



Scenariusze zajęć

Redakcja merytoryczna

Anna Borkowska, Marta Witkowska

Redakcja językowa i korekta

Łukasz Mackiewicz, eKorekta24

Projekt graficzny, redakcja techniczna i skład

Barbara Jechalska

Projekt okładki

Aneta Witecka

Zdjęcie na okładce: © Halfpoint/Fotolia.com

© Copyright by Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2015

Wydanie I

Ośrodek Rozwoju Edukacji

00-478 Warszawa

Aleje Ujazdowskie 28

www.ore.edu.pl

ISBN 978-83-64915-50-5

Publikacja opracowana na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej

Spis treści

Temat: Co to jest „chodzenie ze sobą”? Wybór partnera	4
Temat: Serce bije w głowie	9
Temat: Pierwsze związki	15
Temat: Dlaczego umawiamy się na randki?	18
Temat: Formy cyberprzemocy	21
Temat: Jesteśmy ważni dla siebie i innych. O godności i wzajemnym szacunku w relacjach chłopak–dziewczyna	25
Temat: „NIE” dla presji seksualnej	28
Temat: Moje marzenia – co pomoże mi je spełnić, a co może je zburzyć	31
Temat: Żyję bez ryzyka AIDS	34
Temat: Aby miłość nie wygasła	41
Temat: Budowanie relacji. Oczekiwania dziewcząt i chłopców wobec siebie	46
Temat: Chcę urodzić zdrowe dziecko	52
Temat: Miłość i więzi	65
Temat: Porno – użyj Esc	68
Temat: Presja seksualna – jak sobie z nią radzić	80
Temat: Sekrety szczęśliwych małżeństw. O dobrych relacjach i nie tylko	86
O Autorach	96

Szkoła podstawowa

oprac. Małgorzata Cwener

Temat: Co to jest „chodzenie ze sobą”? Wybór partnera

(Uwaga! Nie podajemy uczniom tematu zajęć)

Cele:

- przekazanie wiedzy o wpływie znajomości siebie i własnych reakcji na budowanie związków,
- przekazanie wiedzy dotyczącej zaufania do siebie i innych,
- poszerzenie zasobu słownictwa związanego z nazywaniem cech charakteru (przydatne również do opisu postaci literackich).

W wyniku zajęć uczniowie będą:

- potrafili określić własne cechy charakteru,
- wiedzieli, czego potrzebują, aby czuć się bezpiecznie w obecności innych, czym są uczucia.

Metody pracy:

- miniwykład,
- „burza mózgów”,
- rozmowa kierowana,
- praca indywidualna,
- praca w grupach.

Środki dydaktyczne:

- arkusze papieru A3,
- pisaki,
- karty pracy (załącznik 1).

Czas trwania zajęć: Zalecane jest przeprowadzenie zajęć na dwóch jednostkach lekcyjnych
2x45 min

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – bez wprowadzenia

2. Ćwiczenie 1: Wyprawa w góry (10 min)

Poproś uczniów, aby wyobrazili sobie, że znaleźli ogłoszenie o naborze do grupy biorącej udział w trudnej wyprawie dookoła świata. Aby wziąć udział w takiej wyprawie każdy uczeń musi przygotować dokumenty aplikacyjne, opisać siebie (czyli powiedzieć prawdę o sobie).

Komunikat dla uczniów: „Odpowiedz sobie na pytanie i napisz, jakie masz cechy, jak możesz je wykorzystać podczas takiej wyprawy, aby inni uczestnicy wyprawy czuli się z Tobą dobrze i bezpiecznie. Jakim powinienes być towarzyszem, uczestnikiem tej wyprawy?

Ćwiczenie pozostawiamy bez komentarza, wracamy do niego na koniec zajęć.

3. Ćwiczenie 2 (10 min)

Podziel klasę na dwa zespoły. Rozdaj arkusze papieru i pisaki. Poproś o odpowiedź na pytanie: „Jaki powinien być partner wyprawy, aby dobrze nam się szło?”

Możliwe odpowiedzi: silny fizycznie, zdrowy, elastyczny, nie poddający się, z poczuciem humoru, romantyczny, przewidujący, dobry organizator, taktowny, odpowiedzialny, odważny, powinien znać teren i zagrożenia, być wrażliwym na piękno, troskliwy, współczujący, dojrzały, rozsądny, można na nim polegać, wie dużo o świecie, ma wiele zainteresowań i potrafi o nich ciekawie mówić, muzykalny, pogodny, itp.

Po zakończonej pracy poproś przedstawicieli zespołów o zaprezentowanie wyników pracy. Zapiszcie na arkuszu papieru **CECHY DOBREGO TOWARZYSZA**.

4. Ćwiczenie 3 (20 min – 10 + 10 min)

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy. Najpierw kartę pt. WARTOŚCI, potem kartę pt. IDEAŁY – Załącznik 1 (5 min)

Po wykonaniu przez uczniów zadania poproś, aby uczniowie porównali rezultaty ćwiczenia 1 z ćwiczeniem 3. Poprowadź dyskusję: „Jak myślicie, o czym były dzisiejsze zajęcia? Czy rzeczywiście życie można porównać do wyprawy w góry, a jeśli tak, to dlaczego? Jaki jest Twój ideał towarzysza wyprawy w góry/towarzysza życia?” (15 min)

5. Podsumowanie

Życie z drugą osobą można porównać do wyprawy dookoła świata. Jest różnorodne, z zaskakującymi sytuacjami i trudnościami oraz długie jak każda relacja. Powiedz uczniom, że zajęcia, w których dziś uczestniczyli dotyczyły budowania relacji miłosnych i przyjacielskich. Zajmowaliśmy się opisywaniem cech charakteru, które ułatwiają lub utrudniają budowanie relacji z innymi. Przyglądaliście się również własnym zasobom. Podkreśl, jak ważne jest, aby znać siebie, swoje potrzeby, preferencje i upodobania. Bez wiedzy o sobie trudno jest stabilnie zbudować relację z inną osobą, a to może prowadzić do zdrady, zerwania, a więc do cierpienia.

6. Zakończenie (5 min)

Zapytaj uczniów, z czym wychodzą z zajęć, co było ważne dla nich, co stanowiło nowość?

ZAŁĄCZNIK 1. Karty pracy

IDEAŁY

Młodzi ludzie mają w życiu różne ideały. Określ, jakie znaczenie ma dla Ciebie każdy z nich.

IDEAŁ	bardzo ważny	ważny	mało ważny	nieważny
1. prawość charakteru				
2. beztroskie życie				
3. wysoki standard materialny				
4. religijność				
5. wspaniała kariera zawodowa				
6. stała dostępność rozrywek i zabaw				
7. bycie idolem dla innych				
8. swoboda i wolność				
9. troska o atrakcyjny wygląd zewnątrzny				
10. troska o zdrowie				
11. dążenie do stworzenia dobrej rodziny				
12. uprawianie sportu				
13. ofiarność na rzecz innych				
14. dążenie do trudnych i ambitnych celów				
15. bycie zawsze modnym				
16. bycie niezależnym od innych				
19. poświęcenie dla Ojczyzny				

WARTOŚCI

Poniżej podana jest lista wartości. Wartości te w różnym stopniu są cenione przez ludzi.

Zaznacz krzyżykiem, jak Ty oceniasz każdą z nich:

WARTOŚĆ	bardzo cenię	cenię	mało cenię	w ogóle nie cenię
1. pokój na świecie				
2. wygoda życia				
3. prawdziwa przyjaźń				
4. kultura i sztuka				
5. przyjemności życiowe				
6. wiedza				
7. wysoki standard materialny				
8. miłość				
9. religijność				
10. kariera zawodowa				
11. znajomość języków obcych				
12. posiadanie dzieci				
13. wiara				
14. Ojczyzna				
15. podróże zagraniczne				
16. wierni przyjaciele				
17. wysokie zarobki				
18. wykształcenie				
19. atrakcyjność wyglądu				
20. sukces życiowy				
21. trwałość i ciepło życia rodzinnego				

Szkoła podstawowa

oprac. Małgorzata Cwener

Temat: Serce bije w głowie

Cele:

- ćwiczenie umiejętności posługiwania się komunikatem „ja”,
- poszerzenie zasobu słownictwa związanego z nazywaniem uczuć,
- nabycie umiejętności nazywania uczuć,
- wzmocnienie postawy szacunku dla siebie i innych.

W wyniku zajęć uczniowie będą potrafili:

- powiązać swoje zachowania z uczuciami i emocjami,
- odczytać, jakie uczucia i emocje kryją się w działaniach,
- posługiwać się komunikatem „ja”.

Metody pracy:

- miniwykład,
- „burza mózgów”,
- rozmowa kierowana,
- praca w grupach.

Środki dydaktyczne:

- załącznik1 (karta pracy),
- załącznik 2 (karta z nazwami uczuć i emocji),
- arkusze papieru A3,
- pisaki,
- małe karteczki.

Czas trwania zajęć: 90 min. Zalecane jest przeprowadzenie zajęć na dwóch jednostkach lekcyjnych 2x45 min.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

Powiedz uczniom, że zajęcia, w których będą dziś uczestniczyć dotyczyć będą doskonalenia umiejętności rozpoznawania uczuć i emocji u siebie i innych.

2. Ćwiczenie 1 (20 min)

Nauczyciel dzieli klasę na 4-5-osobowe grupy. Każdy zespół otrzymuje kartę pracy (zał. 1) z podziałem na cztery ćwiartki, w które są wpisane emocje: radość, smutek, strach, złość.

Nauczyciel prosi, aby uczniowie opisali:

- w jakich sytuacjach pojawiają się te emocje, kiedy?
- jak się to objawia w ciele?

Podsumowanie: Po wykonaniu zadania, zespoły prezentują swoje wyniki na forum klasy.

Podczas omówienia ćwiczenia warto sprawdzić, czy pojawiły się różnice pomiędzy poszczególnymi grupami lub jakiejkolwiek wątpliwości i dyskusje w samych zespołach.

3. Ćwiczenie 2 (20 min)

Nauczyciel rozdaje każdemu z uczniów małe karteczki, na których zapisane są różne sytuacje. Zadaniem uczniów jest wybranie uczuć i emocji z karty stanowiącej załącznik 2 lub dopisanie własnych, jeśli nie ma ich na karcie, które w ich poczuciu najczęściej towarzyszą im w podobnych sytuacjach:

- oglądanie horroru,
- wyjazd pociągiem wcześnie rano,
- dzwonek na przerwę,
- dzwonek na lekcję,
- telefon od sympatii,
- egzamin,
- obmowa, zdrada,
- czytanie książki,
- lot samolotem,
- wycieczka szkolna, prywatka, wyjście na zakupy z kolegami/koleżankami.

Po zakończeniu nauczyciel zbiera przemyślenia uczniów. W trakcie omawiania tego ćwiczenia warto zapytać o to, jakie różnice i podobieństwa uczniowie zauważyli.

W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że różne sytuacje mogą w nas rodzić różne uczucia oraz że pod wpływem tych przeżyć możemy podejmować inne działania. Warto jednocześnie pamiętać, że fakt, iż dana sytuacja uruchamia w nas takie odczucia, nie oznacza, że ktoś inny będzie czuł tak samo, jak my.

4. Ćwiczenie 3 (20 min)

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że dzielenie się emocjami, które odczuwamy w danym momencie pod wpływem tego, co robią inni ludzie, jest podstawową zasadą komunikowania się opartego na wzajemnym poszanowaniu. Aby powiedzieć drugiej osobie prawdę, o tym, co się z nami w konkretnej chwili dzieje, należy uwzględnić następujący schemat: FAKTY+ UCZUCIA+ OCZEKIWANIA (mówimy o faktach/zdarzeniach, następnie informujemy, jakie uczucia w nas wywołały te wydarzenia, na koniec wyrażamy nasze oczekiwania wobec rozmówcy).

Przykład:

„Widzę, że rozbawiło Cię moje przejęzyczenie” (fakty, bo widzę jak się ktoś ze mnie śmieje wprost)

„Jest mi przykro” (uczucia)

„Wolałbym, żebyś się ze mnie nie śmiał” (oczekiwania)

Informujemy dzieci, że powyższa wypowiedź to przykład komunikatu „ja”.

Komunikat JA składa się z trzech części:

A. Ja czuję (jestem).. (określamy emocje, uczucia)...

B. kiedy (przedstawiamy konkretne zachowanie drugiej osoby bez oceniania, opisujemy zdarzenie, to co widzimy lub słyszymy)...

C. ponieważ (wyjaśniamy, jaki wpływ ma na nas to zachowanie)...

Nauczyciel wyjaśnia poszczególne części komunikatu JA:

Ad. A. Opisujemy konkretne uczucia w danej chwili, np. jestem zły, smutny, zdenerwowany, jest mi przykro.

Ad B. Przedstawiamy konkretne zachowanie drugiej osoby, które wywołało w nas wskazaną wcześniej emocję, np. złości mnie to, kiedy obrażasz się i nie chcesz powiedzieć mi, o co chodzi.

Nauczyciel rozdaje grupom kartki z opisem sytuacji. Zadaniem zespołów jest wczucie się w sytuację bohatera i zapisanie uczuć, które mogły mu w danym momencie towarzyszyć.

Przykładowe sytuacje:

- a) Kolega, który był wcześniej na twoich urodzinach, wyprawia tym razem własne, ale nie zaprasza ciebie na nie.
- b) Przez cały weekend przygotowywałeś/aś się do sprawdzianu z matematyki. Pani obiecała ci, że jeżeli otrzymasz z niego piątkę, na zakończenie postawi ci czwórkę. Podczas sprawdzianu co chwila zaczepiał cię kolega z ławki. Nie chciałeś/aś z nim rozmawiać, ale on nie dawał ci spokoju. W końcu pani podeszła do waszej dwójki i zabrała wam testy. Nie chciała słuchać żadnych wyjaśnień.
- c) Starasz się ze swoim bardzo dobrym kolegą/dobrą koleżanką o przyjęcie do drużyny reprezentującej szkołę w zawodach sportowych. Zarówno tobie, jak i jej/jemu bardzo na tym zależy. Trener decyduje, że to ty weźmiesz udział w zawodach. Twojemu koledze/twojej koleżance jest przykro.
- d) Zaprosiłeś/aś do domu znajomych. Chcesz pokazać im swoją nową grę. Okazało się, że właśnie bawi się nią twój młodszy brat i nie chce ci jej oddać.

5. Podsumowanie (15 min)

Przypomnij uczniom, że uczucia i emocje są motorem każdego działania. Każdy z nas je odczuwa, jednak różnimy się jeśli chodzi o natężenie tych przeżyć. Mamy inne doświadczenia życiowe, inny temperament a nawet inny nastrój w konkretnej chwili. Dlatego, że się tak różnimy należy być uważnym na towarzyszącą nam drugą osobę.

6. Zakończenie (10 min)

Zapytaj uczniów, z czym wychodzą z zajęć, co było ważne dla nich, co stanowiło nowość?

ZAŁĄCZNIK 1.

RADOŚĆ	SMUTEK
STRACH	ZŁOŚĆ

ZAŁĄCZNIK 2.

APATIA	NIECHĘĆ	SZCZĘŚCIE
AWERSJA	NIECIERPLIWOŚĆ	TĘSKNOTA
AGRESJA	NIENAWIŚĆ	TREMA
BEZRADNOŚĆ	NIESMAK	UDRĘKA
BEZSILNOŚĆ	NIEŚMIAŁOŚĆ	UFNOŚĆ
BŁOGOŚĆ	NUDA	UPOKORZENIE
BÓL	OBRZYDZENIE	URAŻA
CIEKAWOŚĆ	OBURZENIE	WDZIĘCZNOŚĆ
CIERPIENIE	OCHOTA	WIARA
CIERPLIWOŚĆ	ODPOWIEDZIALNOŚĆ	WOLNOŚĆ
CZUŁOŚĆ	ODRAŻA	WRAŻLIWOŚĆ
DELIKATNOŚĆ	OPUSZCZENIE	WROGOŚĆ
DUMA	OSZOŁOMIENIE	WSTRĘT
DYSKOMFORT	OTUCHA	WSTYD
EMPATIA	PANIKA	WSZECHMOC
ENTUZJAZM	PASJA	WŚCIEKŁOŚĆ
EUFORIA	PODNIECENIE	ŻAŁ
GNIEW	POGARDA	WZBURZENIE
GORYCZ	POGODA DUCHA	ZACHWYT
GROZA	ROZŻALENIE	ZADOWOLENIE
HISTERIA	SAMOTNOŚĆ	ZDZIWIENIE
IRYTACJA	SATYSFAKCJA	ZAKOCHANIE
LEKCEWAŻENIE	SERDECZNOŚĆ	ZANIEPOKOJENIE
LĘK	SKRĘPOWANIE	ZAWÓD
LITOŚĆ	SMUTEK	ZAZDROŚĆ
LOJALNOŚĆ	SPOKÓJ	ZDENERWOWANIE
ŁAGODNOŚĆ	STRES	ZDUMIENIE
MĘKA	STRACH	ZDZIWIENIE
MIŁOŚĆ	STRATA	ZMIESZANIE
MŚCIWOŚĆ	SWOBODA	ZNIECHĘCENIE
NADZIEJA	SYMPATIA	ZNIECIERPLIWIEŃ

Szkoła podstawowa kl. 7

oprac. Anna Putyńska

Temat: Pierwsze związki

Cele:

W trakcie zajęć uczennica/uczeń:

- pozna definicję zakochania,
- zda sobie sprawę z emocji towarzyszących zakochaniu,
- potrafi swobodnie wypowiadać się o uczuciach.

Metody pracy:

- rozmowa kierowana,
- praca z tekstem,
- mapa mentalna.

Formy:

- praca zbiorowa,
- praca w grupach.

Pomoce:

- materiały do mapy mentalnej: 4 x 1/2 arkusza szarego papieru, kolorowe pisaki, magnesy do tablicy lub masa mocująca.

Czas: 45 min

Przebieg zajęć:

1. Powitanie klasy
2. Podanie tematu lekcji **(5 min)**
3. Dyskusja **(15 min)**. Spróbujcie opisać i zdefiniować zjawisko zakochania.
 - Jak zachowują się zakochani?
 - Jakie emocje towarzyszą temu zjawisku?

- Czy znacie inne określenia (nazwy) zakochania?
- Jak rodzice postrzegają stan zakochania u swoich dzieci?
- Jak długo może trwać zauroczenie?
- Jaki jest najczęściej dalszy ciąg takiego stanu uczuć?
- Przypomnijcie sobie z literatury, filmów przykłady pierwszych miłości. Co się wam w nich podobało, zrobiło na was największe wrażenie?

4. Praca w grupach. Mapa mentalna (20 min)

- Podział zespołu klasowego na cztery grupy: po dwie grupy tej samej płci. Rozdanie materiałów: 1/2 arkusza szarego papieru, kolorowe pisaki dla każdej grupy.
- Zapowiedź tematu ćwiczenia: „Co ona w nim widzi?”, „Co on w niej widzi?”.
- Zanotowanie na środku arkusza papieru:
 - dziewczęta: „Co ona w nim widzi?”
 - chłopcy: „Co on w niej widzi?”
- Mapa mentalna – uczestnicy grup za pomocą stwierdzeń, symboli, sentencji, rysunków próbują znaleźć odpowiedzi na zapisane pytania.

I grupa chłopców:

Atuty zewnętrzne dziewcząt. Cechy wyglądu dziewcząt, które są interesujące dla chłopców.

II grupa chłopców:

Atuty wewnętrzne dziewcząt. Cechy charakteru, osobowość i wartości, które są ważne dla chłopców w kontakcie z dziewczętami.

