



## **Czerwone flagi - o przekraczaniu granic w relacjach**

**Osoba autorska:** Barbara Baran  
@slovo\_na\_s\_basia\_baran

## Cel zajęć

Cele zajęć:

- umiejętność zauważania przekraczania granic i pierwszych przejawów przemocy w bliskiej relacji
- reagowanie na przekraczanie własnych granic
- szanowanie granic innych osób

## Wiek:

dla osób 15+

## Rady dla Ciebie od autorki scenariusza:

Ten temat łatwiej będzie poruszać w grupie, która już poznała temat świadomej zgody. Przed zajęciami przejrzyj sobie polecajki jakie wspominałam w scenariuszu. Czerwone flagi to trudny temat, bo i ile patrząc z boku na intensywną przemoc tj. bicie czy wyzwiska jesteśmy w stanie ją nazwać, to jej początki mogą być niejasne. Ale nie musisz być ekspertem\_ką od przemocy, żeby poprowadzić te zajęcia, bo będziesz korzystać ze wsparcia. Będziecie rozmawiać w grupie znajomych i razem zdecydujecie co nie jest ok i jak reagować. Jeśli pojawią się problemy, zapisz je i poproś o wyjaśnienie np. psychologa\_żkę szkolną\_ego.

Powodzenia!

## Struktura zajęć (do 45 minut)

---

### 1. Burza mózgów na rozgrzewkę

Do 3 min

Zacznij od burzy mózgów dotyczącej możliwych rodzajów relacji między ludźmi. Zapytaj grupy jakie znają typy relacji i znajomości między ludźmi. Jeśli nie będą padały żadne odpowiedzi zacznij Ty. Typy relacji to np. przyjaźń, związek miłosny, związek partnerski, małżeństwo, koleżeństwo, relacje między rodzeństwem, relacja rodzic - dziecko i wiele innych. Każda odpowiedź, która opisuje jakieś połączenie między dwiema lub większą liczbą osób jest dobra.

---

### 2. Krótki wstęp teoretyczny

Do 8 min

Przedstaw temat i cel zajęć oraz plan. Możesz zrobić to własnymi słowami lub skorzystać z tej propozycji:

1. Na tych zajęciach przyjrzymy się bliskim relacjom - takim jakie mamy ze znajomymi, przyjaciółmi i z naszymi osobami partnerskimi. Będziemy mówić o tym jak zauważać
- 



---

czerwone flagi. Czerwone flagi to znaki pokazujące, że w relacji może zaczynać dziać się coś nie OK, że czyjeś granice mogą być przekraczane. Granice to linie wokół nas, które zapewniają nam bezpieczeństwo.

2. Gdy zauważymy czerwone flagi, możemy zareagować, czyli ochronić siebie lub przestać naruszać granice drugiej osoby. Przemoc niestety najczęściej dzieje się w bliskich relacjach. Zazwyczaj zaczyna się od małych znaków, a potem rośnie i robi się coraz bardziej niebezpieczna. Czy każdy drobny znak oznacza, że będzie tu przemoc? Nie. Ale na każdą czerwoną flagę warto reagować. Dzisiaj będziemy ćwiczy jak je zauważać i na nie reagować.

### **Plan:**

1. Pierwsze ćwiczenie to rozmowa o tym, kiedy w relacji dzieje się dobrze, a kiedy nie. Cel ćwiczenia to nauka wskazywania sygnałów jak czujemy się w relacji.
2. Drugie ćwiczenie to analiza historii relacji, w których zaczyna dochodzić do naruszeń granic. Cel ćwiczenia to poznanie jakie mogą być czerwone flagi i jak na nie reagować.

