wykorzystane wielokrotnie.

(ktoś) próbuje odizolować Cię od przyjaciół/ rodziny
(ktoś) dotyka Cię bez pozwolenia (np. bicie lub dotyk seksualny, albo po prostu dotyk)
(ktoś) przegląda Twoje rzeczy bez pozwolenia
(ktoś) 'blokuje' Ciebie przed opuszczeniem pokoju lub domu
(ktoś) rzuca lub rozbija przedmioty w Twojej obecności
(ktoś) grozi Tobie lub używa agresywnych gestów względem ciebie
(ktoś) odmawia Tobie przestrzeni osobistej lub prywatności
(ktoś) stoi zbyt blisko Ciebie lub podchodzi za blisko, aby porozmawiać

1. Ciężko mi jest ustalić granice z osobami, które

2. Czuje złość, kiedy

3. Ciężko mi jest ustalić z nim/ą/nimi granice, ponieważ..., gdy on/ona/oni

4. Co mogę zrobić, aby zadbać o moje granice, gdy

³ Oparte na Christina Bell: Boundary Starter Kit, 2017,

Załączniki Do konspektu lekcji nr 2:

Załącznik nr 1. Scenki.

1. A) Zapraszasz swojego partnera/partnerkę na obiad rodzinny. On/Ona wykręca się oraz zaczyna intensywnie krytykować twoją rodzinę. Nie podoba ci się to.

1.B) Partner/ka zaprasza Cię na obiad rodzinny. Ty jednak nie chcesz tam iść, bo nie przepadasz za jej rodziną. Uważasz, że są mało interesujący/wydurowani i zresztą ograniczają twojego/twoja partnerkę i nagminnie ja/jego kontrolują.

2.A) Szykujesz się do wyjścia. Nakładasz ładne ciuchy/makijaż/bizuterie/pryskasz się drogim perfumami.

2. B) Podnosisz wzrok znad telefonu i widzisz jak twój partner/ka się szykuje do wyjścia. Nie trzeba ukrywać, że to jakiś nietakt, że w ogóle chce wyjść bez ciebie. Ubiera się też zbyt ładnie jak na wyjście ze znajomymi. Komentujesz jej ubiór zachowanie (dla kogo tak się wystroiła/wystroiłeś?)

3. A) Wychodzisz do łazienki i zostawiasz swój telefon na stole.

Wracasz I widzisz jak twój/twoja partner/ka przegląda twoje wiadomości i zdjęcia bez twojej zgody.

3. B) Partner/ka wyszedł/wyszła do łazienki. Ostatnio coś za bardzo siedzi w telefonie. Postanawiasz wykorzystać czas i zaczynasz przeglądać jej zdjęcia/wiadomości. Zauważasz, że jakaś nieznana osoba wysłała twojemu/twojej partnerowi/partnerce serduszka w wiadomości.

4. A) Twój/Twoja partner/partnerka przestała się do ciebie odzywać po ostatniej wymianie wiadomości. Minął już tydzień i jesteś zdeterminowany/na wyjaśnić te sytuacje. W końcu udało wam się spotkać.

4. B) Twój/Twoja partnerka przy ostatniej rozmowie zrobiła niegroźny żart odnośnie twoich zainteresowań. Określiła to słomianym zapalem. Poczulaś/Poczuleś się niezrozumiany/na i postanowiłaś/łaś nie odzywać się do niej/niego tak długo aż nie przeprosi. Po tygodniu zgodziłaś/łaś się na spotkanie. Jesteś w szoku ze on/a dalej nie rozumiał/a co zrobił/a

5.A) przychodzisz z radością wypisaną na twarzy. Pokazujesz drugiej osobie swój nowy projekt/ocenę z egzaminu, coś z czego jesteś dumna/y. Słuchasz komentarzy i twoja radość po mało zanika

5. B) Partner/ka przychodzi z jakąś oceną z egzaminu/ nowym projektem. Przerywa ci przeglądanie tiktoka i oczekuje twojej uwagi. Bardzo irytujące. Słuchasz co ma do powiedzenia i stwierdzasz, że to nic ciekawego, o czym mówisz otwarcie.

6.A) Proponujesz wyjście. Bardzo ci zależy na tym konkretnym wydarzeniu. Próbujesz przekonać swojego/ją partnera/kę

6.B) Twój/Twoja partner/ka proponuje ci wspólne wyjście. Nie jesteś jednak tym zainteresowany/na. Próbujesz ją przekonać, aby pójść na wydarzenie, które interesuje ciebie.