I grupa dziewcząt:

Atuty zewnętrzne chłopców. Cechy wyglądu chłopców, które są interesujące dla dziewcząt.

II grupa dziewcząt:

Atuty wewnętrzne chłopców. Cechy charakteru, osobowość i wartości, które są ważne dla dziewcząt w kontakcie i w poznawaniu chłopców.

- Prezentacja prac: umieszczenie plakatów na tablicy i omówienie przez liderów grup.
- Dyskusja:

- Które atuty (zewnątrzne: uroda, czy wewnętrzne: osobowość) są dla Was bardziej istotne?
- Które atuty podlegają zmianom i są mniej trwałe, a które stabilne?

5. Podsumowanie (5 min)

Nauczyciel podkreśla wagę zakochania – pierwszego etapu miłości i znaczenie budowania więzi z drugim człowiekiem.

Szkoła podstawowa kl. 7

oprac. Anna Putyńska

Temat: Dlaczego umawiamy się na randki?

Cele:

W trakcie zajęć uczennica/uczeń:

- dowie się o sposobach organizowania ciekawych randek,
- dowie się, jak budować więzi przyjaźni, pierwsze związki,
- pozna oczekiwania dziewcząt i chłopców wobec randek.

Metody:

- wykład,
- dyskusja.

Formy:

- praca zbiorowa,
- praca w grupach.

Pomoce:

- arkusze szarego papieru (po ½ arkusza dla każdej grupy),
- kolorowe mazaki,
- kredki,
- test: „Dlaczego umawiamy się na randki?” (dla każdego ucznia) – Załącznik 1.

Czas: 45 minut

Przebieg zajęć:

1. Miniwykład (10 min)

Uczniowie często pytają: W jaki sposób można umawiać się na randki? Kiedy zaczynać się umawiać? Jak być atrakcyjną dla chłopaka/atrakcyjnym dla dziewczyny? Co mam robić, jeśli z nikim się nie spotykam?

Nie ma tu gotowych recept. Nie ma też recept na udany związek. Każdy człowiek jest inny i dzięki temu jesteśmy ciekawi siebie i nawzajem się przyciągamy. Nie da się spraw kontaktów międzysobowych zamknąć w sprawdzonym schemacie. Jedni dojrzewają do randek szybciej, inni dużo później.

2. Praca indywidualna (5 min)

Test: „Dlaczego umawiamy się na randki?” (Załącznik 1)

3. Wspólne omówienie wyników testu (5 min)

Na podstawie testu można także przeprowadzić klasowy ranking argumentów.

4. Dyskusja z uczniami na temat motywów, którymi kierują się nawiązując pierwsze związki.

Nauczyciel w podsumowaniu podkreśla, że wiek, w którym się znajdują to czas poznawania się nawzajem, uczenia się budowania bliższych relacji, poznawania wzajemnych oczekiwań. To także często czas przyjemnych, a czasem trudnych przeżyć związanych z pierwszym zakochaniem. **(10 min)**

5. Praca w grupach (15 min)

- a. Nauczyciel dzieli klasę na grupy dziewcząt i chłopców.
- b. Każda z grup osobno wypisuje na arkuszu papieru pomysły na dokończenie zdania „Fajna randka to...”
- c. Prezentacja pracy grup.
- d. Dyskusja:
 - Czy coś ich zaskoczyło?
 - Czy oczekiwania dziewcząt i chłopców są podobne czy różne?
 - Co można zrobić, żeby randka była atrakcyjna i dla chłopaka i dla dziewczyny?

ZAŁĄCZNIK 1. Test: Dlaczego umawiamy się na randki?

Nr miejsca	Dlaczego umawiamy się na randki?
	Lepiej poznać siebie nawzajem i zaprzyjaźnić się.
	Być zauważonym i popularnym w grupie.
	Uchronić się przed samotnością.
	Czuć się kochanym.
	Być jak wszyscy inni.
	Zaspokoić swoje fizyczne pragnienia.
	Dowartościować się.
	Być popularnym.
	Znaleźć męża (żonę).
	Aby zrobić na złość innej dziewczynie/innemu chłopcu.

Polecenie:

Przeczytaj powyższe zdania. Co jest najważniejszym motywem, a co najmniej istotnym do umawiania się na randki? Wyraź swoje zdanie, wstawiając w puste kratki kolejne cyfry.

Szkoła podstawowa kl. 7

oprac. Anna Putyńska

Temat: Formy cyberprzemocy

Cele:

W trakcie zajęć uczennica/uczeń:

- uświadomi sobie istnienie różnych form cyberprzemocy,
- zrozumie mechanizmy leżące u źródeł cyberprzemocy,
- poszerzy wiedzę na temat konsekwencji grożących sprawcom cyberprzemocy.

Metody pracy:

- burza mózgów,
- praca z filmem,
- dyskusja,
- miniwykład.

Formy:

- praca w grupach

Pomoce:

- film dotyczący problematyki cyberprzemocy, np. „Cyberbullying. Zaplątani w sieć”

Czas trwania: 45 min

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel informuje, że lekcja poświęcona będzie różnym problemom wynikającym z niewłaściwego korzystania z sieci. Mamy tu na myśli korzystanie nie tylko z internetu, lecz także z telefonu komórkowego.

2. Burza mózgów (ok. 10 min)

Uczniowie odpowiadają na pytanie: Jakie są możliwe zagrożenia związane z korzystaniem z internetu i telefonów komórkowych? Nauczyciel spisuje podane propozycje. Jeśli nie znajdują się wśród nich formy cyberprzemocy rówieśniczej, to po emisji filmu warto listę uzupełnić. Gdyby jednak uczniowie wymienili je już na tym etapie, odwołujemy się do nich po projekcji filmu.

Cyberprzemoc to zachowanie z użyciem mediów elektronicznych (internetu, telefonów komórkowych), które krzywdzi emocjonalnie drugiego człowieka. Osoby, które doświadczyły cyberprzemocy, czują się zranione, upokorzone i bezradne. Często przeżywają strach i złość. Mają wrażenie, że wszyscy wokół (rodzina, koledzy i koleżanki) widzieli lub mogą zobaczyć nieprzyjemne materiały na ich temat zamieszczone w sieci. Obawiają się reakcji znajomych, co powoduje, że czują się osamotnione z tym, co ich spotkało.

Cyberprzemoc ma miejsce wtedy, gdy:

- ktoś bez Twojej zgody zamieszcza w internecie Twoje zdjęcia (mogą to być fotomontaże) lub filmy z Twoim udziałem,
- ktoś rozsyła nieprawdziwe informacje na Twój temat,
- ktoś Cię ośmiesza, nęka lub podszywa się pod Ciebie.

Cyberprzemocą określa się takie zachowania, jak:

- ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie, poniżanie kogoś,
- podszywanie się pod kogoś na blogach, komunikatorach internetowych, portalach społecznościowych albo w wiadomościach e-mail,
- włamanie się na czyjeś konto (na portalu społecznościowym, komunikatorze lub na poczcie internetowej),
- pisanie obraźliwych lub nieprawdziwych komentarzy na forach internetowych, portalach społecznościowych albo blogach,
- publikowanie i rozsyłanie obraźliwych lub ośmieszających kogoś filmów, zdjęć lub informacji.

Seksting – to niebezpieczne zjawisko przesyłania treści o charakterze erotycznym, głównie swoich nagich lub półnagich zdjęć, za pomocą Internetu i telefonu komórkowego, popularne szczególnie wśród nastolatków. W przypadku sekstingu mamy do czynienia z sytuacją, kiedy

nastolatek nie tylko jest autorem treści o charakterze erotycznym, ale także dobrowolnie przekazuje je swoim znajomym. Niestety, młodzi ludzie zapominają, że w sieci wszystko zostaje i nie da się tego usunąć. Wystarczy zrobić screen zdjęcia i umieścić na portalu społecznościowym. Upubliczniony materiał powoduje, że prezentujące się w nim osoby mogą stać się obiektem cyberprzemocy ze strony rówieśników.

Hejting (hejterstwo) – hejter (z jęz. ang.) oznacza człowieka, który kogoś (czegoś) nienawidzi. Hejterstwo to bezwzględna, bezzasadna i ostra krytyka czegoś lub kogoś. Zjawisko to jest bardzo popularne w internecie, gdyż daje on hejterom możliwość komentowania i obrażania w sposób anonimowy i bezkarny. Dla kogoś, kto uprawia hejting, wyrażane przez niego opinie są tylko wirtualnymi słowami, jednak u osoby, której dotyczą, wywołują jak najbardziej realne uczucia: wstydu, przykrości, niezrozumienia, żalu.

Stalking – słowem tym określa się celowe, uporczywe i długotrwałe działania mające na celu upokorzenie danej osoby. W języku angielskim określenie to oznacza „skradanie się” (np. myśliwych polujących na zwierzęta). Jakie mogą być formy stalkingu? To wielokrotne telefony, nachodzenie w domu, w szkole, w pracy bez zaproszenia i wbrew woli, złośliwe nagabywanie, naprzykrzanie się, np. poprzez wysyłanie niechcianych e-maili czy SMS-ów, oczernianie, ale także podszywanie się w celu kompromitacji kogoś.

Trolling – to zachowanie charakterystyczne na forach dyskusyjnych w internecie. Trolle wysyłają kontrowersyjne lub napastliwe komentarze w celu wywołania kłótni wśród internautów. Efektem takiego zachowania jest dezorganizacja grupy dyskusyjnej, forum internetowego, czatu itp. i skupienie uwagi na trollującej osobie.

3. Wprowadzenie do projekcji filmu Nauczyciel zachęca uczniów do uważnego obejrzenia filmu. Prosi o zwrócenie uwagi na motywacje bohaterów, czyli zrozumienie, dlaczego zachowywali się w określony sposób.
4. Projekcja filmu, np. „Cyberbullying. Zaplątani w sieć”, produkcja: Tutto Arts & Media (12 min)
5. Sprawdzenie i uzupełnienie listy zagrożeń sporządzonej przed projekcją filmu (5 min)

6. Praca w grupach (10 min)

- Dwie grupy pracują nad odpowiedziami na pytania: Dlaczego dziewczyny upokarzały koleżankę? Co czuje agresor?
- Dwie grupy szukają odpowiedzi na pytania: Jakie są skutki przemocy? Co czuje ofiara?
- Następnie każda z grup prezentuje swoje odpowiedzi.

W podsumowaniu nauczyciel eksponuje u sprawców kwestie: bezmyślności, braku świadomości wyrządzanej krzywdy i popełnianego przestępstwa, braku empatii, chęci dominacji nad ofiarą, pragnienia zaimponowania innym, zdobycia popularności, nieumiejętności konstruktywnego rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

Warto zwrócić uwagę, że wśród sprawców przemocy znaleźli się również ci, którzy przyłączyli się do nagonki na Marzenę, a nie stanęli w jej obronie. W omówieniu reakcji ofiary przemocy należy podkreślić występujące uczucia: lęku, bezradności, wstydu, upokorzenia, osaczenia, niemocy, „zaszczucia”, co może prowadzić do depresji, izolacji, a nawet prób samobójczych.

Warto zadać uczniom pytanie: Dlaczego przemoc w sieci może być bardziej dotkliwa niż np. agresja bezpośrednia? Ważne, by pojawiło się spostrzeżenie, że przemoc w sieci zwykle trudno jest zakończyć, gdyż opublikowany materiał rozprzestrzenia się bardzo szybko.

7. Obejrzenie komentarza eksperta (3 min)

Nauczyciel prosi uczniów, by wynotowali najważniejsze informacje, które pojawią się w wypowiedzi eksperta, ze szczególnym uwzględnieniem treści dotyczących konsekwencji, jakie ponoszą sprawcy.

8. Podsumowanie (5 min)

Uczniowie podają treść swoich notatek na podstawie wypowiedzi eksperta. Sporządzają listę konsekwencji grożących sprawcom:

- wynikających ze statutu danej szkoły (np.: wezwanie do szkoły rodziców, obniżenie oceny z zachowania, przeniesienie do innej klasy lub szkoły),
- związanych z odpowiedzialnością karną (w przypadku łamania prawa, np.: naruszenie wizerunku, groźby karalne, publikowanie nielegalnych treści, zniesławienie).

Szkoła podstawowa kl. 8

oprac. Alina Rataj

Temat: Jesteśmy ważni dla siebie i innych. O godności i wzajemnym szacunku w relacjach chłopak–dziewczyna

Cele:

Uczeń:

- rozumie, że istnieją różnice w rozwoju psychoseksualnym dziewcząt i chłopców,
- wie, że ważne jest zrozumienie wzajemnych potrzeb i oczekiwań zarówno w relacjach z bliskimi osobami,
- wie i rozumie, że prawdziwe związki opierają się na wzajemnym szacunku, odpowiedzialności i wyrozumiałości.

Metody pracy:

- dyskusja,
- wymiana poglądów,
- analiza przypadku,
- „mówiąca ściana”.

Formy:

- praca na forum,
- praca indywidualna,
- praca w grupach.

Pomoce:

- małe karteczki dla każdego ucznia,
- duże arkusze papieru,
- pisaki,
- „cenki” do przyczepiania karteczek,
- tekst o Ani i Marku.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie klasy

2. Wprowadzenie do tematu (2 min)

Nauczyciel zwraca uwagę na to, że uczniowie wchodzi właśnie w okres, w którym zaczynają marzyć o poznaniu wyjątkowego chłopaka/dziewczyny, ogarnia ich fascynacja drugą osobą, doświadczają pierwszych porywów serca, rozterek i niepokojów. Młodzi ludzie pragną kochać i być kochanymi. Bardzo przejmują się swoim wyglądem, boją się odrzucenia. W tym okresie ważne jest, aby chłopcy i dziewczęta uczyli się nawzajem rozumieć: swoje potrzeby, reakcje, zmiany psychofizyczne, różnice.

3. Ćwiczenie: Analiza wzajemnych oczekiwań i potrzeb: „Co cenię najbardziej w dziewczynach/chłopcach?” (10 min)

Uczniowie na małych karteczkach wypisują swoje oczekiwania co do zachowań, postaw, wyglądu itp. Każdą cechę zapisują na oddzielnej karteczce:

- chłopcy: „Co cenię najbardziej w dziewczętach?”
- dziewczęta: „Co cenię najbardziej w chłopcach?”

Następnie swoje odpowiedzi przyczepiają do dużych arkuszy papieru, jednocześnie grupując podobne odpowiedzi.

1. „Co cenię najbardziej w dziewczętach?”	2. „Co cenię najbardziej w chłopcach?”

4. Ćwiczenie: „Jakie zachowania drażnią mnie u dziewcząt/chłopców?” (10 min)

Uczniowie na małych karteczkach wypisują cechy, które im się nie podobają u chłopców/dziewcząt. Każdą cechę zapisują na oddzielnej karteczce:

- chłopcy: „Jakie zachowania drażnią mnie u dziewcząt?”
- dziewczęta: „Jakie zachowania drażnią mnie u chłopców?”

Następnie swoje odpowiedzi przyczepiają do dużych arkuszy papieru, jednocześnie grupując podobne odpowiedzi.

3. „Jakie zachowania drażnią mnie u dziewcząt?”	4. „Jakie zachowania drażnią mnie u chłopców?”
---	--

5. Uczniowie zostają podzieleni na 4 grupy. Każda dostaje do analizy 1 arkusz z odpowiedziami całej klasy. Zadaniem grupy jest zanalizować odpowiedzi i wyciągnąć wnioski. Następnie liderzy grup omawiają odpowiedzi na forum i przedstawiają wyciągnięte wnioski (**10 min**)

6. Analiza przypadku (10 min)

Nauczyciel czyta przykład historii Ani i Marka.

„Ania niedawno poznała Marka. Oboje czują się dobrze w swoim towarzystwie. Któregoś dnia spędzają czas w kawiarni. Do stolika podchodzi niespodziewanie dwóch kolegów Marka i proponują, aby Marek poszedł z nimi na kręgle. Marek zdecydowanie odmawia, wskazując, że jest w tej chwili ze swoją dziewczyną Anią i jest to ich wspólny wieczór. Nie daje się również namówić na wyjście z kolegami”.

Nauczyciel rozdaje wszystkim małe karteczki i prosi, aby:

- Dziewczęta, każda indywidualnie, na karteczkach odpowiedziały na pytanie: „Co czuła wtedy Ania?”.
- Chłopcy, każdy indywidualnie, dokończyli zdanie: „Marek zachował się...”.

Jedna osoba zbiera odpowiedzi dziewcząt i głośno je odczytuje.

Druga osoba zbiera odpowiedzi chłopców i głośno je odczytuje.

W dyskusji z uczniami warto zwrócić uwagę, że historia Ani i Marka pokazuje, jakie powinny być relacje w budującym się związku, zaakcentować rolę wzajemnego szacunku. Zdarzenie to pokazuje również wzajemne potrzeby i oczekiwania. Pragniemy mieć obok siebie osobę, do której mamy zaufanie, która traktuje nas poważnie.

7. Podsumowanie

Nauczyciel zwraca uwagę na to, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta są współodpowiedzialni za wzajemne relacje. Powinni nauczyć się rozumieć swoje potrzeby i oczekiwania, pracować nad sobą, ale przede wszystkim budować relacje oparte na szacunku i odpowiedzialności za siebie i drugą osobę. Powinni myśleć o swoich uczuciach, ale i uczuciach drugiej strony (**3 min**).

Szkoła podstawowa kl. 8

Oprac. Anna Putyńska

Temat: „NIE” dla presji seksualnej

Cele:

W trakcie zajęć uczennica/uczeń:

- dowie się o trudnościach przeżywanych przez chłopca i dziewczynę w okresie dojrzewania,
- pozna sytuacje, w których może dojść do presji seksualnej,
- nauczy się mówić „nie” w sytuacji namawiania na podjęcie współżycia seksualnego.

Metody:

- wykład,
- „mówiąca ściana” lub „burza mózgów”.

Formy:

- praca zbiorowa,
- praca indywidualna.

Pomoce:

- arkusz szarego papieru,
- karteczki samoprzylepne,
- tekst z załącznika 1.

Czas: 45 min

Przebieg zajęć:

1. Wykład na temat zależności pomiędzy funkcjonowaniem mózgu, a seksualnością chłopca i dziewczyny, kierowania własnym popędem seksualnym **(6 min)**

2. Uczniowie czytają tekst – historię Anki i Jarka (załącznik 1) **(20 min)**

Analiza sytuacji – rozmowa kierowana:

- a) Nauczyciel zachęca uczniów do podzielenia się refleksjami na temat historii, którą przeczytali. Zaprasza do debaty – znalezienia odpowiedzi na pytanie: **„Co Anka może zyskać zgadzając się na propozycję Jarka, a czym ryzykuje?”**
- b) Nauczyciel dzieli tablicę na pół i zapisuje argumenty uczniów.
- c) Następnie zaprasza uczniów do dyskusji:
 - Jak powinna zachować się Anka?
 - Co sądzicie o postawie jej chłopaka?
 - Co Anka może odpowiedzieć Jarkowi?
 - Czy warto poddać się presji?

3. „Mówiąca ściana” (12 min)

Nauczyciel zadaje pytanie: Jak można sobie radzić w sytuacji, gdy chłopak/dziewczyna namawia nas na współżycie, a my nie mamy na to ochoty? Podajcie przykłady skutecznych komunikatów wyrażających odmowę?

- a) Uczniowie odpowiadają na powyższe pytanie, pisząc odpowiedzi na karteczkach (każdy pomysł na jednej karteczce).
- b) Następnie przyklejają karteczki z odpowiedziami na arkuszu.
- c) Na forum odcytujemy propozycje uczniów.