### **Ćwiczenie: czy jest OK?**

Materiały: post-ity w 2 kolorach, tablica lub flipchart

1. Poproś, aby uczestnicy usiedli w 4 osobowych grupach.
2. Każdej grupie daj po kilka karteczek w dwóch kolorach np. zielonym i czerwonym. Poproś, aby wyobrazili sobie pierwszy związek młodych osób i w grupie zastanowili się skąd te osoby wiedzą, że ta relacja jest dla nich dobra i bezpieczna. Na zielonych karteczkach mogą zapisać odpowiedzi. Poproś, aby na czerwonych karteczkach zapisali po czym by poznawali, że ta relacja nie jest dla którejś z tych osób dobra. Podaj pytania pomocnicze, które pomogą im poszukać tych znaków.
3. Zastanówcie się:
  - Jak czują się ludzie w takiej relacji (fizycznie i psychicznie)?
  - Jak wpływa na nich ta relacja wtedy gdy przeżywają coś trudnego np. stres egzaminem albo kłótnie z rodzicami?
  - Co mówią przyjaciele i przyjaciółki tych osób o tej relacji?
- c. Napisz na tablicy lub flipcharcie po jednej stronie „jest OK”, po drugiej „nie jest OK”.
- c. Poproś, aby jedna osoba z pierwszej grupy przeczytała i przykleiła jedną karteczkę zieloną i jedną czerwoną pod odpowiednim tytułem na flipcharcie. Potem osoba z kolejnej grupy czyta i przykleja po jednej karteczce zielonej i czerwonej, ale tak, aby odpowiedzi na tablicy nie powtarzały się. Rundę przyklejania powtarzamy aż odpowiedzi nie zaczną się powtarzać.

### **Podpowiedź dla Ciebie:**

---

jeśli odpowiedzi będzie mało, możesz dodać coś od siebie. Przykładowo po stronie zielonych karteczek to może być: czują się swobodnie, nie muszą udawać kogoś innego, miło, naturalnie, spokojnie, ekscytująco, mogą liczyć na wsparcie, przyjaciele i osoba partnerska lubią się. Po stronie czerwonych karteczek to może być: ta relacja stresuje, czują lęk, napięcie, zmęczenie, chaos, w stresie muszą sobie radzić sami, przyjaciele ostrzegają, że dzieje się tam coś dziwnego, traci się kontakt z przyjaciółmi. Jeśli będziesz mieć wątpliwości czy jakaś odpowiedź jest odpowiednia do naklejenia na tablicę albo w której kategorii, zapytaj grupy co o tym myśli i razem o tym zdecydujcie.

---

### 3. Zauważamy, nazywamy, reagujemy

Do 15 min

**Materiały:** wydruk załącznika 1 dla każdej grup, dwa wydruki załącznika 2 (porozcinaj historie wzdłuż przerywanej linii), wydruk załącznika 3 zawierający propozycję dobrych odpowiedzi, nożyczki, kolorowe mazaki

1. Uczestnicy dalej siedzą w 4 osobowych grupach. Daj każdej grupie wydruk załącznika 1 i do wylosowania jedną historię z załącznika 2. Jest tam 7 różnych historii. Jeśli grup jest więcej niż 7 skorzystaj z drugiego wydruku załącznika 2. Kilka grup może dostać tę samą historię. Jeśli grup jest mniej niż 7 to rozdaj tylko tyle historii ile jest grup.
2. Na jednej kartce zobaczą krótki opis historii, na drugiej kartce instrukcję i spis kilku postaw i zachowań, które przekraczają granice. Historie opisują relacje miłosne i przyjacielskie osób różnych płci, w tym również osób niebinarnych.
3. Poproś, aby:
  - w grupach przeczytali instrukcję i historię.
  - podkreślili kolorem momenty historii, w których zaczynają być przekraczane granice, gdy ktoś zaczyna źle się czuć lub ktoś robić coś nie w porządku względem drugiej osoby.
  - korzystając ze spisu postaw i zachowań nazwali jakie zauważyli w ich historii.
  - zaznaczyli, w którym momencie według nich osoby zaangażowane w tę sytuację mogłyby inaczej postąpić tak, aby było to pomocne i bezpieczne. Co mogłaby zrobić osoba, która przekracza granice? Co mogłaby zrobić osoba, która tego doświadcza? Jak mogłaby zareagować osoba, które widzą tę sytuację z boku (znajomi, przyjaciele, dorośli)?
4. Podkreśl, że to nie jest zadanie z poprawnymi i błędnymi odpowiedziami. Nie chodzi o wstrzelenie się w klucz odpowiedzi, tylko o to, aby spróbować wymyśleć jakie reakcje były możliwe i pomocne w realnym życiu.