Załącznik nr 2. Tematy do dyskusji – FUKO

1. Twój kolega przestał się uczyć matematyki. Grozi mu ocena niedostateczna na semestr. Wiesz, że dużo czasu spędza na portalach społecznościowych. Udziel mu prawidłowej informacji zwrotnej.
2. Twoja koleżanka zarzuca Ci, że jesteś niekoleżeńska/niekoleżeński, bo nie pozwalasz jej ściągać na sprawdzianie. Jednocześnie wiesz, że koleżanka cały weekend spędziła w kinie ze znajomymi i w ogóle się nie uczyła, podczas gdy Ty poświęciłaś dużo czasu na przygotowanie się do testu.
3. Oglądasz świetny film na ulubionym kanale. Nagle Twój brat zabiera Ci pilot i zmienia kanał. Zachowując się asertywnie, udziel mu prawidłowej informacji zwrotnej.
4. Masz wrażenie, że koleżanka traktuje Cię niesprawiedliwie, oskarżając o rzeczy, których nie zrobiłeś/zrobiłaś. Udziel jej prawidłowej informacji zwrotnej.
5. Kolega rozsiewa plotki o Twoim przyjacielu. Oskarża go o to, że ukradł ze sklepiku szkolnego bułki wystawione na ladzie. Wiesz, że Twój przyjaciel tego nie zrobił. Twoja relacja z kolegą się popsuła. Udziel mu prawidłowej informacji zwrotnej.
6. Koleżanka w klasie robi kompromitujące zdjęcia innym osobom na przerwach, np., podczas gdy ktoś je i ma otwartą buzię albo niechcący się potknął. Straszy wszystkich, że opublikuje te zdjęcia w Internecie. Udziel jej prawidłowej informacji zwrotnej.
7. Do Twojej klasy dołączył nowy kolega. Pochodzi z Azji. Jest bardzo sympatyczny i już świetnie mówi po polsku. Jednak dwaj inni koledzy się z niego śmieją. Nie podoba Ci się takie zachowanie. Udziel im prawidłowej informacji zwrotnej.
8. Czekasz wraz z koleżankami na klasówkę z biologii. Nagle któraś z nich wpada na pomysł, by uciec z lekcji. Nie chcesz tego robić, bo zależy Ci na ocenie. No i uczyłeś/uczyłaś się przez kilka dni. Udziel im prawidłowej informacji zwrotnej.⁴

⁴ Ministerstwo edukacji zdrowotnej: 19 budowanie informacji zwrotnej i wyrażanie własnych potrzeb.pdf >>
<https://myslepozytywnie.pl/publikacje/scenariusze-4->

Załącznik nr 3. Karta Pracy:

Ćwiczenie.

Przypomnij sobie sytuację, która była dla ciebie nieprzyjemna. Teraz masz szansę ją przeanalizować i udzielić informacji zwrotnej osobie, z którą rozmawiałaś/rozmawiałeś.

Komu udzieliś informacji zwrotnej?

Jaki jest cel udzielenia tej informacji zwrotnej?

.....
.....
.....
.....

Co się konkretne wydarzyło? (Fakty)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

W związku z tym czujesz: (Uczucia)

- 1).....
- 2).....
- 3).....

Jakie były tego konsekwencje: (Konsekwencje)

.....
.....
.....
.....

Czego oczekujesz od tej osoby dalej? (Oczekiwania)

- 1).....
- 2)
- 3).....⁵

Stwórz swoje przykładowe zdanie zwrotne:

Czuję się _____ (zły, smutny, zaniepokojony, zmartwiony)
ponieważ/ze względu na fakt, że/bo _____ (zniszczyłeś/łaś mój zeszyt ćwiczeń)
Potrzebuję _____ (abyś dbał/a o moje rzeczy, kiedy je pożyczasz)
(Możesz też utworzyć własne na podstawie tego czego się nauczyłaś/łeś

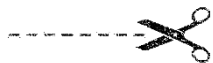
⁵ Na podstawie: Wojtkowiak, Magdalena: FUKO - TECHNIKA KONSTRUKTYWNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ

Załączniki do konspektu lekcji nr 3.

Załącznik 2. Czarno-biały Przemocometr

Załączniki

Załącznik Nr. 2



Wersja A

Które zachowania według ciebie są w porządku, a na które nie wyraził(a)byś świadomej zgody? Pogrupuj 1-3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Poniża Cię i wyzywa	Cieszy się, kiedy się realizujesz i jesteś szczęśliwy	Manipuluje Tobą	Popycha Cię, ciągnie, policzkuje, potrząsa, uderza itp.	Szantażuje Cię, gdy się na coś nie zgadzasz	Akceptuje bliskie i ważne dla Ciebie osoby twoją rodzinę	Grozi, że zabije się z Twojego powodu	Izoluje Cię od rodziny i bliskich.	Zmusza Cię do odbywania stosunków	Grozi opublikowaniem Twoich nagich lub intymnych zdjęć	Szanuje Twoje decyzje, pragnienia i wybory	Dotyka Twoich miejsc intymnych bez Twojej zgody	Przeogląda bez Twojej zgody Twoje SMS-y, maile, aplikacje lub zdjęcia	Ufa Ci i Cię wspiera	Kontroluje Twoje wyjścia, ubiór i makijaż	Natarczywie nalega do wysłania sobie Twoich intymnych zdjęć.	Zmusza Cię do oglądania filmów pornograficznych	Wpada w szal, gdy coś się jej/jemu nie podoba	Upewnia się, że ma Twoją zgodę na to, co robi	Obrażona nie odzywa się do Ciebie przez dłuższy czas	Stale krytykuje Twoje zdanie, pomysły, wartości	Jest chorobliwie zazdrośna	Wyśmiewa się z Ciebie	