Jeśli pojawiają się wypowiedzi obraźliwe, naruszające godność drugiej osoby nauczyciel zachęca uczniów do przeformułowania tych wypowiedzi.

- 4. Zakończenie (5 min).** Refleksja na temat pracy na dzisiejszych zajęciach, czego ważnego uczniowie się dowiedzieli, itp.

ZAŁĄCZNIK 1.

Historia Anki i Jarka

Kocham Jarka, znamy się i spotykamy od kilku miesięcy. Na ostatniej randce Jarek stwierdził, że takie „lajtowe” chodzenie już mu nie odpowiada, chce czegoś więcej. Powiedział nawet: „Jeśli nie zdecydujesz się na seks, pójdę do innej dziewczyny”. Co mam zrobić?

Szkoła podstawowa kl. 7

oprac. Alina Rataj

Temat: Moje marzenia – co pomoże mi je spełnić, a co może je zburzyć

Cele:

Uczeń:

- potrafi dokonać refleksji na temat celów i planów życiowych,
- potrafi rozpoznać, jakie działania mogą mu pomóc w realizacji zamierzeń, a jakie mogą być przeszkodą,
- ma poczucie wpływu na własne życie, swobody dokonywania przemyślanych, służących indywidualnemu rozwojowi wyborów.

Metody pracy:

- dyskusja,
- wymiana poglądów.

Formy:

- praca na forum,
- praca indywidualna,
- w grupach.

Pomoce:

- karteczki samoprzylepne dla każdego ucznia,
- duże arkusze papieru,
- pisaki.

Czas: 45 min

Przebieg zajęć:

1. Powitanie klasy

2. Wprowadzenie do tematu (2 min)

Nauczyciel zaprasza uczniów do wyobrażenia sobie przyszłości: „Każdy młody człowiek ma swoje marzenia, plany na przyszłość. Pragnie, by jego życie było szczęśliwe, i wierzy, że tak się stanie. Niektórzy chodzą do wróżek, by ta w szklanej kuli zobaczyła przyszłość zainteresowanego. Inni czytają horoskopy, a tak naprawdę to każdy jest kowalem swojego losu. Dziś wspólnie spróbujemy przenieść się w przyszłość”.

3. Ćwiczenie indywidualne (10 min)

Nauczyciel rozdaje karteczki samoprzylepne i prosi, aby uczniowie ponumerowali je w następujący sposób: 1, 3, 6, 13. Wyjaśnia, że cyfry oznaczają przedziały czasowe: 1 rok, 3 lata, 6 lat, 13 lat. Prosi, aby uczniowie na każdej kartce wypisali, jakie mają marzenia i co chcieliby osiągnąć za rok, 3 lata, 6 lat i za 13 lat.

Następnie uczniowie, nie odczytując ich głośno, przyklejają karteczki na dużych planszach, odpowiednio zatytułowanych: 1 rok, 3 lata, 6 lat, 13 lat. Na forum uczniowie wspólnie analizują wypowiedzi zapisane na karteczkach przyklejonych na planszy „1 rok”, oceniamy możliwości ich spełnienia, porównujemy je. Następnie w ten sam sposób odczytujemy kolejne grupy marzeń, zwracając uwagę na konsekwencję planów, na podobieństwa w dziedzinie marzeń, szczególnie w obszarze przyjaźni, poznania kochanej dziewczyny/chłopaka, założenia własnej rodziny.

4. Ćwiczenie w grupach (6 min)

Nauczyciel proponuje, aby wspólnie zastanowić się nad możliwościami osiągnięcia tych celów i marzeń:

- 2 grupy wypisują na dużym kartonie wszystkie czynniki, które mogą pomóc w zrealizowaniu życiowych planów,
- 2 grupy wypisują te czynniki, które mogą przeszkodzić w ich realizacji.

5. Liderzy grup przedstawiają wyniki pracy (8 min)

6. Na forum klasy zastanawiamy się wspólnie i zakreślamy te czynniki, które są zależne od nas samych. Uczniowie podejmują próby uzasadniania swoich wypowiedzi (7 min)

7. Podsumowanie (2 min)

Nauczyciel zwraca uwagę na to, że przyszłość każdego człowieka w dużej mierze zależy od niego samego. Od jego pracy, wysiłku, czasem wyrzeczeń i poświęceń, podejmowanych wyborów, dotyczących między innymi przyjaciół. Podkreśla to, na co zwrócili uwagę uczniowie: że ryzykowne zachowania związane z sięganiem po alkohol, narkotyki, używki, przypadkowe kontakty seksualne mogą – poprzez zniszczenie zdrowia, utratę bliskich, przyjaciół – zniweczyć wszystkie plany.

Szkoła podstawowa kl. 8

oprac. Grażyna Węglarczyk (scenariusz zawiera elementy autorskiego programu Grażyny Węglarczyk, *Żyję bez ryzyka AIDS*)

Temat: Żyję bez ryzyka AIDS

Cele:

- przypomnienie podstawowej wiedzy o chorobach przenoszonych drogą płciową,
- dostarczenie wiedzy o drogach zakażenia HIV,
- ćwiczenie umiejętności odróżniania zachowań ryzykownych od bezpiecznych,
- pokazanie podstaw profilaktyki zakażeń HIV.

Metody:

- miniwykład,
- praca indywidualna,
- praca w grupach,
- dyskusja.

Pomoce:

- plansze lub slajdy z treściami biomedycznymi wg podanych wzorów (załącznik 1),
- kartoniki z symbolami różnych zachowań – pocięty załącznik 2,
- zielona i czerwona kartka A4.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – miniwykład: Co to są choroby przenoszone drogą płciową? Pojęcia HIV i AIDS, podstawowe informacje o AIDS (**10 min**)

Po podaniu tematu lekcji nauczyciel, korzystając z planszy lub slajdów (załącznik 1), przedstawia uczniom choroby przenoszone drogą płciową najczęściej obecnie występujące (chlamydia, kiła, rzeżączka, opryszczka genitalna, kłykciny kończyste, WZW-B, AIDS) z krótkim komentarzem dotyczącym częstości ich występowania i zagrożeń, jakie niosą, zwłaszcza dla ludzi młodych. Następnie pokazuje slajd z tłumaczeniem i definicją nazw HIV i AIDS (załącznik 1).

Wyjaśnia obydwa pojęcia, kładąc szczególny nacisk na rozróżnienie stanu zakażenia i choroby. Zakażenie nie jest jednoznaczne z zachorowaniem, jednak każdy zakażony prawdopodobnie prędzej czy później zachoruje. AIDS jest chorobą śmiertelną – dzisiejsza medycyna nie potrafi wyleczyć osoby zakażonej wirusem HIV (czyli usunąć wirusa z organizmu), może tylko przedłużać życie i łagodzić objawy. Nie opracowano też dotąd szczepionki przeciw HIV (istnieje natomiast skuteczna szczepionka przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego, powodującemu kłykciny kończyste, a także przeciwko WZW-B).

2. Ćwiczenie „Oś ryzyka” (20 min)

Nauczyciel rozlosowuje wśród uczniów kartoniki z obrazkami – symbolami różnych sytuacji i zachowań (pocięty załącznik 2). Na stole lub podłodze układa początek i koniec „osi ryzyka”, którymi są odpowiednio zielona i czerwona kartka. Każdy uczestnik kolejno ocenia stopień ryzyka zachowania, jakie symbolicznie narysowane jest na wylosowanym przez niego kartoniku, i umieszcza kartonik na „osi ryzyka” z uzasadnieniem miejsca, które wybrał. Jeśli ktoś ma inne zdanie na temat stopnia ryzyka, jakie niesie pokazana na kartoniku sytuacja, przedstawia swój pogląd. Prowadzący koryguje i wyjaśnia ewentualne błędy i mylne sądy.

3. Drogi zakażenia HIV – dyskusja (5 min)

Nauczyciel inicjuje dyskusję mającą na celu zebranie wyniesionej z ćwiczenia wiedzy na temat dróg przenoszenia wirusa HIV. Jako podsumowanie dyskusji pokazuje planszę lub slajd pokazujący drogi zakażenia HIV (załącznik 1) i ewentualnie uzupełnia informacje. Wyjaśnia, że wirus HIV znajduje się we wszystkich płynach ciała, ale stężenie umożliwiające zakażenie występuje jedynie w wydzielinach układu płciowego, we krwi oraz w mleku matki, dlatego zakażenie jest możliwe jedynie tymi trzema drogami: poprzez kontakt seksualny, przez krew oraz z matki na dziecko w czasie ciąży, porodu lub karmienia. Kontakt z osobami zakażonymi w innych życiowych sytuacjach jest bezpieczny.

4. Profilaktyka zakażeń HIV – miniwykład, dyskusja (10 min)

Nauczyciel zadaje pytanie: Jak ustrzec się przed zakażeniem HIV? Mając wiedzę na temat zachowań ryzykownych, uczniowie powinni określić, czego należy unikać i jakie zasady przyjąć, by uniknąć AIDS.

W trakcie dyskusji nauczyciel wyjaśnia, że główną przyczyną zakażeń HIV są kontakty seksualne; tak dzieje się prawie wszędzie na świecie, także w Polsce. To dlatego najważniejszym rodzajem profilaktyki jest profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych.

Postępując się planszą lub slajdami (załącznik 1), nauczyciel opisuje trzy modele profilaktyki promowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO): A – *abstinence*, czyli abstynencja seksualna, B – *be faithful*, czyli wzajemna wierność oraz C – *condoms*, czyli używanie prezerwatyw. Wyjaśnia, że tylko modele A i B dają całkowitą pewność uniknięcia zakażenia; model C zmniejsza ryzyko.

W dzisiejszych czasach pewność uniknięcia zakażenia HIV poprzez kontakty seksualne mogą mieć tylko osoby, które są dla siebie pierwszymi w życiu partnerami seksualnymi i nie miały innych ryzykownych zachowań oraz zachowują wzajemną wierność.

Choroby przenoszone drogą płciową

- **BAKTERYJNE:** kiła, rzeżączka, chlamydiozy
- **WIRUSOWE:** opryszczka genitalna, kłykeiny kończyste, wirusowe zapalenie wątroby typu B, AIDS
- **GRZYBICZE:** drożdżyca
- **PIERWOTNIAKOWE:** rzęsistkowica
- **PASOŻYTNICZE:** świerzp, wszawica łonowa

2015-08-18

AIDS

Acquired Immune Deficiency Syndrom
nabyty zespół upośledzenia odporności

czynnik wywołujący: ludzki wirus
upośledzenia odporności
Human Immunodeficiency Virus

HIV

2015-08-18

DROGI PRZEKAZYWANIA HIV

1. POPRZEZ KONTAKT SEKSUALNY
 - zakażone są wszystkie wydzieliny układu płciowego męskiego i żeńskiego
2. POPRZEZ KREW
 - a) narkomania dożylna
 - b) transfuzja krwi
(od 1987 roku zakażenie bardzo mało prawdopodobne)
3. PRZEZ MATKĘ - DZIECKU
 - a) w czasie ciąży
 - b) podczas porodu
 - c) przy karmieniu piersią

2015-08-18

Modele profilaktyki HIV/AIDS

A - abstinence

B - be faithful

C - condoms

2015-08-18

PROFILAKTYKA ZAKAŻEŃ HIV DROGĄ KONTAKTÓW SEKSUALNYCH

Przed zakażeniem wirusem HIV drogą płciową
chroni wyłącznie:

- abstynencja seksualna
- trwały związek z jednym, niezakażonym partnerem oparty na wzajemnej wierności

Zmniejsza ryzyko zakażenia:

- opóźnianie inicjacji seksualnej
- używanie prezerwatywy we wszystkich przygodnych kontaktach seksualnych

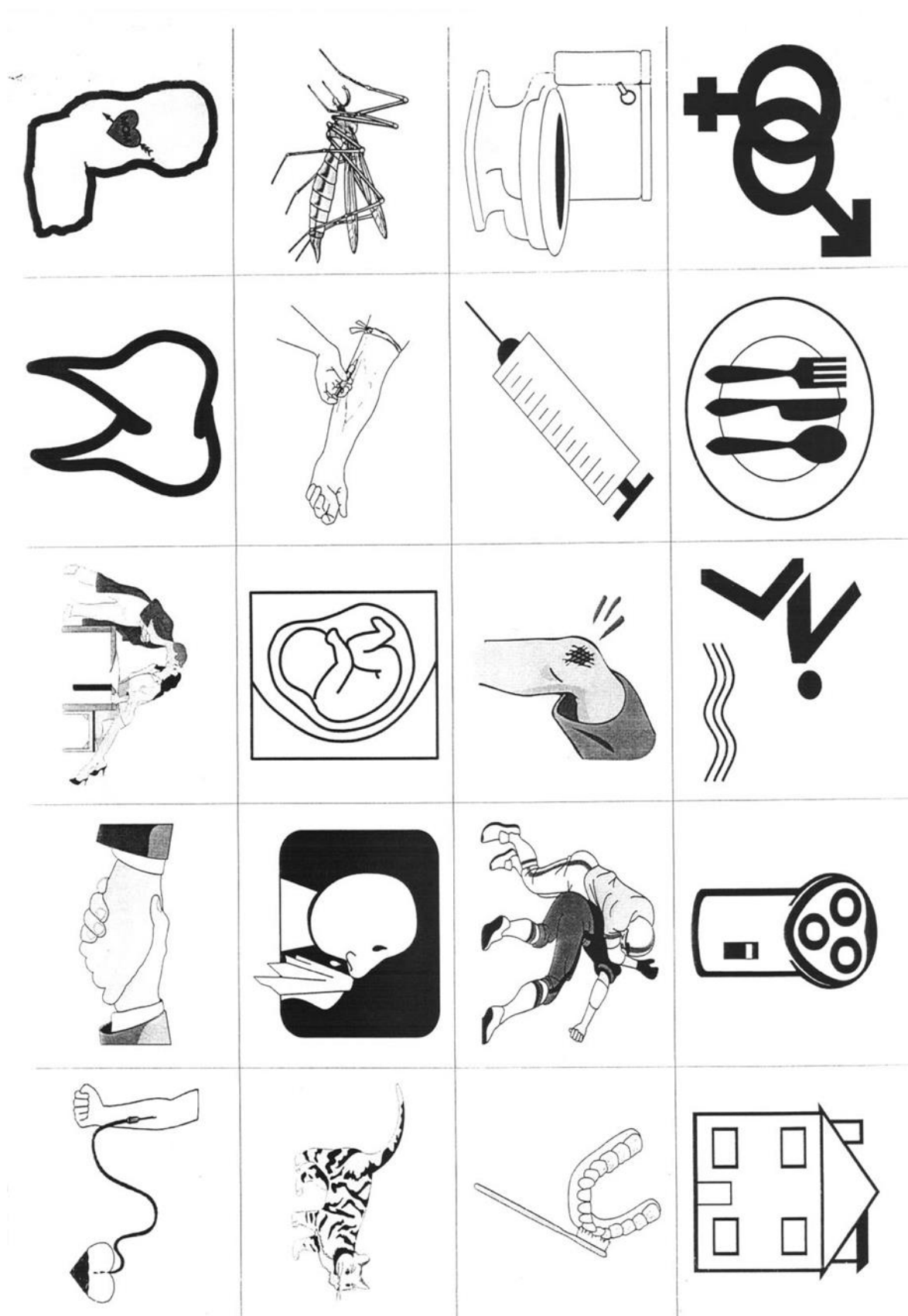
2015-08-18

BEZ RYZYKA!

- **MODELE A I B (A + B) ELIMINUJĄ RYZYKO ZAKAŻENIA HIV**
- **MODEL C JEDYNIĘ OGRANICZA RYZYKO ZAKAŻENIA HIV**

2015-08-18

ZAŁĄCZNIK 2.



Szkoła ponadpodstawowa

oprac. Anna Putyńska

Temat: Aby miłość nie wygasła

Cele:

W trakcie zajęć uczennica/uczeń:

- dowie się, że pielęgnowanie miłości w małżeństwie wymaga wysiłku i pracy nad sobą,
- pozna sytuacje, które zagrażają trwałości małżeństwa,
- pozna sposoby budowania właściwych relacji z rodzicami,
- potrafi wskazać sposoby rozwiązywania konfliktów i budowania więzi małżeńskiej,
- zda sobie sprawę z konieczności dokonywania w przyszłości mądrych wyborów w stosunkach z rodzicami,
- przekona się, że potrzeba licznych starań i taktu, aby życie rodzinne układało się zgodnie i harmonijnie.

Metody i formy:

- praca w grupach,
- czytanie z podziałem na role,
- pogadanka, ew. dyskusja,
- plakat – „słońce”.

Środki dydaktyczne:

- arkusze szarego papieru (1/2 arkusza dla każdej grupy),
- flamastry, masa mocująca,
- teksty dla uczniów – drama (załącznik 1 x 4).

Czas: 45 min

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do tematu: Metoda sytuacyjna: „Miłość w kolorze zielonym” (tekst czytany z podziałem na role) (15 min)

- a. Wybór 4 osób dobrze czytających: On, Ona, Narrator I, Narrator II.
- b. Rozdanie kopii tekstu (załącznik 1) czterem wybranym uczniom i prośba o zapoznanie się z nim.

W tym czasie prowadzący zapowiada temat zajęć i robi krótkie wprowadzenie na temat losów miłości w małżeństwie, zwiększającej się liczby rozwodów, rozstań, związanego z tym cierpienia dzieci, itp.

- c. Odczytanie przez uczniów tekstu „Miłość w kolorze zielonym” z podziałem na role.

2. Plakat – słońce (15 min)

- a. Podział uczniów na grupy.
- b. Rozdanie materiałów: pisaki i 1/2 arkusza szarego papieru z narysowanym „słońcem” (w środku „słońca” napis: *Aby miłość nie wygasła*).
- c. Uczniowie otrzymują polecenie wpisania w „promieniach słońca” sposobów na harmonijny rozwój miłości w małżeństwie.
- d. Prezentacja pracy grup.

3. Rozmowa kierowana (15 min)

- a. Małżeństwo – jak nie zagubić się w codzienności?
- b. Jaka taktyka jest najlepsza w rozwiązywaniu konfliktów?
- c. Czego należy unikać, aby nie zaognić konfliktów?
- d. Różnica zdań a nasze emocje. Jak przywrócić dobrą atmosferę?

ZAŁĄCZNIK 1. Miłość w kolorze zielonym

Narrator I

To prawdziwe szczęście, że los zetknął ich ze sobą. Wielka wygrana. Tak wtedy mówili. On był pewien, że znalazł dziewczynę zupełnie niezwykłą. Ona była przekonana, że spotkała chłopaka najprzystojniejszego, najmądrzejszego, najszlachetniejszego, najmiłszego, najcudowniejszego, naj... Od razu wiedzieli, że są stworzeni dla siebie. Tylko razem mogą przejść przez życie. I będzie to życie ciekawe chociażby dlatego, że ciekawi są siebie nawzajem.

On

Mówił, że ceni w swojej dziewczynie odwagę przekonań, jej śmiałość w wyrażaniu tego, co myśli, jej wrażliwość na los innych. Lubi, gdy ona z nosem w książce traci świadomość realiów życia, gdy wciąga go w świat swoich marzeń. Wyzwała się wtedy z codziennych trosk, wypłtuje ze zwykłości, odpręża, przenoszą się razem w świat, do którego nikt poza nimi nie ma wstępu. Polubił zacisze domowe, bo ona to lubi, odkrył urok szarówek, smak milczenia. Tak to wtedy powiedział. Smak milczenia we dwoje.