---

### 4. Podsumowanie pracy w grupach – dyskusja w klasie

Do końca lekcji

---



- 
1. Pierwszą grupę zaprosz do przeczytania ich historii, podania jakie zachowania lub postawy zauważyli oraz jak w tej historii się one przejawiają. Zapytaj czy inne grupy widzą w tej historii jeszcze inne zachowania, które nie są w porządku. Następnie poproś grupę, żeby opowiedziała na jakie pomocne reakcje wpadli. Zapytaj innych grup czy też uważają, że to byłoby pomocne. Jeśli tak, zapisz te reakcje skrótowo na tablicy lub flipcharcie.
  2. Powtórz pierwszy punkt z kolejnymi grupami. Dopisz do listy na flipcharcie reakcje kolejnych grup, jeśli się nie powtarzają z tym co już jest na liście. Tak stworzycie listę reakcji, które mogą pomóc.
  3. Sprawdzaj odpowiedzi korzystając z Twojej karty z załącznika 3. Jeśli grupa nie podkreśli wszystkich zachowań tak jak w karcie odpowiedzi lub podkreśli ich więcej - to nie jest błąd. W przypadku mniejszej ilości powiedz, którym jeszcze momentom w tej historii można się przyjrzeć.
  4. Jeśli na flipcharcie nie ma tych odpowiedzi, dopisz do kogo jeszcze można się zwrócić: przyjaciele, zaufany dorosły, psycholożka\_g szkolna\_y, rodzice, Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, w przypadku przemocy również policja.

---

## **5. Zachęcenie do powrotu do tematu na następnej godzinie wychowawczej czy przedmiotowej, spotkaniu skierowane do osoby prowadzącej zajęcia.**

---

1. Podsumowując możesz podkreślić, że jedna słaba sytuacja nie oznacza jeszcze, że jakaś relacja jest zła. Ale nawet na jedną sytuację możemy reagować. Czasem można się pogubić w ocenie czy coś jest w porządku. Szczególnie jeśli dotyczy to osoby, na której nam zależy. W takiej sytuacji dobrym pomysłem jest porozmawianie z przyjaciółmi lub kimś dorosłym. Dodaj też, że jeśli to my nie radzimy sobie np. z własną zazdrością to swoje zachowania można kontrolować, ale jeśli jest to trudne pomocą w tym specjaliści\_tki od zdrowia psychicznego.
2. Zapytaj wszystkich co myślą o rozmawianiu na temat czerwonych flag w relacjach. Czy jest to ważne?
  1. Poleć, gdzie można dowiedzieć się więcej np:
    - książkę o edukacji seksualnej, w której jest sporo treści o pierwszych związkach „SEXEDPL. Rozmowy Anji Rubik o dojrzewaniu, miłości i seksie?” - można ją wypożyczyć w bibliotekach albo kupić w księgarniach (w wielu miejscach kosztuje mniej niż 20zł)
    - serial „Jeszcze nigdy...” dostępny na platformie Netflix, w którym nastolatka Devi Vishwakumar uczy się relacji i czasem przekracza granice osób partnerskich i przyjacielskich. W serialu pokazano, że dorośli nie są idealni i też czasem to robią.
    - webinar psychoterapeutki Aleksandry Żyłkowskiej o tym jakie cechy ma dobry związek młodych osób <https://bit.ly/związekmłodychosób>
    - jeśli ktoś woli krótszy filmik tu można posłuchać TEDa o tym jak rozróżnić dobre i toksyczne związki <https://bit.ly/miłośćatoksycznyzwiązek>. Jest w języku

---

angielskim, ale gdy naciśniesz po prawej stronie na opcję napisy, możesz wybrać je w języku polskim. W filmie wypowiedzi się była dyrektorka One Love (<https://www.instagram.com/join1love/>) fundacji ze Stanów Zjednoczonych. Na ich kanale na YT możesz zobaczyć filmiki pokazujące zachowania z listy z załącznika 1 np: <https://bit.ly/onelovef1>, <https://bit.ly/onelovef2>, <https://bit.ly/onelovef3> tu też możesz wybrać na dole po prawej opcję napisów i automatycznego tłumaczenia na polski.