KORZYSTAJ

Twój związek jest zdrowy, kiedy osoba, z którą jesteś...

UWAGA, POWIEDZ STOP!

W Twoim związku jest przemoc, kiedy osoba, z którą jesteś...

CHROŃ SIĘ, SZUKAJ POMOCY!

Jesteś w niebezpieczeństwie, kiedy osoba, z którą jesteś...



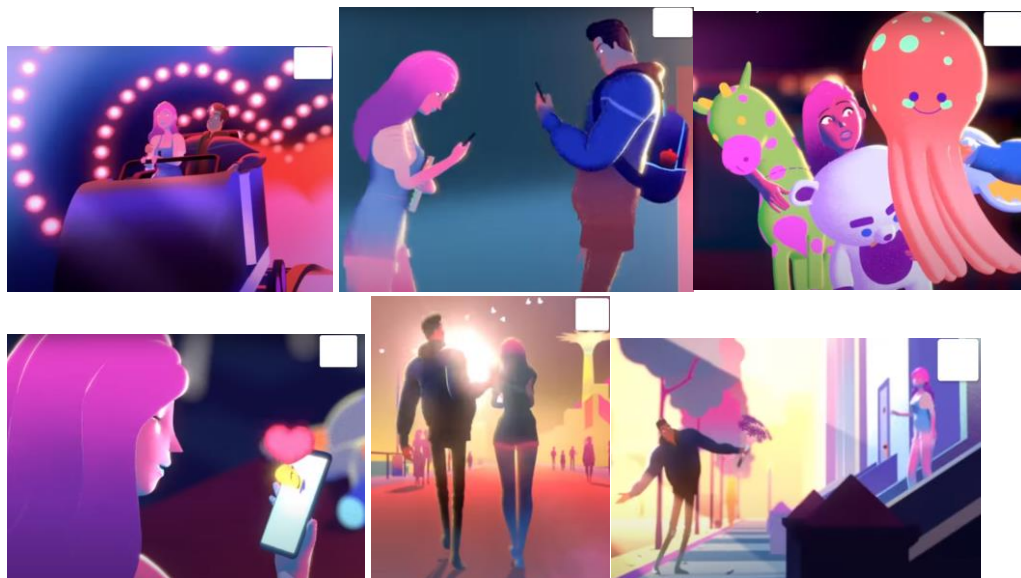
Które zachowania według ciebie są w porządku, a na które nie wyraził(a)byś świadomej zgody? Pogrupuj od 1-3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Zmusza Cię do odbywania stosunków	Manipuluje Tobą	Upewnia się, że ma Twoją zgodę na to, co robicie wspólnie	Kontroluje Twoje wyjścia, ubiór i makijaż	Natarczywie nalega do wysłania sobie Twoich intymnych zdjęć.	Grozi, że zabije się z Twojego powodu	Szantażuje Cię, gdy się na coś nie zgadzasz	Stale krytykuje Twoje zdanie, pomysły, wybory itp.	Izoluje Cię od rodziny i bliskich.	Przeogląda bez Twojej zgody Twoje SMS-y, e-maile, aplikacje lub zdjęcia	Jest chorobliwie zazdrosny	Wpada w szał, gdy coś się jej/jemu nie podoba	Ufa Ci i Cię wspiera	Zmusza Cię do oglądania filmów pornograficznych	Poniża Cię i wyzywa	Dotyka Twoich miejsc intymnych bez Twojej zgody	Szanuje Twoje decyzje, pragnienia i wybory	Grozi opublikowaniem Twoich nagich lub intymnych zdjęć	Wyśmiewa się z Ciebie	Cieszy się, kiedy się realizujesz i jesteś szczęśliwy	Obrażony nie odzywa się do Ciebie przez dłuższy czas	Akceptuje bliskie i ważne dla Ciebie osoby oraz swoją rodzinę	Popycha Cię, ciągnie, policzkuje, potrząsa, uderza itp.		
KORZYSTAJ Twój związek jest zdrowy, kiedy osoba, z którą jesteś...					UWAGA, POWIEDZ STOP! W Twoim związku jest przemoc, kiedy osoba, z którą jesteś...									CHRON SIĘ, SZUKAJ POMOCY! Jesteś w niebezpieczeństwie, kiedy osoba, z którą jesteś...										