Mówił jeszcze, że ich miłość jest w kolorze zielonym. Jak oczy dziewczyny – zielone, radosne, mądre, czułe. Gdy słów mu brakowało, pożyczał je od poety. Zapewniał, że kocha ją w słońcu i przy blasku świec, w kapeluszu i w berecie, w bzach i brzozech, w malinach i klonach. I gdy śpi, i gdy pracuje skupiona. W taksówce. I w samochodzie. Bez wyjątku. I na końcu ulicy. I na początku... W morzu, w górach, w kaloszach, boso. Dziś. Wczoraj. I jutro. Dniem i nocą.

Ona

Ona mówiła, że jej chłopak jest wspaniały, gdy się śmieje, i cudowny, gdy się złości. Lubi, gdy z nią się przekomarza i gdy tak gwałtownie się upiera. Tak pięknie jest uparty. Tak to określała. I jest tak czuły, opiekuńczy. Taki zaradny, męski, szlachetny, opanowany. Dobrze z nim razem pracować. I dobrze odpoczywać – tak jest spokojnie, lekko, bezpiecznie. Dobrze jest być z nim, gdy jest wesoło, i dobrze przy nim, gdy smutno.

Narrator I

Ktoś ich zapytał, czy nie pogubią się w codzienności. Orzekli, że głupie to pytanie. Brzydkie. Niemądre. Będą ze sobą na dobre i złe, w szczęściu i nieszczęściu, w dni szare i kolorowe.

Zawsze. Nie może być im ciężko, skoro posiadli majątek wszystkich skarbców świata – tak wysoko tę swoją miłość wtedy wyceniali. Mówili, że nie ma nic cenniejszego, niż mieć kogoś dla siebie, kogoś, komu się ufa, komu się wierzy, kto nigdy nie zawiedzie. A oni sobie wierzyli, ufali, właściwie trzeba powiedzieć: bezgranicznie wierzyli i absolutnie ufali. Obrażali się, jeśli ktoś traktował ich miłość zwyczajnie, prosto, jak tysiące innych. Byli pewni, że ich, i tylko ich, spotkało wyróżnienie szczególne, że siła uczucia, jakim się darzą, nigdy nie miała sobie równej. Ależ tak, będzie ich troje. Wychowają nowego człowieka. To cudowna sprawa! Nauczą swoje dziecko tego, co sami cenią, wprowadzą go w świat, pokażą jego uroki, uchronią przed zasadzkami. Niech im ludzie nie zadają głupich pytań. Muszą być razem. Od tego, co ich łączy, nie ma ucieczki. Ich dwoje to jedność. Czy ty to rozumiesz? I szli w swoją stronę, przekonani, że rozumieją się tylko oni dwoje. Ach, co to był za ślub!

Narrator II

Są najzupełniej pewni, że dłużej być ze sobą nie mogą. Ani miesiąca, właściwie ani tygodnia, ani dnia. Nie znoszą swojej obecności. Żona powiada, że drażni ją nawet widok męzowskiego płaszcza w przedpokoju. Bo przypomina jego obecność. Mąż unika wzroku żony. Bo w oczach, jak mówi, ma coś takiego niedobrego. Może rozpacz, może ból... Wzruszenie ramion. Może to pogarda? Milczenie. Ciężko. Duszno, choć wiatr hula po zimnym pokoju. Milczenie gorsze niż krzyk. Męka ciszy. Tak powiedział. Że poznał mękę ciszy. Nie mają sobie nic do powiedzenia. Nic. Absolutnie nic. I ta cisza naładowana wyrzutami, pretensjami, wrogością jest nie do wytrzymania. Więc wybuch. Cisza. Wybuch. Tak żyć nie można. Uciec? Dokąd? Zostać? Po co? Nie sposób się porozumieć. Ależ tak, próbowali. Mówią innym językiem. Inaczej myślą. Inaczej czują. O co innego im w życiu chodzi. Bezsens. Pustka. Lżej, gdy on wyjeżdża. Lepiej, gdy jej nie ma w domu. O co chodzi? O wszystko. Błąd w obliczeniach. Nie zgodziło się. Dzieci? A tak, mają dzieci. No i co z tego? On nigdy nie był dobrym ojcem. Zapatrzone tylko w siebie, w swoją karierę. On? Brednie. To ona chłopców rozpuściła. Odsunęła od niego. I niech się teraz nie czepia, przecież na dzieci będzie płacił.

On

Sentymentalny babsztyl. Jak? Zwyczajnie. Sentymentalny babsztyl. Niewydarzona intelektualistka.

Ona

Ach, tak! Prymitywny facet. Prowincjonalny Don Juan. Niechluj.

Narrator II

Oboje wiedzą, w które miejsce ugodzić, żeby zabiło najbardziej. I celują precyzyjnie, wręcz po mistrzowsku. Piekło. Rozwód.

Narrator I

Nikt nie wie, jak (a może czym?) zabili tę swoją miłość w kolorze zielonym.

Narrator II

Smutno.

Banalnie?

Gorzko.

Szkoła ponadpodstawowa

oprac. Grażyna Węglarczyk

Temat: Budowanie relacji. Oczekiwania dziewcząt i chłopców wobec siebie

Cele:

- uświadomienie uczniom różnic w przeżywaniu seksualności przez chłopców i dziewczęta.
- pomoc we wzajemnym zrozumieniu.
- pomoc w budowaniu prawidłowych, pogłębionych relacji.

Metody:

- praca indywidualna – ankieta,
- praca w grupach,
- dyskusja.

Pomoce:

- ankiety dla uczniów,
- wyniki ankiet w postaci wykresów odpowiedzi sporządzonych w Excelu.

Przebieg zajęć:

1. Ankieta (punkt realizowany na wcześniejszych zajęciach).

Pod koniec zajęć poprzedzających bieżącą lekcję nauczyciel zapowiada temat kolejnych zajęć: „Oczekiwania dziewcząt i chłopców wobec siebie”. Informuje, że lekcja będzie prowadzona w oparciu o wypowiedzi samych uczniów; aby je zebrać, prosi uczniów o wypełnienie ankiety na temat wzajemnych oczekiwań.

Każdy uczeń wypełnia ankietę samodzielnie; wypowiedzi są anonimowe, znana jest jedynie płeć ucznia, gdyż istnieją osobne wersje ankiety dla dziewcząt i chłopców (załącznik 1).

Ankieta zawiera 27 propozycji różnych oczekiwań, jakie może mieć dziewczyna wobec swojego chłopaka i chłopiec wobec swojej dziewczyny. Oczekiwania dotyczą różnych poziomów relacji: bliskości fizycznej, emocjonalnej, psychicznej (wsparcie), intelektualnej

i duchowej. Należy zakreślić wszystkie punkty, z którymi osoba wypełniająca się identyfikuje. Jeśli uczeń/uczennica nie ma aktualnie dziewczyny/chłopca, również proszona jest o wypełnienie ankiety, bo jakieś oczekiwania wobec przyszłego partnera z pewnością ma.

Materiał do pracy jest tym bardziej wiarygodny, im więcej nauczyciel ma wypełnionych ankiet. Jeśli więc prowadzi zajęcia w kilku klasach jednego poziomu, warto przeprowadzić ankietę we wszystkich klasach i wyniki opracować zbiorczo.

Po zebraniu wypełnionych ankiet nauczyciel opracowuje wyniki w postaci wykresu wykonanego w programie Excel; na osi X znajdują się kolejne punkty ankiety, na osi Y – procent uczniów, którzy zakreślili dany punkt. Dane z ankiet dziewcząt powinny być oznaczone słupkami innego koloru niż dane chłopców, ale umieszczone na wykresie obok siebie w celach porównawczych.

2. Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel przypomina zaplanowany temat lekcji i składa sprawozdanie z opracowania ankiet. Należy podać liczbę uzyskanych wypowiedzi oraz proporcje: ile pochodziło od dziewcząt, a ile od chłopców. Nauczyciel podkreśla, że wykres pokazuje uczniom ich własne wypowiedzi, a więc wyniki są ich osobistymi oczekiwaniami wobec relacji wzajemnych; nie są to rozważania teoretyczne, wypowiedzi ekspertów ani badania nieznanych grup młodzieży – to obraz nakreślony przez nich. W trakcie zajęć uczniowie będą sami analizować wyniki ankiety.

3. Ćwiczenie: Jakie są nasze wzajemne oczekiwania w relacjach dziewczyna–chłopak?

Analiza wyników ankiety (35 min)

Nauczyciel dzieli uczniów na kilkusobowe grupy. Każda grupa otrzymuje wydruk wykresu, tekst ankiety (w celu identyfikacji punktów na osi X) oraz jedno z trzech zadań – poszukania odpowiedzi na pytanie:

- a) Jakie są najpowszechniejsze oczekiwania dziewcząt wobec chłopców oraz chłopców wobec dziewcząt (najwyższe słupki)?
- b) Jakie oczekiwania obu płci są najrzadziej wskazywane (najniższe słupki)?
- c) W przypadku jakich oczekiwań rozbieżność między płciami jest największa (różnice między słupkami)?

Po kilku minutach nauczyciel prosi grupy o zreferowanie wyników pracy, zapraszając równocześnie wszystkich uczniów do dyskusji.

Zachęca do refleksji, zadając pytania:

- Czy spodziewali się takich wyników?
- Czy najważniejsze oczekiwania są wspólne, czy różne i dlaczego?
- Co oznaczają te wyniki?

Szczególnie burzliwa dyskusja toczy się zwykle wokół tych punktów, gdzie rozbieżność oczekiwań jest największa. Ważne, aby uczniowie sami wyszukiwali ciekawe prawidłowości i dyskutowali o nich.

Na ogół dyskusje polegają na konfrontacji dziewczęcego i męskiego podejścia do spraw seksualności, uczuć, budowania relacji i spraw istotnych dla związku. Z doświadczeń nauczycieli przeprowadzających tę ankietę wynika, że oczekiwanie wierności drugiej strony jest bardzo częstym wynikiem zarówno wśród dziewcząt, jak i wśród chłopców.

Dla nauczyciela jest on okazją do uświadomienia uczniom, że oczekiwanie wierności jest wśród nich powszechne (czasem jest to 100% dziewcząt i niewiele mniej chłopców), a także – że spełnienie tych oczekiwań zależy od nich samych. To bardzo ważna konstatacja, bo wzajemna wierność w związku, będąca jednym z zalecanych przez WHO modeli profilaktyki HIV/AIDS.

4. Podsumowanie (5 min)

Nauczyciel prosi uczniów o krótką refleksję: jak oceniają obraz wzajemnych relacji, wyłaniający się z ankiety? Co było dla nich największym zaskoczeniem? Prosi, aby uczniowie pamiętali o wartościach, które uznali za priorytety w swych oczekiwaniach – i o tym, że spełnienie wzajemnych oczekiwań zależy od nich samych.

Dla nauczyciela wyniki ankiety mogą być źródłem diagnozy, jakie tematy planować do realizacji w przyszłości i który poziom relacji (fizyczny, emocjonalny, intelektualny, duchowy) wymaga głębszego opracowania na przyszłych zajęciach.

ZAŁĄCZNIK 1.

CZEGO OCZEKUJĘ OD MOJEJ DZIEWCZYNY

(zakreśl kółkiem swoje oczekiwania)

1. Będzie spędzać ze mną jak najwięcej czasu.
2. Pojedzie ze mną w góry w weekend.
3. Przedstawi mnie swoim rodzicom.
4. Będzie często mówić, że mnie kocha.
5. Będzie mnie obejmować i całować, także w miejscach publicznych.
6. Będzie mnie obejmować i całować, ale nigdy w miejscach publicznych.
7. Nie będzie przy mnie kłąć.
8. Będzie płacić za mnie w kawiarni.
9. Czasem zafunduje mi kino lub lody.
10. Będzie okazywać mi czułość.

CZEGO OCZEKUJĘ OD MOJEGO CHŁOPAKA

(zakreśl kółkiem swoje oczekiwania)

1. Będzie spędzać ze mną jak najwięcej czasu.
2. Pojedzie ze mną w góry w weekend.
3. Przedstawi mnie swoim rodzicom.
4. Będzie często mówić, że mnie kocha.
5. Będzie mnie obejmować i całować, także w miejscach publicznych.
6. Będzie mnie obejmować i całować, ale nigdy w miejscach publicznych.
7. Nie będzie przy mnie kłąć.
8. Będzie płacić za mnie w kawiarni
9. Czasem zafunduje mi kino lub lody.
10. Będzie okazywać mi czułość.

11. Będzie o mnie zazdrosna.
12. Zaproponuje mi/zgodzi się na intymne pieszczoty.
13. Zaproponuje mi/zgodzi się na współżycie.
14. Wytłumaczy mi matkę przed klasówką.
15. Będzie się interesować tym, co jest dla mnie ważne.
16. Będzie sprawiać mi drogie prezenty.
17. Kupi mi czasem drobiazg.
18. Wykorzysta każdą okazję, żeby się do mnie przytulić.
19. Przeczyta książkę, która mi się podoba.
20. Będzie mi wierna.
21. Będzie zawsze decydować za nas oboje.
22. Zawsze podporządkuje się mojej decyzji.
23. Pozwoli mi czasem wyłakać się lub milczeć bez tłumaczenia dlaczego.

11. Będzie o mnie zazdrosny.
12. Zaproponuje mi/zgodzi się na intymne pieszczoty.
13. Zaproponuje mi/zgodzi się na współżycie.
14. Wytłumaczy mi matkę przed klasówką.
15. Będzie się interesować tym, co jest dla mnie ważne.
16. Będzie sprawiać mi drogie prezenty.
17. Kupi mi czasem drobiazg.
18. Wykorzysta każdą okazję, żeby się do mnie przytulić.
19. Przeczyta książkę, która mi się podoba.
20. Będzie mi wierny.
21. Będzie zawsze decydować za nas oboje.
22. Zawsze podporządkuje się mojej decyzji.
23. Pozwoli mi czasem wyłakać się lub milczeć bez tłumaczenia dlaczego.

24. Będzie ze mną w trudnych momentach.

25. Będzie duszą towarzystwa na moich imieninach.

26. Usmaży mi czasem jajecznicę.

27. Porozmawia ze mną o moich i swoich oczekiwaniach wobec naszego związku.

24. Będzie ze mną w trudnych momentach.

25. Będzie duszą towarzystwa na moich imieninach.

26. Usmaży mi czasem jajecznicę.

27. Porozmawia ze mną o moich i swoich oczekiwaniach wobec naszego związku.

Szkoła ponadpodstawowa

oprac. Anna Putyńska

Temat: Chcę urodzić zdrowe dziecko

Cele:

W trakcie zajęć uczennica/uczeń:

- pozna zasady higieny kobiety w czasie ciąży,
- dowie się o zagrożeniach dla dziecka ze strony matki pijącej alkohol i palącej papierosy,
- zdobędzie informacje o roli ojca dziecka i o szkole rodzenia,
- zyska świadomość potrzeby odpowiedniego przygotowania się do macierzyństwa i ojcostwa,
- przekona się, że od odpowiedzialnej postawy rodziców zależy również zdrowie i przyszłość dziecka.

Metody i formy:

- pogadanka,
- praca indywidualna: miniankieta,
- praca w grupach: przygotowanie referatów.

Środki dydaktyczne:

- kartki z miniankieta (załącznik 1) – tyle egzemplarzy, ilu uczniów,
- testy do pracy w grupach (załącznik 2).

Czas: 90 min

Przebieg zajęć:

1. Zapowiedź tematu dotyczącego świadomego przygotowania do przyszłego rodzicielstwa
(5 min)

Prawidłowy rozwój dziecka w okresie wewnątrzmacicznym zależy w istotnym stopniu od rodziców, a przede wszystkim od stylu życia kobiety ciężarnej, od tego, czy unika zagrożeń i czy korzysta z opieki medycznej. Rozwijające się dziecko jest najbardziej wrażliwe na

działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych w okresie organogenezy, czyli między 17. a 56. dniem po zapłodnieniu. W tym okresie kobieta może jeszcze nie uświadamiać sobie, że jest w ciąży.

2. Praca indywidualna – miniankieta pt. „Mieć dziecko” (10 min)

- a. Prowadzący rozdaje uczniom ksero miniankiety.
- b. Uczniowie po wypełnieniu ankiety oddają je dwójce wybranych uczniów, których zadaniem będzie podsumowanie wyników w punkcie 2 ankiety.

3. W tym czasie reszta uczniów zostaje podzielona na 6 grup. Każda grupa otrzymuje tekst (załącznik 2) i przygotowuje krótki referat na temat higieny ciąży i zagrożeń dla dziecka w tym okresie (15 min)

4. Prezentacja referatów (jeśli możliwe – wsparta prezentacją multimedialną lub innymi pomocami dydaktycznymi) (6 grup x 5 min = 30 min)

5. Uzupełnienie przez prowadzącego i podsumowanie treści referatów (8 min)

6. Wyniki klasowej ankiety „Mieć dziecko”

- a. Dwójka uczniów po podsumowaniu punktów prezentuje wyniki i zapisuje na tablicy **(11 min)**
- b. Nauczyciel, w toku pogadanki lub dyskusji z uczniami, podsumowuje wyniki ankiety. Może także zacytować kilka wybranych wypowiedzi z punktu 1 ankiety **(10 min)**

7. Podziękowanie uczestnikom zajęć za aktywny udział w lekcji i zaangażowanie (1 min)

ZAŁĄCZNIK 1. Mieć dziecko

ANKIETA

1. Dziecko kojarzy mi się z:

.....

.....

.....

2. W stosunku do dziecka rodzice są dawcami, bo przez wiele lat je utrzymują, ale również biorcami – co jest trudniejsze do zauważenia. Dziecko jednak nie przestaje dawać, nawet jeśli początkowo pozornie tylko bierze. Masz 100 punktów, przydziel je (wg swojego uznania) dziecku – jako dawcy:

1. Dziecko daje radość uczestniczenia w jego rozwoju – pkt.
2. Dziecko przynosi swoją potrzebę kontaktu i jest stałym bodźcem do otwierania się na innych ludzi – pkt.
3. Dziecko daje szansę twórczości, bo to rodzice sprawiają, jak ono się rozwija i w jakim kierunku – pkt.
4. Dziecko mobilizuje do rozwoju także rodziców, ponieważ jeśli chcą dawać mu dobry przykład (w myśl zasady: „słowa uczą, ale przykłady pociągają”), powinni stale korygować i doskonalić swoje zachowanie – pkt.

ZAŁĄCZNIK 2. Materiał dla uczniów

Grupa I – Odżywianie w czasie ciąży

Przyrost masy ciała kobiety w czasie ciąży

Optymalny przyrost masy ciała podczas ciąży wynosi 11–14 kg. Zbyt mały przyrost masy ciała (zwłaszcza u kobiet z niedoborem masy ciała przed ciążą) stanowi ryzyko małej urodzeniowej masy ciała dziecka. Nadmierny przyrost może utrudnić kobiecie powrót po porodzie do odpowiedniej wagi. Niebezpieczny może okazać się nagły przyrost masy ciała (objaw zatrucia ciążowego). Dla utrzymania optymalnych przyrostów masy ciała niezbędne jest racjonalne żywienie oraz systematyczne ważenie się.

Racjonalne żywienie to takie, które zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na energię i wszystkie składniki odżywcze (białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i mikroelementy). Mówimy wówczas o zbilansowanym żywieniu.

Zapotrzebowanie na energię

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne kobiety w ciąży powinno wynosić 2500-2800 kcal. W stosunku do okresu sprzed ciąży wzrasta ono niewiele – o 10%, czyli ok. 300 kcal, i to dopiero w II i III trymestrze ciąży.

Zapotrzebowanie na podstawowe składniki odżywcze

Dieta kobiety ciężarnej powinna być urozmaicona i zawierać różnorodne produkty spożywcze.