Gratuluje przeprowadzenia zajęć! Jeśli chcesz kontynuować ten temat kolejną lekcję możesz poświęcić temu jak zauważać i rozwijać zielone flagi, czyli znaki świadczące o tym, że relacja jest dobra i bezpieczna. Warto też zrobić zajęcia na temat „świadomej zgody” - to podstawa wszystkich bezpiecznych relacji w życiu, a szczególnie tych miłosnych i seksualnych.

---

## Załącznik 1

Instrukcja:

1. Przeczytajcie historię relacji. Podkreście kolorem, w których momentach dzieje się coś nie w porządku względem którejś osoby. Spróbujcie wczuć się w perspektywę osób z historii. Postarajcie się zaznaczyć również wczesne sygnały przekraczania granic. Ważne dla Was wskazówki to:
  1. informacje o tym jak osoby się czują, co myślą i robią
  2. czy obydwie osoby zgadzają się na to co się dzieje.
2. Korzystając z poniższej listy zachowań i postaw wskaźcie, które z nich występują w Waszej historii. W jaki sposób przejawiają się w historii? Możliwe, że uda Wam się znaleźć zachowania przekraczające, które nie są wymienione na liście.
3. Porozmawiajcie o tym co i w jakim momencie mogły zrobić różne osoby z historii, aby sytuacja była bardziej bezpieczna i komfortowa. Chodzi o:
  1. osobę, która przekracza granice
  2. osobę, której granice są przekraczane
  3. osoby z boku.

Różne opcje są możliwe np. powiedzieć coś (co?), poprosić o pomoc (kogo?), przerwać relację, zgłosić coś na policję i wiele innych. Wypiszcie takie, które według Was mogłyby być pomocne.

Lista zachowań i postaw, które przekraczają granice ludzi lub mogą do tego prowadzić

Dotykanie bez zgody	bez	Bez zapytania czy druga osoba chce być dotykana i bez TAK tej osoby.
Fatshaming lub bodyshaming	lub	To poniżanie, zawstydzanie z powodu grubości lub z powodu wyglądu.
Gaslighting		Czyli „gaszenie światła”, kiedyś nazywane „praniem mózgu” - to rodzaj manipulacji. Polega na sprawianiu, żeby ktoś przestał sobie wierzyć, czuł się ze sobą źle, miał niską samoocenę. To np. wmawianie komuś, że „przesadza” i nie powinien czegoś czuć albo oszukiwanie, że coś się nie wydarzyło lub wmawianie komuś, że ma zaburzenia psychiczne.
Ghosting		Czyli udawanie ducha. Chodzi o porzucenie kogoś bez słowa. Ghostingiem nie jest zatrzymanie kontaktu w obronie, gdy ktoś wielokrotnie przekraczał nasze granice.
Homofobia lub transfobia	lub	Niechęć lub nienawiść do osób nieheteroseksualnych lub do osób transpłciowych czy niebinarnych.
Izolowanie		To odciąganie kogoś od bliskich osób. Przez to ma coraz dalszy kontakt z przyjaciółmi lub rodziną, czyli osobami wspierającymi.