Załączniki do konspektu lekcji nr 8.

Karta pracy

1. Stwórz historię do obrazków.



2. Uporządkuj chronologicznie od 1-6.

3. Nadaj tytuł:

4. Przeczytaj fragment z magazynu Vogue Poland i powiedz co myślisz.

Love bombing, czyli właśnie bombardowanie miłością, to rodzaj przemocy psychicznej – manipulacji. Osoby zgłaszające się do nas po pomoc opowiadają, że zazwyczaj pojawia się na początku relacji romantycznej – tłumaczy Basia Baran, psycholożka i seksuolożka, ekspertka Fundacji SEXED.PL. – Łatwo pomylić to z wielkim uczuciem, bo pozornie wygląda jak zakochanie. Trzeba przyjrzeć się z bliska, żeby zobaczyć, że to tylko pozory. W konsensualnym uczuciu obie strony są sobie równe, szanują siebie nawzajem, są sobą zainteresowane. W love bombingu układ jest inny. Jedna osoba tylko daje, a rolą drugiej jest wyłącznie przyjmowanie. Druga strona sprowadzona jest do roli „lalki do kochania”, która może jedynie spełniać taką właśnie rolę w scenariuszu napisanym przez tę pierwszą osobę. Dla tego, kto przyjmuje, nie ma przestrzeni na autentyczne bycie sobą – dodaje. Świadomość tego, że nie stanowimy już o sobie, często jest momentem przebudzenia w takim związku. Zwykle dzieje się to wtedy, kiedy nasza próba odwołania spotkania czy chęci spędzania czasu z innymi ludźmi spotyka się z ostrym sprzeciwem. Reakcja drugiej strony na naszą niezależność to dobry test dla związku. W relacji równościowej panuje poszanowanie granic. Kiedy mamy do czynienia z love bombingiem, granice nie są respektowane, bo osoba bombardująca daje sobie prawo do posiadania swojego obiektu na własność. Próba zmiany układu przez osobę pozornie

obdarowywaną często wiąże się najpierw z wywoływaniem w sobie poczucia winy za bycie niewdzięcznym za gorliwe uczucie, a potem z kolejnymi manipulacjami, wzmożoną kontrolą. Czyli przemoc może się nasilić i jeszcze mocniej wciągnąć w pułapkę. Dlatego też tak trudno tę relację zmienić lub opuścić.⁶

5. Schemat love bombing:

1. nieustanne mówienie komplementów, najczęściej skrajnych, absolutnych („jesteś najpiękniejszą kobietą, jaką znam”);
2. obdarowywanie prezentami, zwykle kosztownymi i angażującymi;
3. intensywne kontaktowanie się, organizowanie częstych spotkań, wydzwanianie, pisanie, niepokojenie się w przypadku braku odpowiedzi;
4. szybki rozwój wydarzeń (w krótkim czasie zbliżenie fizyczne, deklaracje miłości, planowanie przyszłości, wspólne mieszkanie);
5. naśladowanie twoich zachowań, sposobu bycia, zainteresowań, preferencji;
6. chwalenie się tobą przed innymi, przypisywanie ci wszelkich pozytywnych cech, nawet jeśli się z nimi nie identyfikujesz;
7. możliwe też trzymanie relacji w sekrecie;
8. przesadna troska, przewrażliwienie na twoje reakcje;
9. podkreślanie, że jesteście bratnimi duszami, jesteście dla siebie stworzeni, rozumiecie się bez słów;
10. postawa potrzebująca („Nie mogę bez ciebie żyć”);
11. podkreślanie twojej wyjątkowości i tego, że jesteś wyjątkowo traktowana;
12. wypytywanie o twoje trudne doświadczenia i słabości, by następnie okazywać nadmierne współczucie i wsparcie.

* Jak zapewne zauważasz, wszystkie powyższe zachowania mają **charakter skrajny**. Występują równocześnie, z dużym nasileniem. Jeśli czujesz, że w twojej relacji wszystko dzieje się zbyt szybko i zbyt intensywnie, powinna ci się zapalić lampka ostrzegawcza. Co jeszcze powinno wzbudzić twoją czujność?⁷

6. Miejsce na twoją refleksję:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

⁶ ŚWIĘCICKA, OLGA: Love bombing: Tak cię kocham, że uduszę, vogue.pl 14.02.2022 <<
[>>](https://www.vogue.pl/a/love-bombing-czyli-bombardowanie-miloscia)

⁷ Rozwój do potęgi: Love bombing: czym jest i jak się przed nim bronić, 15.03.2022
<<<https://rozwojdopotegi.pl/love-bombing/>>>