Szczególną uwagę należy zwrócić na spożycie:

- Mleka i jego przetworów – główne źródło wapnia; dzienne zapotrzebowanie na wapń u ciężarnych wynosi 1200 mg (l szklanka mleka zawiera ok. 300 mg wapnia; 100 g sera białego zawiera ok. 100 mg wapnia, 100 g sera żółtego – ok. 800 mg wapnia).
- Produktów zawierających błonnik (owoce, warzywa, produkty zbożowe z tzw. grubego przemiału).
- Produktów zawierających foliany oraz witaminy C i E (należy spożyć codziennie ok. 650 g owoców, w tym pomarańcze, oraz 500 g warzyw, w tym marchew i pomidory).
- Produktów zawierających żelazo (mięso i jego przetwory, chleb i kasze gruboziarniste, zielone warzywa, suszone owoce); zapotrzebowanie na żelazo w ciąży wzrasta o 50%, zwłaszcza w II i III trymestrze ciąży, w związku z powiększeniem się ilości krwi

w krwioobiegu ciężarnej, powstawaniem krążenia płodowego, budową łożyska i płodu. Niedobór żelaza prowadzi do niedokrwistości u matki (w postaciach zaawansowanych do niedotlenienia płodu).

- Ryb morskich (dobrego źródła jodu) oraz soli jodowanej.
- Kwasu foliowego w tabletkach – do 12 tyg. ciąży – 0,4 mg/dobę.

W czasie ciąży należy ograniczyć spożycie:

- Soli kuchennej (sprzyja powstawaniu obrzęków).
- Kawy, coca-coli, pepsi-coli – zawierają kofeinę (wypijanie więcej niż 4 filiżanek kawy na dobę stwarza ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu, małej masy urodzeniowej ciała dziecka).
- Mocnej herbaty – zawiera kofeinę i teinę (utrudnia wchłanianie żelaza).
- Preparaty zawierające witaminy i biopierwiastki należy przyjmować w porozumieniu z lekarzem. Szczególnie niebezpieczny może być nadmiar witaminy A w I trymestrze ciąży (ryzyko wad rozwojowych płodu).

Grupa II – Kwas foliowy – konieczny

Kwas foliowy (*acidum folicum*) należy do rozpuszczalnych w wodzie witamin z grupy B i jest macierzystym związkiem grupy folianów występujących w produktach spożywczych.

Główną funkcją biologiczną kwasu foliowego jest udział w budowie kwasu dezoksyrybonukleinowego (DNA), tworzącego matrycę genetyczną programującą budowę i czynności wszystkich komórek ciała. Warunkuje prawidłowy podział komórek, syntezę białek i przemiany aminokwasów.

Źródła kwasu foliowego

Najbogatszym źródłem folianów w pożywieniu są ciemnozielone warzywa liściaste (kapusta włoska, brukselka), pełne ziarna zbóż, nasiona roślin strączkowych (gotowana fasola, soja) i wątroba.

Dobrymi źródłami kwasu foliowego są też warzywa i owoce bogate w witaminę C (pomarańcze, brokuły, kalafior) oraz karotenowe (pietruszka, szpinak, cykoria, sałata, pomidor).

Nawet nieznaczne niedobory kwasu foliowego powodują poważne konsekwencje zdrowotne: są przyczyną wrodzonych wad rozwojowych zarodka i płodu, w tym wad cewy nerwowej, samoistnych poronień i uszkodzeń łożyska.

Wady cewy nerwowej

Wady cewy nerwowej (WCN) powstają na skutek nieprawidłowego procesu zamykania się cewy nerwowej, który trwa do 28. dnia rozwoju ludzkiego zarodka. Okres zamykania się cewy nerwowej jest okresem krytycznym i niezwykle wrażliwym na działanie substancji teratogennych. Jeżeli zaburzenie dotyczy głowowego odcinka cewy, dochodzi do bezmózgowia i przepukliny oponowo-mózgowej.

Bezmózgowie – to brak większości tkanki mózgu oraz tylnych kości tworzących mózgoczaszkę. Może to być przyczyną poronienia. Dzieci z bezmózgowiem nie posiadają półkul mózgu, mają jedynie podstawne części mózgowia. Wykazują głębokie zaburzenia neurologiczne i umierają po kilku godzinach lub kilku dniach życia.

Zaburzenia rozwoju dotyczące dolnego odcinka cewy nerwowej prowadzą do powstania przepukliny rdzenia kręgowego. Zmiany kliniczne dotyczą przemieszczenia tkanki rdzenia kręgowego przez ubytek w obrębie kręgosłupa. Wada ta może pojawić się w każdym odcinku

kręgosłupa, ale najczęściej dotyczy okolicy lędźwiowej. Do współistniejących nieprawidłowości należą:

- brak kontroli oddawania moczu z następowymi, nawracającymi zakażeniami dróg moczowych;
- zaburzenia czynności jelit prowadzące do ciężkich przewlekłych zaparć;
- często występująca koślawość lub/i szpotawość stóp, a także inne nieprawidłowości ortopedyczne (poniżej miejsca uszkodzenia kręgosłupa);
- często opóźnienie umysłowe i drgawki w przypadkach, kiedy występuje wodogłowie.

Wady cewy nerwowej są jedną z przyczyn wczesnej umieralności niemowląt. Dzieci nimi dotknięte wymagają zabiegu chirurgicznego, często już w pierwszej dobie życia dziecka.

W znacznym odsetku powodują wyraźne kalectwo – niedowłady mięśni, porażenie zwieraczy pęcherza, odbytu. Dzieci po operacji przepuklin oponowo-mózgowych i oponowo-rdzeniowych wymagają stałej kontroli neurologicznej, ortopedycznej, okulistycznej, urologicznej, psychologicznej i rehabilitacyjnej.

W populacji polskiej WCN występuje z częstością 1,2–2,0 na 1000 urodzeń. Polska należy do krajów o największym współczynniku zgonów z powodu rozszczepu kręgosłupa oraz wodogłowie. Ryzyko wystąpienia WCN wzrasta w rodzinach, w których uprzednio urodziło się dziecko z tą wadą.

Grupa III – Zapobieganie zakażeniom płodu

Płód jest najbardziej wrażliwy na działanie czynników infekcyjnych w okresie organogenezy (17-56 dzień ciąży). Zachorowanie w ciąży na jakąkolwiek chorobę, zwłaszcza zakaźną, może być niebezpieczne. Do chorób najczęściej uszkodzających płód należą choroby określane skrótem TORCH – toksoplazmoza, różyczka, cytomegalia, zakażenie wirusem opryszczki narządów płciowych, kiła.

Toksoplazmoza – choroba wywołana przez pierwotniaka *Toxoplasma gondii*. Kobieta ciężarna może się zarazić przez spożycie surowego mięsa (np. tatar) lub od kotów (pasożyt znajduje się w odchodach kocich). Jest to choroba o łagodnym przebiegu u dorosłych, ale bardzo niebezpieczna u płodu. U dziecka może powodować: wady ośrodkowego układu nerwowego, wodogłowie, wady wzroku, napady drgawek, zapalenie mózgu itd. Zapobieganie polega na niespożywaniu surowego lub niedogotowanego mięsa, używaniu odrębnych desek do jego krojenia i przygotowania, dokładnym myciu warzyw i owoców oraz unikaniu kontaktu z kotami. Wskazane jest badanie w kierunku zakażenia toksoplazmozą przed ciążą.

Różyczka – choroba wirusowa. Uszkodzenie płodu zależy od okresu ciąży, w którym doszło do zakażenia. Następstwem choroby mogą być ciężkie uszkodzenia wzroku, słuchu (głuchota), ośrodkowego układu nerwowego i wady serca. We wczesnej ciąży zakażenie płodu występuje w 100%. Obecnie obowiązkowe są szczepienia przeciw różyczce u dziewcząt w 13 r.ż. Zalecane jest badanie przeciwciał różyczkowych przed ciążą.

Choroby przenoszone drogą płciową – należą do nich: rzeżączka, kiła, chlamydia, opryszczka narządów płciowych, cytomegalia oraz wirusowe zapalenie wątroby typu B i C, zakażenie HIV. Niektóre z nich powodują zakażenie noworodka w czasie porodu: zakażenie rzeżączką może prowadzić do zapalenia spojówek, a nieleczone – do utraty wzroku; zakażenie chlamydiozą najczęściej powoduje ciężkie zapalenie płuc; opryszczka typu II – zakażenia wielonarządowe, a przede wszystkim zapalenie mózgu. **Występowanie tych chorób wiąże się ze zmianami partnerów seksualnych.**

Należy zachęcać kobiety w ciąży do unikania kontaktów z osobami chorymi na jakąkolwiek infekcję oraz zgłaszanie się do lekarza w razie wystąpienia pierwszych objawów choroby.

Grupa IV – Płodowy zespół alkoholowy (FAS)

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, przy której nie dochodzi do uszkodzenia zarodka i płodu. Nawet umiarkowane, sporadyczne picie alkoholu, zwłaszcza w pierwszych miesiącach ciąży, stwarza ryzyko poronienia, uszkodzenia płodu i urodzenia dziecka z licznymi lub pojedynczymi wadami rozwojowymi. W okresie poprzedzającym zapłodnienie (alkohol uszkadza plemniki i komórkę jajową) oraz w czasie ciąży zaleca się całkowitą abstynencję.

U dzieci kobiet pijących w ciąży rozpoznaje się „płodowy zespół alkoholowy” (FAS – Fetal Alcohol Syndrom). Objawami jego są: mała masa i długość ciała oraz obwód głowy (zahamowanie rozwoju mózgu), wąskie szpary powiekowe i małe gałki oczne (niedorozwój oczu), liczne wady rozwojowe twarzy i innych narządów oraz uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego ujawniające się w pierwszych latach życia w postaci upośledzenia rozwoju psychoruchowego i umysłowego. Przy narażeniu na mniejsze dawki alkoholu mogą wystąpić pojedyncze objawy, nazywane alkoholowymi objawami płodowymi. Aktualnie uważa się, że płodowy zespół alkoholowy jest główną przyczyną opóźnionego rozwoju umysłowego dzieci i występuje znacznie częściej niż inne wrodzone przyczyny uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego.

Zaburzenia wtórne u dzieci z zespołem alkoholowym

1. Funkcjonowanie poznawcze

Zaburzenia dające się zaobserwować u dzieci z zespołem alkoholowym obejmują:

- trudności w nauce,
- deficyt uwagi z nadpobudliwością psychoruchową,
- trudności z uogólnianiem,
- problemy z pamięcią,
- trudności z rozumieniem relacji występujących pomiędzy przyczyną i skutkiem,
- trudności z przetwarzaniem i odbiorem informacji słuchowych.

2. Funkcjonowanie społeczne i emocjonalne

Dzieci, które urodziły się z płodowym zespołem alkoholowym, w szkole mogą w bardzo różny sposób reagować na sytuacje dla nich nietypowe lub stresujące.

Wzrost niepokoju może kończyć się wycofaniem, wybuchami lub innym zachowaniem, które może być niebezpieczne dla samego ucznia, jak i jego otoczenia. Małe dziecko bardzo łatwo traci panowanie nad sobą, przez co trudno wprowadza się zmiany w jego otoczeniu.

Uczniowie w wieku adolescencji są podatni na depresję, posiadają słaby osąd sytuacji, zachowują się impulsywnie, przez co bywają opisywani jako naiwni, niedojrzali. Często pełnią funkcję „kozła ofiarnego”.

Inne zaburzenia dające się zaobserwować u dzieci z zespołem alkoholowym obejmują:

- problemy z poszanowaniem cudzej własności,
- trudności ze zrozumieniem i przewidywaniem konsekwencji postępowania,
- uleganie manipulacjom i wykorzystywaniu przez innych,
- problemy z nawiązaniem i utrzymaniem przyjaźni,
- traktowanie obcych ludzi jak kogoś z najbliższej rodziny,
- zachowania pełne uporu.

3. Funkcjonowanie fizjologiczne

Fizjologiczne funkcjonowanie dziecka z alkoholowym uszkodzeniem odbiega od normy i może przejawiać się w niektórych z poniżej podanych obszarów:

- nadwrażliwość lub słaba wrażliwość na dotyk (nie jest świadomy tego, że się zranił),
- brak poczucia głodu lub sytości,
- trudności w odbiorze wrażeń,
- trudności z czuciem zimna lub gorąca (nieadekwatny strój),
- problemy z koordynacją,
- trudność w osądzie odległości dzielącej dziecko od przedmiotów.

Osoby te często mają wiele problemów zdrowotnych, przez co wymagają interwencji medycznej. Są to:

- trudności z widzeniem,
- trudności ze słyszeniem,
- kłopoty z sercem,
- deficyt wzrostu,
- skrzywienia kręgosłupa,
- łamliwe kości, problemy ze stawami.

Grupa V – Zespół tytoniowy

Tytoń

W Polsce pali tytoń ok. 20-30% kobiet ciężarnych i można przypuszczać, że 40-50% jest narażonych przez wiele godzin na palenie bierne (przebywanie w otoczeniu osób palących).

Nikotyna powoduje zwiększony wyrzut amin katecholowych „hormonów stresu”

i w rezultacie skurcz naczyń oraz zmniejszenie przepływu krwi przez łożysko. Prowadzi to do niedokrwienia płodu i zaburzenia tempa jego rozwoju. Wypalenie przez ciężarną jednego papierosa powoduje spadek ciśnienia tętniczego krwi i przepływu krwi przez łożysko trwający ok. 15 min

Dzieci kobiet palących w ciąży charakteryzują się małą urodzeniową masą ciała (niedobór masy ciała jest proporcjonalny do liczby wypalanych papierosów). Są także doniesienia, że u dzieci matek, które paliły w czasie ciąży, częściej występują zaburzenia zachowania oraz niższy iloraz inteligencji i zdolności poznawcze (D. Gieruszak-Białek, L. Komiszewski, *Użytki stosowane przez matkę a wady wrodzone i rozwój dziecka*, „Klinika Pediatria” 1996, 4, I.).

Inne substancje psychoaktywne

Wszystkie substancje psychoaktywne (narkotyki) są szkodliwe dla płodu – zwiększają ryzyko poronienia, porodu przedwczesnego i urodzeń martwych. Mechanizm ich działania zależy od rodzaju środka. Na przykład kokaina i amfetamina, używane przez ciężarne, zmniejszają przepływ łożyskowy krwi i w efekcie niedorozwój i niedotlenienie płodu (uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego, wzroku, wady w budowie kończyn, przewodu pokarmowego). Zwiększa się również ryzyko nagłej śmierci niemowląt. Heroina powoduje opóźnienie rozwoju wewnątrzmacicznego, a w okresie noworodkowym tzw. zespół z odstawienia (zaburzenia krążeniowo-oddechowe, bezdechy, niepokój, nadwrażliwość, zaburzenia termoregulacji).

Odległe efekty działania substancji psychoaktywnych w okresie wewnątrzmacicznym to – obok wad wrodzonych – zaburzenia zachowania, wzrost agresji, trudności w kontaktach z rówieśnikami.

Ciąża u narkomanek jest zawsze ciążą wysokiego ryzyka. Często współistnieje zakażenie HIV, WZW typu B lub C.

Grupa VI – Rola ojca w oczekiwaniu na dziecko; szkoła rodzenia i higiena osobista

Poród kojarzony jest przez kobietę z bólem i lękiem o siebie i dziecko. Te niekorzystne emocje może w dużym stopniu zniwelować najbliższa osoba, czyli mąż. Od niego w dużym stopniu zależy adaptacja kobiety do roli matki.

„Dlatego do Szkoły Rodzenia zgłaszają się małżeństwa, bo nie widzi się tam wyizolowanej kobiety w ciąży, lecz «małżonków w ciąży». Troska rodziców o dziecko, o przełomowy moment, jakim jest poród, jednoczy rodziców i przez wspólne zaangażowanie się dojrzewają oni do zadań rodzicielskich, a jednocześnie pogłębiają więź międzyosobową w swym małżeństwie. W ten sposób przygotowuje się dobry start dla człowieka, który przychodzi na świat” (W. Fijałkowski, *Rodzi się człowiek*, Włocławek 2006).

Od mężczyzny i jego kontaktu z żoną w dużej mierze zależy sposób przeżywania przez nią porodu. Może ją zubożyć, spowodować wewnętrzne załamanie, albo wzbogacić, spowodować wzrost osobowości.

W każdym kursie Szkoły Rodzenia mężczyźni, oprócz przyswojenia wiedzy teoretycznej dot. ciąży, porodu, położu, poszerzają zakres zajęć praktycznych, np. uczą się kąpać i przewijać niemowlę, dowiadują się o zasadach karmienia itp. Oni także pomagają żonom w wykonywaniu ćwiczeń kondycyjnych, rozluźniających i oddechowych wchodzących w program Szkoły Rodzenia.

W każdym większym mieście kobiety mają możliwość uczestniczenia w zajęciach Szkoły Rodzenia. Kobiety z mniejszych miejscowości mogą skorzystać z kursu internetowego: www.przedporodem.pl.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania dobrej kondycji psychofizycznej i przygotowania do porodu (poprawia napięcie i siłę mięśni, elastyczność stawów, dzięki czemu łatwiej dostosować się do przyrostu masy ciała i zmiany sylwetki, poprawia krążenie krwi, umożliwia relaksację i radzenie sobie ze stresami).

- Zaleca się co najmniej 20 min ćwiczeń dziennie.
- Należy ograniczyć ćwiczenia o dużej intensywności wysiłku, uprawianie sportu wyczynowego, sporty, w których dochodzi do wstrząsów miednicy małej, np. jazda konna, na rolkach czy łyżwach, szczególnie w pierwszych i ostatnich tygodniach ciąży.

- Wskazane jest: pływanie i chodzenie oraz udział w zorganizowanych ćwiczeniach dla ciężarnych.

Higiena osobista

- Utrzymywanie higieny ciała, w tym szczególnie narządów płciowych (zapobieganie zakażeniom dróg moczowych i grzybicy pochwy).
- Higiena jamy ustnej (skłonność do stanów zapalnych i krwawień dziąseł, związanych z podwyższonym stężeniem estrogenów); wskazana zmiana szczotki na bardziej miękką, stosowanie pasty z fluorem i środkami bakteriobójczymi, systematyczne wizyty u stomatologa i wczesne leczenie zmian próchnicowych.
- Częste mycie rąk, szczególnie po wyjściu z toalety czy kontakcie z surowym mięsem.
- Noszenie odzieży z tkanin naturalnych, nieuciskającej, umożliwiającej swobodę ruchów oraz obuwia na płaskim obcasie.

Opieka medyczna

Obejmuje ona opiekę przedciążową (przedkonceptyjną) oraz systematyczne wizyty u lekarza ginekologa w czasie ciąży, rozpoczęte nie później niż w 6-8 tygodniu ciąży. Umożliwia to identyfikację ewentualnych czynników ryzyka dla ciężarnej i dziecka, kontrolę masy ciała, poradnictwo medyczne itp.

Równie ważne są systematyczne kontrole u lekarza stomatologa. Wyleczenie jamy ustnej u ciężarnej i osób z nią zamieszkujących zapobiega wczesnemu zakażeniu jamy ustnej niemowlęcia bakteriami kwasotwórczymi i rozwojowi próchnicy zębów.

Materiał opracowano na podstawie:

Instytut Matki i Dziecka (praca zbiorowa), *Już teraz mogę zadbać o zdrowie swego przyszłego dziecka. Program edukacyjny dla młodzieży w wieku 16–24 lat*, Warszawa 1999.
W. Fijałkowski, *Rodzi się człowiek*, Włocławek 2006.