Love bombing	To bombardowanie miłością czyli nadmierne, intensywne okazywanie swoich uczuć bez zwracania uwagi czy odpowiada to drugiej osobie.
Manipulowanie	Wymuszanie, żeby ktoś zachował się tak jak chcemy. To np. wymuszenie kontaktu seksualnego, gdy druga osoba nie chce lub jest niezdecydowana, lub straszenie, że sobie coś zrobię jeśli ktoś coś zrobi np. zostawi mnie.
Misgenderowanie	Używanie zaimków i określeń płci jakiejś osoby niezgodnych z tym jakich używa ta osoba np. mówienie „on zrobił” o dziewczynie, która mówi, że coś zrobiła. Jest to przemoc najczęściej używana wobec osób transpłciowych i niebinarnych.
Naruszanie tajemnicy korespondencji	Czytanie prywatnych wiadomości w mediach społecznościowych, SMSów, e-maili. Wymuszanie, żeby druga osoba pokazała wiadomości albo dała hasła do swoich kont.
Rozpowszechnianie czyjegoś intymnego zdjęcia	Np. pokazywanie komuś zdjęcia, które tylko nam przysłała bliska osoba albo opublikowanie w necie zdjęcia lub filmu jakiejś osoby (również gdy uważamy, że to żart, że jest to anonimowe albo gdy robi się to w zemście za jakąś przykrość).
Seksizm	To dyskryminowanie, poniżanie, gorsze traktowanie kogoś z powodu płci tej osoby.
Outowanie	Rozpowiadanie tego, że ktoś jest osobą nieheteroseksualną, transpłciową czy niebinarną. To informacja prywatna i tylko ta osoba decyduje komu to mówi.
Toksyczna zazdrość	Zazdrość jest częstym uczuciem. Jednak gdy przez nią zaczynamy np. kontrolować drugą osobę, zakazywać jej czegoś, śledzić każdy ruch to nie jest to w porządku.
Zmuszanie do oglądania intymnych zdjęć lub filmów	To rodzaj molestowania seksualnego. Może to być wysłanie komuś własnego intymnego zdjęcia bez zapytania czy ta osoba chciałaby je zobaczyć lub wysyłanie komuś zdjęć czy filmów pornograficznych bez zapytania, nawet jeśli wydaje nam się to „żartem”.
Żądanie dowodów miłości	„Zrobisz to jeśli mnie naprawdę kochasz”. To rodzaj szantażu, manipulacji. Chodzi w nim o zmuszenie osoby do czegoś np. kontaktów seksualnych.

## Załącznik 2

Greg od niedawna umawia się z Alką. Poznali się przez Instagram. Alka ma spore konto, publikuje dużo treści o oryginalnych makijażach. Zawsze ją to interesowało. Gregowi bardzo się podoba, że Alka ma taką zajawkę. Od jakiegoś czasu coraz częściej mówi co uważa o jej stylu ubierania się. Bardzo mu się podoba, że jego dziewczyna oryginalnie wygląda. Kilka razy mieli sprzeczki, bo Greg mówił, że nie wyjdą razem jeśli Alka się nie przebierze. Gregowi przeszkadzają głębokie dekolty. Uważa, że są zbyt seksowne jak na dziewczynę, która jest w związku. Niedawno Greg zadzwonił do Alki i powiedział, że jeśli go kocha to ma usunąć nowe zdjęcie z Instagrama. To wyraz szacunku dla niego. Po prostu jej ubiór przekracza jego granice, a każdy ma prawo bronić swoich granic. Niedawno byli na warsztatach o bezpiecznych relacjach i tam mówiono, że nie można przekraczać granic drugiej osoby, nawet jak jest się w związku. Alka lubi swoje stylizacje, wyrażanie siebie przez swój wygląd jest dla niej bardzo ważne, ale nie chce tym sprawiać przykrości Gregowi.

Kacha z Krzyśkiem są ze sobą już naprawdę długo. W ich szkole są parą, która jest ze sobą najdłużej. Często okazują sobie czułość, nawet jak są wśród ludzi dotykają się, całują. Od razu widać, że są parą i że jest im dobrze ze sobą. Kacha czasem nagle klepie Krzyśka po pośladkach. Najpierw się z tego śmiał, ale tak naprawdę to tego nie lubi, szczególnie gdy jest w grupie swoich znajomych, a Kacha podchodzi do niego i znowu to robi. Mówił jej w żartach, że to słabe końskie zaloty. Kacha uważa, że robi jej dramaty, a przecież klapsy to jej „*love language*” czyli sposób w jaki wyraża swoje uczucia do niego. Krzysiek naprawdę lubi ten związek, ale to obmacywanie jest dla niego coraz bardziej niezręcznie. Kacha nazywa go *drama queen*. Mówi, że jest nienormalny skoro jest chłopakiem i takie coś mu się nie podoba. Po prostu przesadza. Krzysiek już sam nie wie. Kacha bardzo mu się podoba, są razem już tak długo. Może on faktycznie przesadza i powinien się z tego cieszyć?

Jul to bardzo sympatyczny chłopak. Dobrze się uczy, a do tego jest naprawdę przystojny. Podoba się wielu dziewczynom. Kilka próbowało przychodzić na jego mecze, gadały z nim, ale w sumie nigdy nie przerodziło się w to w jakiś związek. Miał kiedyś dziewczynę Magdę, ale trwało to krótko. W drużynie Jula gra Wojtek. Są dobrymi kolegami, wieczorami często grają razem przez internet. Raz przy grze rozmawiali o dziewczynach ze szkoły, wszystko szło tak jak zawsze, często gadają, gdy grają. Jul zapytał Wojtkę czy podobają mu się chłopaki. Wojtek bardzo się wkurzył, kazał mu się od siebie odczepić i wyszedł z gry. Wszystko wydarzyło się szybko, Jul był w szoku. Napisał do Wojtkę wiadomość z pytaniem czy wszystko ok, ale nie dostał odpowiedzi. Na drugi dzień w szkole już wszyscy wiedzieli, że Jul jest gejem i lata za Wojtkiem. Jul nie wie co robić. Czuje spojrzenia na korytarzu i szepty za plecami. Jedna znajoma przyszła mu powiedzieć, żeby się nie przejmował. Ma mętlik w głowie, a sam jeszcze nie jest pewny kim jest. Czy teraz musi całej szkole tłumaczyć co czuje?

Alex i Aga są ze sobą kilka miesięcy, ale już od kilku lat coś się między nimi kręciło. To ich pierwszy poważny związek. Dużo ze sobą rozmawiają o tym co jest dla nich ważne, rzadko się kłócą. Przygotowują się do matur, więc ostatnio mają mniej czasu dla siebie. Chcą być dla siebie najważniejsze. Alex potrzebuje więcej uwagi ze strony Agi. Aga stara się, ale przy tylu zajęciach jest to coraz trudniejsze. Alex mówi, że to rozumie i uważa, że jeśli są razem szczęśliwe to Aga nie musi tak często rozmawiać z przyjaciółkami, przecież Alex we wszystkim jej pomoże i jej wysłucha. Z czasem Alex zaczyna przeszkadzać, że Aga poświęca czas przyjaciółkom, zamiast jej albo nauce. Coraz częściej Aga zauważa, że Alex próbuje czytać jej wiadomości na IG. Ostatnio Alex poprosiła, żeby Aga dała jej na chwilę swoje hasło, żeby coś sprawdzić. Aga nie wie co o tym myśleć, chciałaby pogadać o tym z przyjaciółkami, ale już ma z nimi słabszy kontakt. Bardzo rzadko spotykała się z nimi, żeby być OK względem Alex.

Olo zawsze było nieśmiałą osobą. Dużym zaskoczeniem było, że zwróciła na nie uwagę taka dziewczyna jak Magda. Była jedną z najbardziej popularnych dziewczyn w grupie. Od początku Magda bardzo dużo pisała do Olo, wysyłała zdjęcia. Właściwie wiele razy w ciągu dnia. Zaczęła dzwonić. Gadali całe noce. Olo jeszcze nigdy nie przeżyło takiego zainteresowania ze strony drugiej osoby. Zaczynało to lubić. To miłe gdy komuś tak bardzo na nas zależy, czuło się wyróżnione. Magda okazywała to na wiele sposobów. Kupowała prezenty, wymyślała różne atrakcje, wspólne wyjścia. Ciągłe była koło Olo, nawet gdy Olo mówiło, że teraz ma czas ze swoimi znajomymi, to pojawiała się tam Magda. Prezentów było coraz więcej, ale były to rzeczy, które podobały się tylko Magdzie. Olo zauważyło, że Magda nie pyta czy Olo się podoba. Nawet jak Olo próbowało mówić, że to za dużo, że interesuje się czymś innym, to Magda w ogóle nie reagowała i dalej robiła tak samo. Olo czuło się przytłoczone, jakby to co czuje nie miało dla Magdy znaczenia. Ale z drugiej strony przecież to miłe, że ktoś się tak stara. Może powinno się cieszyć?