Szkoła ponadpodstawowa

oprac. Anna Putyńska

Temat: Miłość i więzi

Cele:

W trakcie zajęć uczennica/uczeń:

- pozna czynniki wpływające pozytywnie na rozwój więzi międzyludzkich oraz czynniki niszczące, zrywające więzi,
- potrafi wzbudzić refleksję i realnie ocenić swoje umiejętności komunikacyjne i osób z najbliższego otoczenia,
- wzmocni kompetencje komunikacyjne,
- zyska świadomość potrzeby pracy nad sobą w zakresie wzmacniania pozytywnych cech swojego charakteru i eliminowania negatywnych.

Metody i formy:

- burza mózgów,
- dyskusja,
- rozmowa kierowana,
- praca w grupach: metoda 6–3–5.

Środki dydaktyczne:

12 formularzy do pracy metodą 6–3–5 (wzór formularza np. w E. Brudnik, A. Moszyńska, B. Owczarska, *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących*, Zakład Wydawniczy SFS, Kielce 2000, s. 235).

Czas: 45 min

Przebieg zajęć:

1. Dyskusja (5 min)

- Co wpływa na losy miłości w małżeństwie?

- Co może być przyczyną szybko wzrastającej liczby rozwodów, nie tylko na świecie, lecz także u nas? (w Polsce około 1/3 małżeństw jest już po rozwodzie).
- 2. Burza mózgów (5 min)** „Co zrobić, aby miłość nie wygasła?”
- 3. Rozmowa kierowana (5 min)**
- W jakim stopniu kultura bycia, *savoir-vivre*, ogłada towarzyska, sposób wystawiania się są ważne w rozwoju kontaktów międzyludzkich?
 - Jakimi motywami zazwyczaj kierują się młodzi ludzie, wybierając partnera?
 - Co sądzicie o poglądach dziewcząt, dla których zamożność chłopca (markowe ubranie, wysokiej klasy samochód itp.) stanowi o jego wartości?
 - Co sądzicie o chłopcach, dla których liczy się tylko wygląd dziewczyny?
- 4. Praca w grupach. Metoda 6–3–5 – część I (14 min)**
- a. Prowadzący dzieli zespół klasowy na **6 grup**.
 - b. Każda grupa otrzymuje formularz pracy. W nagłówku formularza grupa zaznacza numer grupy i temat: **„Czynniki, które łączą, zbliżają ludzi i tworzą więzi”**.
 - c. Prowadzący objaśnia sposób pracy za pomocą metody 6–3–5:
 - d. Każda grupa, rozpoczynając od swojego formularza, wypełnia pierwszy rząd, wymieniając **3 czynniki** zbliżające ludzi. Następnie podaje formularz, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, grupie następnej, tj. drugiej, a grupa druga, również po wypełnieniu – trzeciej itd. (formularz przekazywany jest **5 razy** – tak by wszystkie 18 pól zostało wypełnionych). Uwaga: pomysły nie mogą się powtarzać.
 - e. Po wypełnieniu formularza i jego powrocie do grupy macierzystej członkowie grupy (po przedyskutowaniu) zakreślają 3 najważniejsze czynniki, które zdaniem grupy decydują o rozwoju komunikacji międzyludzkiej,
 - f. Poszczególne grupy zgłaszają wybrane 3 czynniki, a prowadzący zapisuje je na tablicy lub w arkuszu zbiorczym,
 - g. Prowadzący zlicza liczbę wystąpień poszczególnych haseł, tworząc w ten sposób ranking, a następnie omawia hasła, analizuje je i interpretuje.

5. Kontynuacja pracy w grupach. Metoda 6–3–5 – część II (14 min)

Ciąg dalszy pracy w 6 grupach. Prowadzący ponownie rozdaje formularze pracy. W nagłówku formularza znajduje się tym razem temat: **„Czynniki, które oddalają ludzi i prowadzą do zerwania więzi”**.

Kontynuacja pracy jak w punkcie 4.

6. Podsumowanie zajęć (2 min)

Prowadzący zwraca uwagę na potrzebę pracy nad sobą i poszerzania wiedzy o sobie oraz kompetencji w zakresie intelektualnym, kulturowym, moralnym, duchowym i społecznym. Młodość jest czasem wzrastania i wzbogacania siebie. Kształtują się wtedy również umiejętności tworzenia więzi, czyli przygotowania do trwałego i satysfakcjonującego związku.

Szkoła ponadpodstawowa

oprac. Anna Putyńska

Temat: Porno – użyj Esc

Cele:

W trakcie zajęć uczeń/uczennica:

- pozna definicję pornografii,
- dowie się, dlaczego pornografia wywiera niszczący wpływ na osobowość człowieka,
- potrafi dostrzec związek między pornografią a przemocą,
- uświadomi sobie, że młodzi ludzie są poddawani komercji pornograficznej,
- zda sobie sprawę z konieczności podejmowania mądrych decyzji życiowych i kształtowania charakteru.

Metody i formy:

- miniwykład lub rozmowa kierowana,
- praca w grupach metodą 5 x 10 x 4.

Środki dydaktyczne:

- materiał do pracy w grupach (załącznik 1),
- prezentacja multimedialna,
- internet, słowniki, leksykony.

Czas: 45 min

Przebieg zajęć:

1. Miniwykład nauczyciela (z prezentacją multimedialną) lub rozmowa kierowana na temat seksualności człowieka; wyjaśnienie podstawowej terminologii: seks, płęć, erotyka, seksizm, permissywizm seksualny, pornografia, system wartości.

(W przypadku rozmowy kierowanej uczniowie korzystają z internetu, słowników, leksykonów, encyklopedii) **(8 min)**

2. Praca z tekstem metodą 5 x 10 x 4 (34 min)

- a. Prowadzący dzieli zespół klasowy na 5 grup.
- b. Każda grupa otrzymuje inny fragment tekstu do analizy (załącznik 1 – dla grup I–V).
- c. Uczniowie każdej z 5 grup wybierają lidera i po zaznajomieniu się w ciągu 10 minut z przydzielonym tekstem przygotowują się do zaprezentowania jego streszczenia.
- d. Kolejni liderzy referują swój tekst w ciągu 4 minut.

3. Wnioski dotyczące szkodliwości pornografii – miniwykład nauczyciela (3 min)

ZAŁĄCZNIK 1. Teksty dla grup

Grupa I

Przekazy pornograficzne

Pornografia jest takim przekazem o ludzkiej seksualności, który godzi w osobową godność i wolność człowieka oraz akcentuje afektywne doświadczanie tej rzeczywistości. To z kolei blokuje poznanie i wartościowanie intelektualne charakterystyczne dla człowieka. Przekazy pornograficzne sprowadzają zachowania człowieka do biologicznego reagowania, typowego dla świata zwierzęcego. Jest to reagowanie według zasady: przyjemność – przykrość, a nie według kryteriów ważności, sensu i celu.

O tym, czy ten typ funkcjonowania w sferze seksualnej wystąpi u konkretnej osoby korzystającej z przekazu pornograficznego, decyduje wiele wzajemnie sprzężonych czynników. Można tu wymienić rozwój procesów poznawczych, w tym myślenia abstrakcyjnego, rozwój moralny, wielkość i siłę zakodowanego w przekazie bodźca afektywnego; ale przede wszystkim poziom rozwoju tych struktur osobowości, które są odpowiedzialne za świadome, wolne i w pełni ludzkie zachowanie. Psychologowie uważają, że do takich struktur należą systemy wartości moralnych, religijnych, prospołecznych, samoakceptacja, poczucie tożsamości i kontrola emocjonalna.

Przestępcy seksualni

Sami przestępcy twierdzą, że społeczeństwo z jednej strony zachęca ich do wzbudzania określonych fantazji i realizowania prezentowanych wzorców zachowań przez bombardowanie bodźcami erotycznymi i przemocą, a z drugiej strony, gdy oni tak właśnie postępują, spotyka ich surowa kara, odrzucenie, potępienie, izolacja.

Pewna forma obrazów pornograficznych dostarcza gotowych wzorców zachowań z użyciem przemocy. Łatwość naśladowania tego typu wzorców zwiększa się, gdy:

- sprawcę popiera się lub wynagradza za jego zachowanie;
- sprawca postrzegany jest jako posiadający cechy pożądane lub uznawane za cenne;
- widz jest w stanie utożsamić się ze sprawcą;
- działanie jest charakterystyczne, łatwo daje się przywołać.

Innym efektem pornografii, szczególnie tej o charakterze hard core, są tzw. odpowiedzi pornograficzne. Zillmann uważa, że wytrwali odbiorcy pornografii ujawniają percepcję seksu i zachowań seksualnych w taki właśnie sposób, jaki prezentowany jest w materiałach pornograficznych. Liczni badacze zwracają uwagę, że pornografia przyczynia się do zwiększenia przemocy wobec dzieci, szczególnie gdy jest to pornografia z ich udziałem. Dzieci zaniedbywane w swoich domach rodzinnych, uciekające z nich, stają się ofiarami dorosłych i bardzo często są zniewalane do zachowań seksualnych, które jednocześnie są fotografowane i stanowią źródło szantażu i podporządkowania dziecka, a nawet rodziny.

Krystyna Ostrowska, *Pornografia a rozwój osobowości*, „Wychowawca” nr 5/2006, s. 5–6.

Grupa II

Skutki pornografii

Najważniejszymi skutkami pornografii, prowadzącymi do ukształtowania stylu funkcjonowania zawierającego elementy przemocy, są:

- dehumanizacja i wulgaryzacja najbardziej intymnej sfery ludzkiego życia, ze szczególnym zdeformowaniem wizerunku kobiety i doświadczania przez nią popędu seksualnego;
- wytworzenie nawyku korzystania z pornograficznych prezentacji w celu wywołania gotowości seksualnej, fantazji seksualnych itp.;
- dostarczanie negatywnych wzorców realizacji popędu seksualnego z całkowitym oderwaniem go od ukierunkowania na kreowanie życia;
- rozwijanie postaw egoistycznych i egocentrycznych, koncentrujących się wokół maksymalizowania przyjemności płynących z działań seksualnych;
- sprzyjanie formowaniu się wadliwego, niepełnego obrazu człowieka jedynie w wymiarze seksualnym, lansowanie poglądu, że człowiek to tyle, co *homo eroticus*;
- wzrost zachowań przestępczych i antyspołecznych.

Poza tym pornografia to:

- prowadzenie do wewnętrznych napięć i konfliktów, wprowadzanie człowieka w stan dysonansu poznawczego;
- utrudnienie prawidłowego rozwoju moralnego;
- niszczenie poglądów na piękno, dobro, miłość, prawdę;
- lansowanie opartego na popędzie seksualnym stylu życia.

Można zaryzykować tezę, że w świetle badań prowadzonych w związku z teorią modelowania społecznego żaden odpowiedzialny naukowiec nie postawi tezy o obojętnym charakterze pornografii. Przyjmuje się aktualnie, że przekaz pornograficzny, zarówno werbalny, jak i niewerbalny, oddziałuje na procesy poznawcze (myślenie, spostrzeżenia, uwagę, pamięć, formułowanie opinii, sądów, wartościowanie), emocjonalne (napięcie, niepokój, rozdrażnienie, smutek, wstręt itp.) oraz zachowanie. Zagrożenia w sferze psychiki człowieka w wyniku obcowania z przekazami pornograficznymi to m.in.: kreowanie nieprawdziwego obrazu człowieka, niewłaściwych relacji interpersonalnych, wywoływanie stanu pobudzenia seksualnego, który domaga się rozładowania.

Oglądając przekazy filmowe, fotograficzne, czytając komiksy, czasopisma i opowiadania, w których prezentowane są zachowania seksualne w różnych sytuacjach, nabiera się przekonania, że takie właśnie zachowania są pożądane, że takich zachowań oczekują od nas inni i że są one możliwe i wzorcowe, gdyż już ktoś, najczęściej prezentowany w przekazie jako osoba atrakcyjna, to zrobił. Badacze zajmujący się reklamą podają, że osoby o cechach ekstrawertywnych szybciej niż introwertycy rozkodowują przekaz obrazowy, tzn. szybciej ujawniają emocje i szybciej podejmują działania według podpowiadanego wzorca.

Jednocześnie warto przypomnieć, że psychologowie dowiedli istnienia zależności pomiędzy obrazami rzeczywistości społecznej i indywidualnej, którą obserwujemy w różnego rodzaju przekazach medialnych, a sposobem myślenia, budowaniem przekonań i opinii, rozumieniem siebie i świata, postawami wobec innych, siebie i otoczenia. Te zmienne osobowościowe stają się z kolei regulatorami zachowania. Powstaje więc pytanie, czy znajomość kształtowania, modyfikowania i wzbudzania stanów i procesów psychicznych jest zawsze wykorzystywana w celach służących człowiekowi?

Krystyna Ostrowska, *Pornografia a rozwój osobowości*, „Wychowawca” nr 5/2006, s. 5–8.

Grupa III

Dzieci – ofiary przemocy seksualnej

Pornografia często wykorzystuje dzieci, które nieświadomie lub pod presją stają się ofiarą najbardziej wyuzdanych i dewiacyjnych zachowań, a nawet zbrodni. Stają się one ofiarami pornografii w różny sposób. Jedne z nich nie mają bezpośredniego kontaktu z pornografią, ale stają się ofiarą czynów pedofilnych lub kazirodczych, różnych form przemocy fizycznej wskutek użytkowania pornografii przez dorosłych (pornografia usposabia ich do takich czynów, używają jej jako zachęty przed uwiedzeniem ofiary). Część dzieci jest przymuszana do oglądania pornografii przez dorosłych, którzy osiągają w ten sposób satysfakcję seksualną albo też korzystają z tego typu materiałów, celem zapoznania dzieci z praktykami seksualnymi oraz osłabienia ich wstydu i oporu, uczynienia ich chętnymi do kontaktu seksualnego.

Niektóre dzieci stają się ofiarami, będąc użyte jako modele do produkcji materiałów pornograficznych. Dzieci mogą być wykorzystywane świadomie (pozuja do zdjęć) lub nieświadomie (są filmowane z ukrycia), mogą na to wyrażać zgodę (ich czujność i sprzeciw zostały stłumione) lub też poddawać się pod przymusem. W związku z produkcją pornografii dziecięcej jej ofiary są straszone, szantażowane, przekupywane, molestowane, eksploatowane przez sutenerów. Częściej schodzą na drogę prostytucji, narkomanii, alkoholizmu oraz dotykają ich zaburzenia i załamania psychiczne.

Wobec narzucających się bezwiednie obrazów lub sytuacji obscenicznych dzieci pozostają szczególnie bezbronne. Nie są one w stanie dać sobie radę z emocjonalnym przepracowaniem materiału, często nie potrafią okazać sprzeciwu, natomiast taki materiał przyciąga ich uwagę na zasadzie nowości. Uruchamia się wtedy odruch ciekawości, który powoduje skupienie uwagi, co przy braku oporów wewnętrznych i słabych mechanizmów kontroli lub nacisku innej osoby czy grupy prowadzi do zainteresowania się tego rodzaju materiałami. Negatywny wpływ kontaktu dzieci i młodzieży z pornografią może być wzmożony przez fakt, że częściej stają się jej użytkownikami te osoby, które są ofiarami innego rodzaju przemocy wobec nich, jaką stanowi zaniedbanie ze strony dorosłych.

Poprzez kontakt z pornografią następuje erotyzacja psychiki dziecka, przedwczesne rozbudzenie seksualne, co prowadzi do występowania treści seksualnych w marzeniach

sennych, podejmowania zabaw erotycznych, „twórczości” o charakterze seksualnym (np. w postaci wulgarnych napisów lub rysunków w różnych miejscach), wypowiedzi o treściach seksualnych (np. jako tzw. brzydkich dowcipów – śmiech ma na celu rozładowanie napięcia). Czasem podejmowane są prowokacyjne zachowania seksualne, w tym wobec rówieśników lub młodszych dzieci (dzieci naśladują zachowania seksualne dorosłych dostrzeżone w kontakcie z materiałami pornograficznymi).

Dorota Kornas-Biela, *Niszczący wpływ pornografii*, „Wychowawca”, nr 5/2006, s. 13–14.

Grupa IV

Pornografia a osobowość

Kontakt z pornografią powoduje powstanie podobnego uzależnienia, jak od innych używek. W tym wypadku jest to uzależnienie nie od środków farmakologicznych, ale od procesów fizjologicznych i emocjonalnych, które zostają uruchomione w kontakcie z nią (Meissner 1998). Pornografia ma dużą siłę uzależniającą, gdyż dostarcza wzmocnień na poziomie reakcji psychofizjologicznych (rozładowanie napięć, przeżycie przyjemności).

Kontakt z pornografią ma charakter przemocy, jakiej człowiek dokonuje na sobie, bo narusza swoją osobową godność, traci wolną wolę, zdolność do podejmowania decyzji i kierowania swoim życiem, prowadzi sam do tego, że w rezultacie celem uzyskania satysfakcji seksualnej czuje przymus systematycznego zwiększania dawki coraz bardziej wyrafinowanych bodźców.

Również produkowanie i rozprowadzanie pornografii, a zwłaszcza jej sprzedawanie, jest formą przemocy, gdyż polega na czerpaniu korzyści materialnych z uzależnienia człowieka, a jednocześnie prowadzi do powiększania się liczby osób bezsilnych wobec nałogu.

Powiązanie poprzez pornografię rozładowania depresji, lęków, niepokoju, napięcia i agresji z zachowaniem seksualnym powoduje, że odczuwanie tych stanów emocjonalnych domaga się bezwzględnego kontaktu z określonym materiałem pornograficznym lub dokonaniem określonego czynu.

Przemysł pornograficzny jest silnie powiązany z przemysłem handlu narkotykami, z przemysłem alkoholowym, nikotynowym, antykoncepcyjnym i aborcyjnym. Tak jak one, uzależnia od siebie człowieka, a potem wykorzystuje jego uzależnienia w celu czerpania materialnych korzyści.

Pornografia prezentuje fałszywy obraz kobiecości i męskości. Płeć żeńska ukazywana jest jako prowokująca aktywność seksualną, podległa mężczyźnie i uległa mu, gorsza od niego, bezbronna, ukrywająca swoje pożądania, które trzeba (np. za pomocą alkoholu, stworzenia romantycznej atmosfery) wyzwolić („mówi «nie», a tak naprawdę chce”), z wrodzoną potrzebą doznawania przemocy (masochistyczną), i osiągająca dzięki niej satysfakcję seksualną. Komercjalizacja pornografii prowadzi do zagubienia przez kobiety swej własnej tożsamości. Natomiast ideał męczyzny jawi się w pornografii jako „macho”, seksualny rekordzista, zdobywający prestiż i podziw dzięki sile fizycznej i seksualnej sprawności.

Tym samym pornografia niszczy szacunek dla godności kobiety, sprowadzając ją do roli towaru na sprzedaż.

Pornografia prezentuje obraz relacji między płciami sprowadzony jedynie do zaspokajania potrzeb fizjologicznych, bez miłości i odpowiedzialności oraz konsekwencji. Lansowane wzory odnoszenia się do siebie osób odmiennej płci zmierzają do maksymalizowania przyjemności i doraźnej osobistej korzyści, a współżycie seksualne jest ukazywane jako atrakcyjna forma spędzania czasu wolnego i zaspokojenia własnych psychofizycznych potrzeb (np. ciekawości, dominowania, uznania, imponowania, doznania bliskości).

Kłamstwo o naturze wzajemnych relacji zawarte jest we wzorcach seksu wyrafinowanego, pragmatycznego, bezpiecznego, higienicznego, zimnego. Takie modele zaspokajania potrzeb seksualnych prowadzą do wykorzystania seksualnego, zwłaszcza dzieci i kobiet.

Dorota Kornas-Biela, *Niszczący wpływ pornografii*, „Wychowawca”, nr 5/2006, s. 12–14.

Grupa V

Kształtowanie charakteru

Musimy zdecydowanie opowiedzieć się za takim rozumieniem dobra człowieka, które jest wpisane w jego ludzką naturę. Dobrem jest więc to, co pozwala być coraz bardziej człowiekiem, a złem to, co umniejsza człowieczeństwo.

W środowiskach psychologicznych i psychoterapeutycznych, a także resocjalizacyjnych coraz częściej dyskutuje się nad problemami związanymi z moralnym rozwojem człowieka. Wychodzi się z założenia, że jedynie prawidłowy rozwój moralny może zabezpieczać przed przestępczością, narkomanią, agresją i przemocą, coraz częściej obserwowanymi w środowisku dzieci i młodzieży. Dlatego coraz częściej podejmowane są w naukach społecznych badania nad rolą sumienia moralnego.

Kluczowe pozostaje pytanie, dlaczego dziecko czy dorosły nie postępują zgodnie z deklarowanymi ideałami i wartościami. Jest to kolejny ważny powód, dla którego powinno się mówić „nie” pornografii: zaciemnia ona i wręcz uniemożliwia prawidłowy rozwój osobowej tożsamości dzieci i młodzieży.

„Kształtowanie charakteru (który można nazwać mięśniem psychicznym, wymagającym moralnego prowadzenia się) jest podstawą społeczeństw demokratycznych (...). Podłożem jest narzucona samemu sobie dyscyplina, życie cnotliwe, jak twierdzą filozofowie od czasów Arystotelesa, oparte na samokontroli. Równie ważnym zwornikiem charakteru jest zdolność do samomotywacji i kierowania sobą” (Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997). Szczególnie młodzi ludzie w domu, w szkole, w środowisku rówieśniczym muszą mieć okazję do ćwiczenia się w tych cnotach, a okazję tę stwarzają zajęcia uczące podstawowych umiejętności emocjonalnych.

Z badań nad inteligencją emocjonalną wynika, że nasz mózg ma prawdopodobnie dwa układy pamięci – jeden przeznaczony do rejestrowania zwykłych wydarzeń, a drugi do przechowywania faktów silnie nasyconych emocjonalnie (tego, co przeraża; tego, co sprawia przyjemność). Przemoc, agresja, akty seksualne, przekaz pornograficzny są najprawdopodobniej kodowane przez ten drugi układ pamięci emocjonalnej.

K. Piesiewicz (1997) zauważa, że „największą pruderią współczesności jest wstydyzenie się wstydu” (s. 57). Wstyd zaś jest „elementem człowieczeństwa, godności, znakiem

transcendencji, czyli tego wszystkiego, co konstytuuje nasz byt”, autor ten ocenia, że „współczesna ikonosfera żeruje na instynkcie podglądactwa” (s. 57-58). Współczesna cywilizacja, według Piesiewicza, proponuje zastępczy system wartości, bezpieczny, bez ryzyka, które wiąże się z prawdziwym uczuciem. W tym kontekście na treści przekazywane w pornografii można spojrzeć jako na te, które kreują „nagość” bez ducha i „pożądliwość” bez odpowiedzialności; człowieka – jako przedmiot, który może być używany przez technikę i innego człowieka.

J. Mellibruda przyjmuje, że mężczyzna wychowany w naszej kulturze jest przekonany, iż swą męskość musi udowodnić, i to w trzech obszarach: siły fizycznej, zwycięstwa, nieustannej walki i stosowania przemocy, w pracy zawodowej, w której bezwzględnie odnosi tylko sukcesy, i w seksie, w którym ujawnia swoją męskość, tzn. dominację i siłę.

Producenci i dystrybutorzy pornografii nie chcą zauważyć, że są inne możliwe obszary męskiego sukcesu, a mianowicie zdolność do kreacji, miłości odpowiedzialnej, troskliwości, dawania, a nie zmuszania, i opiekowania się, a nie tylko domagania się opieki ze strony innych.

Podejmowany w procesie wychowania i samowychowania rozwój osobowości ma na celu ukształtowanie określonych struktur, mechanizmów i funkcji, które gwarantują „bycie człowiekiem”. Z licznych badań socjologicznych i psychologicznych wynika, że Polacy cenią: szczęśliwe życie rodzinne, miłość, przyjaźń, uczciwość, sprawiedliwość, pokój.

Urzeczywistnianie tych wartości staje się dziś podstawowym zadaniem socjalizacji, wychowania oraz samowychowania.

Krystyna Ostrowska, *Pornografia a rozwój osobowości*, „Wychowawca” nr 5/2006, s. 8–9.

Szkoła ponadpodstawowa

oprac. Grażyna Węglarczyk

Temat: Presja seksualna – jak sobie z nią radzić

Cele:

- Nabycie umiejętności nadawania jednoznacznych komunikatów słownych i pozasłownych.
- Nabycie umiejętności rozpoznawania sytuacji, w których działa presja otoczenia.
- Ćwiczenie postawy asertywności.

Metody:

- burza mózgów,
- pogadanka,
- praca z tekstem w grupach,
- praca indywidualna.

Pomoce:

- tablica i kreda,
- załącznik nr 1 (dla nauczyciela),
- załącznik nr 2 (w ilości równej liczbie grup),
- załącznik nr 3 (w ilości równej liczbie uczniów).

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel prosi, by uczniowie wyobrazili sobie następującą sytuację: na zabawie szkolnej w czasie tańca kolega/koleżanka przytula się do ciebie zbyt mocno, w sposób dla ciebie krępujący. Chcesz przerwać tę sytuację. Co powiesz? Co zrobisz? Propozycje uczniów podawane na zasadzie „burzy mózgów” nauczyciel zapisuje na tablicy (5 min).
2. Nauczyciel informuje, że w takich sytuacjach ludzie zachowują się lub wypowiadają w sposób jednoznaczny lub niejednoznaczny. Sposób jednoznaczny to taki, że osoba, do której się mówi, rozumie wypowiedź zgodnie z intencją mówiącego. Niejednoznaczna wypowiedź lub zachowanie prowadzą natomiast do błędnej interpretacji, niezgodnej

z intencjami mówiącego. Trzeba podkreślić, że komunikatem jest zarówno wypowiedź, jak i zachowanie człowieka.

Przykład: W sytuacji opisanej powyżej dziewczyna przytulana zbyt mocno przez chłopca (może być odwrotnie, ale przyjmijmy ten wariant) może powiedzieć, uśmiechając się z zażenowaniem: „Czy aby nie przesadzasz?”, na co on odpowie: „Ależ skąd, kotku...”

– przytulając ją jeszcze mocniej. Komunikat był niejednoznaczny:

– Ona myślała: „Mam tego dość, chcę, żeby przestał!”.

– On myślał: „Aha, droczy się, widać jej się to podoba!”.

Gdyby powiedziała stanowczo, bez uśmiechu: „Przestań, nie chcę, żebyś się tak zachowywał!” – komunikat byłby jednoznaczny.

Po powyższych wyjaśnieniach nauczyciel proponuje, by uczniowie przyjrzeni się teraz propozycjom, które podali w „burzy mózgów”, i ocenili, czy są to komunikaty jednoznaczne, czy niejednoznaczne. Jednoznaczne zostają podkreślone.

Następnie nauczyciel odczytuje przykłady różnych reakcji dziewczyny lub chłopca wobec zbyt śmiałych zachowań osoby drugiej płci (załącznik 1). Zadaniem uczniów jest określenie, które z nich są komunikatami jednoznacznymi, a które niejednoznacznymi. Należy oczywiście pomieszać przykłady w czasie czytania (**10 min**).

3. Nauczyciel dzieli uczniów na 5–6-osobowe grupy; każda z nich otrzymuje załącznik 2 z poleceniem przeczytania historyjki i odpowiedzi na pytania:

- Jakie błędy popełniła Joanna?
- Jak powinna się zachować w tych sytuacjach?

Uczniowie powinni wyszukać wszystkie momenty, w których Joanna zachowała się lub wypowiedziała niezgodnie z własnymi odczuciami, wewnętrznym przekonaniem lub przekazała komunikat niejednoznaczny. Po upływie kilku minut przedstawiciele grup referują wyniki pracy, omawiając błędy w zachowaniu Joanny (np. każda grupa kolejno jeden błąd, pozostałe grupy uzupełniają wypowiedzi kolegów) (**15 min**).

4. Nauczyciel rozdaje uczniom załącznik 3, zawierający wypowiedzi nakłaniające do kontaktów seksualnych. Zadaniem uczniów jest indywidualne ułożenie odpowiedzi jednoznacznie odmownych. Po kilku minutach nauczyciel po kolei odczytuje głośno

wypowiedź-zachętę, a chętni uczniowie prezentują swoje propozycje odmowy. Nauczyciel pochwałą podkreśla komunikaty jednoznaczne. To ćwiczenie często przeradza się w zabawę, co jest dobrym zakończeniem lekcji, pod warunkiem że zostaje utrzymana zasada prezentowania komunikatów jednoznacznych (**15 min**).

ZAŁĄCZNIK 1.

Komunikaty niejednoznaczne:

- Jest miło, ale chyba powinniśmy przestać.
- Może lepiej nie.
- Nie teraz, dobrze?
- Jest wspaniale, ale zrobiło się późno i muszę już wracać.
- Bardzo cię lubię, ale chyba przesadzasz.
- Nie wiem, czy chcę tego.

Komunikaty jednoznaczne:

- Chcę, żebyś zabrał ręce.
- Lubię z tobą rozmawiać, ale nie mam ochoty na nic więcej.
- Nie chcę, żebyś się zachowywała w ten sposób.
- Bardzo cię lubię, ale nie mam ochoty się z tobą całować.
- Proszę, nie rób tego.
- Natychmiast przestań!

ZAŁĄCZNIK 2.

Joanna i Marek

Marek zaprosił Joannę na prywatkę do kolegi, którego ona nie zna. Joanna poznała Marka w zeszłym tygodniu u Ewy i od razu wpadł jej w oko; jest niezwykle przystojny i Joannie imponuje, że zwrócił na nią uwagę, mimo iż jest o kilka lat starszy. Zaproszenie na prywatkę w charakterze partnerki Marka było dla niej powodem do dumy.

Na miejscu okazuje się, że wszyscy uczestnicy zabawy są dużo starsi. Na powitanie głośno wymieniają uwagi na temat detali urody Joanny, co bardzo ją peszy, lecz Marka wyraźnie bawi. Jeden z chłopców wkłada Joannie w rękę butelkę piwa, mówiąc ze śmiechem: „Słodka dziecinka musi dostać buteleczkę; smoczka zabrakło, ale sobie poradzisz”. Joanna nigdy nie piła piwa, ale Marek każe jej wypić; nie chcąc okazać się „smarkata”, udaje, że dowcip ją bawi i pije. Na pytanie Marka: „Smakuje?” uśmiecha się i kiwa głową, choć piwo wydaje jej się obrzydliwe.

Po godzinie większość obecnych jest już mocno wstawiona. Joannie nie podoba się całe to towarzystwo, ale obecność Marka wynagradza jej wszystko. W pewnej chwili w czasie tańca Marek popycha ją w ramiona kolegi, mówiąc: „Muszę wyjść na chwilę, zajmij się nią dobrze”. Kolega Marka mówi: „Tańczymy, mała” i mocno obejmuje Joannę. Dziewczyna czuje się nieswojo; chłopak jest pijany i przyciska ją coraz mocniej. Joanna mówi nieśmiało: „Daj spokój” i próbuje się odsunąć, na co chłopak reaguje drwiąco: „Oj, powiem Markowi, że jego laleczka jest niegrzeczna!”. Joanna rezygnuje z oporu; wszyscy wokół tańczą przytuleni, jeszcze Marek pomyśli, że jest dzieciuchem... Kręci się jej w głowie i czuje się coraz gorzej, ale próbuje się uśmiechać.

Marek wraca dopiero po godzinie. Przynosi Joannie drinka z alkoholem. Joanna jest wściekła i stanowczo nie chce już pić; mówi: „Dziękuję, może później”, ale Marek śmieje się i mówi: „Pij!”. Żeby go nie urazić, Joanna, gdy chłopak się odwraca, wylewa alkohol do cudzej szklanki. Mówi, że zabawa jest super, ale ona jest już zmęczona, i prosi, by odwiózł ją do domu. W samochodzie orientuje się, że jadą w zupełnie innym kierunku, ale nie protestuje, myśląc, że zapewne Marek chce się z nią jeszcze trochę przejechać. Próbuje rozmawiać, ale chłopak milczy. W pewnym momencie samochód zatrzymuje się w jakimś zagajniku, a Marek pochyla się nad nią, mówiąc: „Nareszcie, dziecinko, jesteśmy zupełnie sami....”.

ZAŁĄCZNIK 3.

Chłopak/dziewczyna namawia cię do bliższych kontaktów fizycznych, których sobie nie życzysz. Ułóż odpowiedzi odmowne, odpierające kolejne argumenty.

1. Czemu robisz z tego taki problem? Wszyscy to robią!

.....

2. Nie bądź dziecinna!

.....

3. To fantastyczne przeżycie! Nie jesteś ciekawa?

.....

4. Jeśli mnie traktujesz poważnie, zgodzisz się.

.....

5. Nie wiesz, co tracisz!

.....

6. Jeśli się nie zgodzisz, odejdę.

.....

7. Nie traktuj tego tak śmiertelnie poważnie. To świetna zabawa!

.....

8. Wygląda na to, że ci się nie podobam.

.....

9. Wiem, że tego chcesz tak jak ja.

.....

10. Z takimi zasadami idź do klasztoru!

.....

Szkoła ponadpodstawowa

oprac. Alina Rataj

Temat: Sekrety szczęśliwych małżeństw. O dobrych relacjach i nie tylko

Cele:

Uczeń:

- uświadamia sobie, jakie wartości konieczne są do zbudowania szczęśliwego związku,
- rozumie, na czym polega dojrzały związek, wzajemny szacunek w relacjach życia codziennego i w relacjach intymnych,
- rozumie, że budowanie miłości nie powinno rozpoczynać się od współżycia seksualnego, ale od poznania drugiej osoby i zbudowania więzi,
- potrafi określić warunki dobrego związku,
- potrafi określić zagrożenia wpływające na relacje w małżeństwie.

Metody pracy:

- praca z tekstem – wywiad,
- rozmowa kierowana.

Formy:

- praca zbiorowa,
- praca indywidualna.

Pomoce:

- fragmenty wywiadu z autorką książki *Klub szczęśliwych żon* Fawn Weaver (załącznik 1),
- 1 arkusz dużego kartonu,
- pisaki.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie klasy

2. Wprowadzenie do tematu (3 min)

„Każdy z nas marzy o szczęściu, o prawdziwej miłości, wspaiałym małżeństwie i rodzinie. Wokół siebie widzimy szczęśliwe pary tworzące udane związki, ale jesteśmy też świadkami coraz liczniejszych rozwodów, i to stosunkowo młodych małżeństw. Co zrobić, aby nam się udało, abyśmy przez całe życie patrzyli na siebie jak na pierwszych randkach? Czy jest to w ogóle możliwe? Gdzie szukać recept na szczęście? Fawn Weaver, bizneswoman z 30-letnim stażem małżeńskim, postanowiła zostać badaczką życia szczęśliwych małżeństw. Przeczytajmy fragmenty wywiadu z autorką i spróbujmy wyszukać recepty autorki na szczęśliwe małżeństwo.

3. Jeden z uczniów czyta wywiad (załącznik 1), a pozostali mają za zadanie wynotować „sekrety” szczęśliwych małżeństw (15 min)

4. Uczniowie podają wynotowane przez siebie „sekrety” udanych związków. Jeden z uczniów zapisuje je na kartonie. Przykładowe wypowiedzi (10 min):

- wzajemny szacunek,
- poczucie humoru,
- brak podejrzliwości, kontroli, sprawdzania lojalności drugiej strony itp.,
- brak zdrad w większości małżeństw,
- szczęśliwe małżeństwa to nie związki bezproblemowe, ale wartością jest umiejętność rozwiązywania konfliktów,
- dobra komunikacja – małżonkowie nie obrażają się na siebie i rozmawiają nawet wtedy, kiedy się nie zgadzają ze sobą, nie ma „cichych dni”,
- pary „kłóć się”, posługując się argumentami, a nie kierując się emocjami, zawsze zależy im na dojściu do porozumienia,
- wszelkie problemy traktują jako przejściowe, nie ma planu B,
- cały czas pracują nad łączącą ich relacją,
- pary mają co najmniej jeden niepowtarzalny rytuał, chwile tylko dla siebie,
- oboje są dla siebie najważniejszymi ludźmi na świecie,
- związek to miłość oparta na przyjaźni,

- najczęściej dorabiają się wspólnie, nie ma przepaści finansowej wnoszonej do związku,
- są dobrymi rodzicami, mają jednakowy pogląd na wychowanie dzieci, ale są razem ponad dziećmi,
- nie pozwalają ingerować w swój związek innym ludziom, skłócać się,
- wzajemny szacunek w sprawie swoich intymnych relacji. Zostawiają sobie strefę, do której nikt – ani najlepsza przyjaciółka, ani najlepszy kumpel – nie mają dostępu. Mają sprawy, o których wiedzą tylko i wyłącznie oni. I ta świadomość daje im radość.

5. Rozmowa na temat tego, co szczególnie zwróciło uwagę uczniów, z czego nie zdawali sobie dotąd sprawy. Czy te warunki są możliwe do spełnienia w dzisiejszych czasach? Co można jeszcze dopisać do tej listy? **(7 min)**
6. Nauczyciel zwraca uwagę na istotę i wagę intymnych relacji. Jak to się ma do zachowań niektórej części młodzieży, która z lekkością traktuje sprawy intymnych przeżyć, epatując nagością, opowiadając dookoła o swych intymnych przeżyciach? Jakie mogą być dla naszych przyszłych związków skutki publikowania własnych intymnych zdjęć, zamieszczania w internecie prywatnych informacji o sobie? Co się dzieje, jeśli młodzi ludzie traktują seks jak sport, zabawę, próbę? Swobodne wypowiedzi uczniów **(7 min)**.
7. Podsumowanie prowadzącego. Każdy z nas chciałby u schyłku życia obejrzeć się za siebie, uśmiechnąć i powiedzieć: „Udało mi się. Miałem kochaną żonę, męża, wspaniałą rodzinę. Byłem szczęśliwy, mimo trosk, przeciwności i kłopotów”. To długa perspektywa. Wy jesteście bardzo młodzi i pełni wiary, że tę jedyną osobę na pewno spotkacie. Nie spieszcie się z deklaracjami, poznawajcie się w różnych sytuacjach, rozmawiajcie na różne tematy, przyglądajcie się swoim reakcjom, szanujcie się, nie oszukujcie, nie udawajcie, bądźcie sobą. Pamiętajcie, że w związku obie strony muszą tyle samo dawać i brać. Oczekujesz ideału? Staraj się sam być takim, jakim chciałbyś, aby była druga osoba **(3 min)**.

ZAŁĄCZNIK 1.

Wywiad z autorką książki *Klub szczęśliwych żon* Fawn Weaver

Klub zadowolonych żon

Środa, 22 lipca (11:11) interia.pl

Gdzie na świecie kobiety są najszczęśliwsze w małżeństwie? Co sprawia, że jako żony czują się spełnione, a ich związki trwają długo? I czy mimo różnic kulturowych można się od nich uczyć? Szukając odpowiedzi na te pytania, Fawn Weaver przejechała sześć kontynentów. Jej książka opisująca tę niezwykłą podróż stała się bestsellerem.

Jedna z cech wyróżniających szczęśliwe małżeństwa to poczucie humoru. Większość z nich przyznaje, że dystans, żart, uśmiech często pomagały im wyjść z kryzysowych sytuacji.

Odkryłaś coś, co niezależnie od szerokości geograficznej wyróżnia szczęśliwe żony?

Fawn Weaver: – Spośród tych, które spotkałam, wszystkie co do jednej wyglądały młodziej, niż wskazywały na to ich metryki. I prawie żadna nie zrobiła sobie nigdy operacji plastycznej! Czuły się akceptowane takimi, jakie są.

Jak w ogóle wpadłaś na to, by badać sekrety szczęśliwych żon? Przed napisaniem książki pracowałaś w biznesie.

– Miałam zły dzień. Kierowałam wówczas siecią hoteli i odkryłam, że jeden z pracowników mnie oszukuje. Zdenerwowana zadzwoniłam do męża. Jest menedżerem w dużej firmie, zazwyczaj bardzo zajęтым, ale zamiast powiedzieć: „Mam teraz tysiąc pilnych spraw, pogadamy w domu”, rzucił od razu: „Zaraz po ciebie przyjeżdżam. Idziemy na spacer”. Podczas spaceru zatrzymaliśmy się przed księgarnią. Pewnie dlatego, że na wystawie prezentowano poradniki dla małżeństw.

Uderzyło mnie, że wszystkie tytuły stawiały małżeństwo w negatywnym świetle! Większość doradzała, „co robić, gdy on cię zdradza” albo „gdy cię nie rozumie”, jak wygrywać „wojny małżeńskie” albo wprowadzała w „ciemną stronę związków” itp. Serial „Gotowe na wszystko”, który bił wtedy w Stanach rekordy popularności, też rozpowszechniał obraz małżeństwa jako gehenny. Pomyślałam, że coś jest nie tak. Przecież ja i Keith nie jesteśmy

jedynym szczęśliwym małżeństwem na świecie. Czemu nikt nie pisze o ludziach takich jak my?! I postanowiłam, że ja to zrobię.

Skąd pomysł, by w tym celu objechać świat?

– Jeszcze tego samego wieczoru założyłam w internecie stronę. Nazwałam ją „Klub szczęśliwych żon” (www.happywivesclub.com). Chciałam, żeby kobiety, które czują się szczęśliwymi żonami, opisywały tam swoje związki. Informację o klubie wysłałam do pięciu przyjaciółek. Nic więcej, a mimo to w ciągu czterech tygodni do klubu zapisało się 12 tysięcy kobiet z 22 krajów świata! Nie mam pojęcia, jakimi drogami dotarła do nich wiadomość o moim pomysle, ale okazało się, że szczęśliwe żony jednak istnieją. (*śmiech*) Ciekawiło mnie, czy ich relacje małżeńskie bardzo się różnią w zależności od kontynentu, kraju, zasobności portfela itp.

Bohaterki książki znalazłaś właśnie przez klub internetowy?

– Nie. Jadąc na drugi koniec świata, chciałam mieć pewność, że trafię do właściwych ludzi. Dzięki kontaktom biznesowym mam mnóstwo znajomych. Poprosiłam, by znaleźli w swoich krajach małżeństwa z co najmniej 25-letnim stażem. Zaznaczyłam, że nie chodzi mi o pary, które „jakoś funkcjonują”, tylko o naprawdę świetne związki. Potem zaczęłam korespondować z tymi małżeństwami, umawiać się i jeździć. Podróże zajęły mi pół roku.

Wszyscy chcieli rozmawiać? W książce pytasz o intymne relacje, konflikty, trudne okresy.

– Nikt nie odmówił. Szczęśliwi ludzie lubią się dzielić swoimi historiami. Nawet gdy ich droga do szczęścia bywała wyboista. Chyba czują jakiś rodzaj wdzięczności i dumy, że im się udało. Pracując nad książką, kilka razy usłyszałam od moich rozmówców, że czekali, by ktoś zapytał ich o klucz do szczęśliwego małżeństwa.

Co najczęściej okazywało się tym kluczem?

– Opowieści były różne, ale kiedy zaczęłam spisywać te dziesiątki nagranych rozmów, dotarło do mnie, że jest kilka rzeczy, które wciąż się powtarzają. W książce zrobiłam ich ranking. Nazwałam go małżeńską ściągą.

Co się znalazło na szczycie rankingu?

– Wzajemny szacunek – z naciskiem na „wzajemny”. Bo w wielu kulturach, zwłaszcza patriarchalnych, dużo mówi się o szacunku w małżeństwie, ale jest on rozumiany niemal

wyłącznie jako posłuszeństwo należne mężowi. Kobieta, nawet jeśli jest otaczana opieką, musi się godzić na rolę służebną wobec męża. O wzajemnym szacunku w takim układzie nie ma mowy, bo żona z definicji liczy się mniej niż jej partner. Może dlatego nie udało mi się znaleźć szczęśliwych żon w krajach islamskich. Ale spotkałam wspaniałą parę tam, gdzie zupełnie się tego nie spodziewałam. To byli ludzie z Indii, których małżeństwo przed czterdziestu laty zaaranżowali ich rodzice. W dniu ślubu byli dla siebie zupełnie obcy. I czuli wobec siebie nieufność.

Cytat

„Warunek dobrego związku? Szacunek. Ale wzajemny, nie ten okazywany... mężowi”.

Wyjątkowe było to, że mąż wywodził się z inteligentkiej rodziny, w której od pokoleń traktowano kobiety jako równorzędne mężczyznom. Jego ojciec w dniu ślubu powiedział mu nawet: „Pamiętaj, kiedy już poślubisz Aishę, będzie ci we wszystkim równa. Jesteś jej winien szacunek taki sam jak ona tobie”. Podejście nietypowe dla tego kręgu kulturowego, ale mężczyzna potraktował słowa ojca poważnie i dzięki temu z czasem stali się z żoną przyjaciółmi. A w końcu po latach szczerze się w sobie zakochali. Jako dojrzały już ludzie mieli poczucie, że lepiej nie mogli trafić! Jednak na tle innych aranżowanych małżeństw, które spotkałam, byli unikalnym zjawiskiem.

Jakie inne uniwersalne cechy szczęśliwych małżeństw odkryłaś?

– U par, które opisałam w książce, w ogóle nie występował problem podejrzliwości, kontroli, sprawdzania lojalności drugiej strony itp.

Nikt nigdy nie nadużył nieograniczonego zaufania?

– W większości tych małżeństw nie było zdrad. W kilku się zdarzyły, ale z reguły na początku związku i najczęściej był to jednorazowy incydent, który uświadomił tym ludziom, że przez skok w bok mogli zniszczyć relację z najważniejszą dla nich osobą. Uderzające było też to, że niezależnie od szerokości geograficznej – pamiętam podobne historie z USA, Brazylii i Japonii – szczęśliwi małżonkowie potrafili szczerze rozmawiać o zdradzie z przeszłości, bez oskarżeń, żalów, pretensji. I że po tym epizodzie żadne z nich nie wpadło na pomysł, by nagle zacząć bardziej kontrolować partnera. Choć wspominali o okresach oddalenia – nawet kilkuletnich. Czasem korzystali też z terapii dla par. Szczęśliwe małżeństwa to nie związki bezproblemowe.

W książce sporo miejsca poświęcasz rytuałom szczęśliwych par.

– Bo to też jest uniwersalny wyróżnik dobrych małżeństw. Każda z par opisanych w książce miała co najmniej jeden taki niepowtarzalny rytuał. Coś, do czego dopuszczony był tylko współmałżonek i nikt inny. Pewne małżeństwo z Izraela przez 40 lat raz w tygodniu, zawsze tego samego dnia o tej samej porze, celebrowało godzinę wyłączności. Dzieci miały wtedy wychodne, a oni zazwyczaj robili sobie drinki z palemką i cieszyli się sobą. Mąż uczył się dla żony robić coraz to inne koktajle. I tak jest do dziś. Ich dorosłe już dzieci do tego stopnia nauczyły się respektować godzinę wyłączności, że nigdy nie wpadają do rodziców w tym czasie.

Z kolei para z Australii przez 30 lat celebrowała randki małżeńskie. Raz na dwa tygodnie małżonkowie wyznaczali sobie wieczór na kino, teatr, tańce w klubie. Większość małżeństw też czasem gdzieś wspólnie wychodzi, ale randki dwójki Australijczyków różniły się od większości tym, że były nieodwołalne i nieprzesuwalne. Przez lata przyzwyczaili swoich znajomych, rodzinę, a nawet szefów, że wieczór zarezerwowany na randkę ze współmałżonkiem jest święty. Nie było wtedy mowy o nagłej delegacji, przeciągniętym zebraniu. Dawało im to poczucie, że są w swoim związku bardzo ważni, pierwszoplanowi. Ten rytuał przeniosłam zresztą do mojego małżeństwa.

Co szczęśliwe pary mówiły o roli pieniędzy w sukcesie ich małżeństwa?

– Pieniądze na pewno nie są gwarancją udanego związku. Mieszkam w Santa Monica. To jeden z najbogatszych regionów USA, a współczynnik rozwodów przekracza 50 procent! Zauważyłam za to inną prawidłowość. Wiele szczęśliwych małżeństw zaczynało wspólne życie w skromnych warunkach, czasem od zera. A mimo to po latach osiągało dobrą sytuację materialną. Zazwyczaj też oboje małżonkowie dzięki strategii naprzemiennego wsparcia odnosili jakiś zawodowy sukces. Ciekawym przykładem jest para z Buenos Aires. Ona dziś jest wziętym chirurgiem, on sędzią. Oboje pochodzą z dzielnic nędzy i zaczęli od zera. Przez lata żyli bardzo skromnie, ale mieli plan – przez ich rodziny uznawany za nierealny – że zdobędą wykształcenie i wyrwą się z nędzy. Najpierw on pracował jako robotnik i zarabiał na jej studia medyczne. Potem ona, już jako lekarz, finansowała jego naukę. Prawnikiem został dobrze po trzydziestce. Dziś oboje żyją na wysokim poziomie.

Scenariusz, w którym wnosimy do związku po równo, stwarza większą szansę na szczęście, niż gdy jedna ze stron obdarowuje drugą fortuną?

Fawn Weaver nie jest typem żony, która większość życia spędza w kuchni. Prowadziła restaurację i hotel, a obecnie zajmuje się inwestycjami i – jak sama przyznaje – nie za bardzo wie, co to jest „czas wolny”. Ale nie poświęciła swojego małżeństwa dla kariery. Przeciwnie – uwielbia być żoną.

– Gdy ktoś wnosi do małżeństwa znacząco więcej od drugiej strony, istnieje pokusa, by w sytuacji kryzysu czy konfliktu wypomnieć tę „zastługę” współmałżonkowi. U jednej ze stron rodzi to poczucie wyższości, u drugiej – upokorzenia. Oczywiście jeśli ludzie są dojrzały, a relacja naprawdę opiera się na szacunku, nie na jego pozorach, nie musi tak być. Ale bywa.

Wśród szczęśliwych żon były takie, które zarabiały więcej niż mąż?

– Tak, głównie w Stanach i Europie. Warunkiem szczęścia było to, że mąż, korzystając z atutów takiego układu, naprawdę potrafił go docenić i okazać wdzięczność kobiecie za to, że dzięki niej żyje na wysokim poziomie. To jest możliwe tylko w związku, w którym między małżonkami nie ma rywalizacji i nie mierzą oni swojej wartości efektywnością finansową. Pamiętam małżeństwo lekkoatletów z Wielkiej Brytanii. Ona zakwalifikowała się na olimpiadę, jemu zabrakło setnych sekundy w biegu sprinterskim i odpadł.

Nie zareagował zazdrością, tylko zaczął wspierać karierę sportową żony. Przez kilka lat był jej menedżerem i doradcą. Zarabiała dużo więcej od niego. Ale gdy przestała startować, on dzięki jej pieniądзом poszedł na wymarzone studia, których nie skończył w młodości. Został psychoterapeutą sportowców. Takie naprzemienne wsparcie w dobrych małżeństwach jest częste. Na pewno nie istnieje w nich zazdrość o sukcesy czy pozycję drugiej strony.

Świetne małżeństwo to bardziej przyjaźń czy kochanie?

– Wszystkie pary, z którymi się spotkałam, zapewniały, że ich związek to coś dużo więcej niż przyjaźń. Ale jednocześnie wszyscy małżonkowie uważali swojego partnera za najważniejszego przyjaciela. W kwestii przyjaźni zapamiętałam jeszcze i to, że z reguły pozbywali się bez żalu znajomych, którzy krytykowali ich męża czy żonę. Szczęśliwi małżonkowie są dla siebie zazwyczaj absolutnie najważniejszymi ludźmi na świecie.

A jak się do tego mają dzieci?

– Dzieci są dla nich ważne, ale dobre pary w relacjach z dziećmi widzą z reguły czasowe wyzwanie, którego się wspólnie podjęli. Kochają dzieci do końca życia, ale mają świadomość, że ich wychowywanie trwa tylko jakiś czas – kilkanaście lat, czasem około dwudziestu.

Podczas gdy ich małżeńska relacja jest na zawsze. Nie ma to nic wspólnego z zaniedbywaniem potrzeb dzieci. Szczęśliwi małżonkowie najczęściej są też dobrymi rodzicami. Od innych różni ich to, że wychowując dzieci, dbają też o czas tylko dla siebie jako pary. Że się widzą ponad głowami dzieci.

Czy coś z tego, co usłyszałaś od dobrych małżeństw, uważasz za radę nad radami?

– Tak. Brzmiała ona: „plan B wykluczony!”. Jeśli cenisz swój związek i chcesz, żeby dojrzał do naprawdę szczęśliwej relacji, w chwilach kryzysów nie uciekaj od niego nawet w myślach. Nie fantazjuj o rozwodzie, innym lepszym facecie. Każde ze szczęśliwych małżeństw przechodziło kryzysy, czasem bolesne. Ale ponieważ z góry uznawały, że „plan B nie istnieje”, wszystkie problemy traktowały jako przejściowe. I życie to potwierdzało.

W książce piszesz, że dobre małżeństwa na różne sposoby pracują nad swoimi relacjami.

Ty poprosiłaś męża, żeby zrobił listę sześciu rzeczy, które mogłabyś poprawić w sobie, żeby być lepszą żoną. Sama zrobiłaś listę 12 takich rzeczy, żeby porównać z tym, co będzie u niego.

– I okazało się, że tylko jeden punkt na obu listach nam się pokrywał! Dużo o tych listach rozmawialiśmy. Przestałam się wtedy frustrować mnóstwem spraw. Choćby tym, że w moim związku gotuje Keith, a nie ja. Zawsze myślałam, że czuje o to do mnie żal. A on oświadczył, że w ogóle nie ma problemu. W tygodniu i tak jemy w pracy, a w weekendy gotowanie go odpręża. Z kolei jedna z książkowych par opowiadała o listach, które od czasu do czasu do siebie piszą. Ktoś powie: po co list, skoro mieszkamy razem? A okazuje się, że wielu parom list pomaga wyrażać głębokie emocje lepiej niż rozmowa. Poza tym listy są romantyczne i można je sobie przeczytać po latach. (*śmiech*) Sama praktykuję i zachęcam.

A czego szczęśliwe małżeństwa na pewno nie robią?

– Nie słuchają rad innych na temat tego, co powinny robić lepiej. Są dla siebie autorytetem. W rankingu wartości, które dają szansę na szczęśliwy związek, wszystkie pary niezależnie od religii i kraju wymieniały wzajemny szacunek w sprawie swoich intymnych relacji. I zostawiają

sobie strefę, do której nikt – ani najlepsza przyjaciółka, ani najlepszy kumpel – nie mają dostępu. Mają sprawy, o których wiedzą tylko i wyłącznie oni. I ta świadomość daje im radość.

Szczęśliwe małżeństwa się kłócą?

– Oczywiście. Ale rzadko się na siebie obrażają. Emocje raczej ich nie ponoszą. Potrafią powiedzieć coś w stylu: W ogóle się z tobą nie zgadzam, wkurza mnie to, co mówisz, ale pogadajmy o tym jutro, bo teraz nie chcę tego rozstrzygać, jestem zmęczona. Kłótnia nie oznacza też u nich zerwania kontaktu. W ich spory jakby z góry wpisane jest założenie: Tak, mamy słabszy moment, ale oboje wiemy, że dojście do jakiegoś kompromisu jest kwestią czasu. W dobrych małżeństwach ludzie, nawet mówiąc sobie trudne rzeczy, nigdy nie są wobec siebie złośliwi, sarkastyczni, nie szydzą z siebie i się nie poniżają.

Kiedyś znajomy zapytał cię przy twoim mężu, po co w ogóle napisałaś książkę o szczęśliwych żonach. A twój mąż odpowiedział: „Jak to po co?! Żeby zająć pierwsze miejsce na liście bestsellerów »New York Timesa«”. Udało się?

– Na razie dotarłam do trzeciego miejsca. Chyba bardziej mnie cieszy, że książkę przetłumaczono już na kilkanaście języków. Niedawno dowiedziałam się, że właśnie przekładana jest na litewski. Może dzięki jej lekturze szczęśliwych żon na świecie będzie więcej. To moja tajna misja.

Fawn Weaver, bizneswoman, która została badaczką życia szczęśliwych małżeństw. Jej książkę *Klub szczęśliwych żon* przetłumaczono już na kilkanaście języków.

Anna Jasińska, *Klub zadowolonych żon*, „Twój Styl” 8/2015.

O Autorach

Małgorzata Cwener jest pedagogiem, terapeutą, nauczycielką wychowania do życia w rodzinie, trenerem umiejętności wychowawczych, edukatorem programu „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”. W latach 2003-2010 pracowała jako doradca metodyczny ds. wychowania do życia w rodzinie w Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli.

Alina Rataj ukończyła pedagogikę w zakresie nauczania początkowego, jest nauczycielem dyplomowanym, ekspertem z listy MEN do spraw awansu zawodowego, egzaminatorem. Ukończyła studia Nauk o Rodzinie. Przez 16 lat pracowała jako nauczyciel konsultant Pracowni Wychowania i Profilaktyki w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Piotrkowie Trybunalskim.

Anna Putyńska jest psychologiem szkolnym, nauczycielką wychowania do życia w rodzinie. W indywidualnej praktyce terapeutycznej zajmuje się problematyką relacji małżeńskich i rodzinnych, ciąży, porodu, prokreacji, a także wychowania i trudności szkolnych. Prowadzi spotkania z rodzicami, szkolenia dla nauczycieli, wychowawców. Była konsultantką ds. wychowania w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli, obecnie współpracuje z tą instytucją.

Grażyna Węglarczyk jest biologiem, specjalistą z zakresie wychowania prorodzinnego, liderem profilaktyki HIV/AIDS (certyfikat MEN i MZ). Jest również autorką i współautorką programów profilaktycznych, publikacji, programów i podręczników z zakresu wychowania do życia w rodzinie oraz licznych form doskonalenia z obszaru profilaktyki i wychowania. Pracowała jako nauczyciel biologii i wychowania do życia w rodzinie w szkole podstawowej i liceum oraz wieloletni konsultant MCDN ODN w Krakowie ds. wychowania do życia w rodzinie, profilaktyki i promocji zdrowia. Była również wykładowcą uczelni krakowskich: Akademii Pedagogicznej i Wyższej Szkoły Filozoficzno-Pedagogicznej Ignatianum.