Olka poznała Michała na siłowni. Od roku są razem. Kilka miesięcy temu Ola zaczęła szybciej rosnać, jest teraz wyższa i przybrała na wadze. Musiała zacząć kupować ciuchy o dwa rozmiary większe. Ta wymiana ubrań trochę ją denerwuje. Bardzo dobrze się czuje ze swoim ciałem, dalej ćwiczy i jest wysportowana. Michał co jakiś czas wysyła jej informacje o dietach albo ćwiczeniach odchudzających. Olka zapytała go czy coś jej próbuje tym zasugerować. Michał mówi, że tylko chce jej dobra, to wszystko, a podsyła te informacje, bo może ją zaciekawia. Ostatnio wysyła jej też memy o grubych kobietach, ale dla Olki wcale nie jest to śmieszne. Usłyszała też, że Michał razem z kolegami opowiadają sobie takie dowcipy. Nie podobają jej się takie żarty. Uważa, że są obraźliwe i martwi się, że Michał zacznie śmiać się z niej. Ale przecież to tylko żarty. Poza tym przecież jest tyle dobrych rzeczy w tym związku, zależy jej na Michale. Ostatnio nie wie co się dzieje, bo Michał przestał się do niej odzywać. Nie odbiera od niej telefonów, nie odpisuje na wiadomości. Widzi w jego stories, że spotyka się ze znajomymi. Jest zdezorientowana. Czy powiedziała coś złego? Czy on ją rzucił?

Radek i Maciek znają się od dzieciństwa. W ich grupie znajomych sporo żartuje się z seksu, osoby mówią żarty z podtekstem, taki mają styl. Maciek i Radek często sobie coś podsyłają. Co jakiś czas Radek dostaje tak foty albo filmy pornograficzne. Czasem nawet o tym nie wie, bo Maciek inaczej podpisuje link i dopiero jak Radek na to kliknie to go przenosi do porno. Maciek się z tego śmieje. Radkowi niektóre linki się nawet podobały, ale tego jest już za dużo, dostaje to nawet w szkole. Denerwuje go to. Ostatnio Maciek przesłał mu zdjęcie swojej byłej dziewczyny Jolki. Była na nim bez bluzki, ale była trochę odwrócona, więc w sumie mało było widać. Dziwnie się na to patrzyło, bo Jolka jest koleżanką Radka. Maciek powiedział Radkowi, że chce wrzucić to zdjęcie na jedną śmieszoną stronę w sieci. Maciek zapytał co będzie jak Jolka się o tym dowie. Radek mówi, że zamaże jej twarz, więc nikt się nie domyśli, że to ona. Poza tym już nie są razem, a to zdjęcie było prezentem, a podarowany prezent należy do niego i to on decyduje co z nim zrobi.

### Załącznik 3

#### Karta dla Ciebie z propozycją odpowiedzi

	Jakie zachowania/postawy można tu znaleźć?
<p>Greg od niedawna umawia się z Alką. Poznali się przez Instagram. Alka ma spore konto, publikuje dużo treści o oryginalnych makijażach. Zawsze ją to interesowało. Gregowi bardzo się podoba, że Alka ma taką zajawkę. Od jakiegoś czasu coraz częściej mówi co uważa o jej stylu ubierania się. Bardzo mu się podoba, że jego dziewczyna oryginalnie wygląda. Kilka razy mieli sprzeczki, bo Greg <u>mówił, że nie wyjdą razem jeśli Alka się nie przebierze</u>. Gregowi przeszkadzają głębokie dekolty. Uważa, że są <u>zbyt seksowne jak na dziewczynę, która jest w związku</u>. Niedawno Greg zadzwonił do Alki i powiedział, że <u>jeśli go kocha to ma usunąć nowe zdjęcie z Instagrama. To wyraz szacunku dla niego. Po prostu jej ubiór przekracza jego granice, a każdy ma prawo bronić swoich granic</u>. Niedawno byli na warsztatach o bezpiecznych relacjach i tam mówiono, że nie można przekraczać granic drugiej osoby, nawet jak jest się w związku. Alka lubi swoje stylizacje, wyrażanie siebie przez swój wygląd jest dla niej bardzo ważne, ale nie chce tym sprawiać przykrości Gregowi.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• seksizm</li><li>• toksyczna zazdrość</li><li>• gaslighting</li><li>• manipulowanie</li></ul>
<p>Kacha z Krzyskiem są ze sobą już naprawdę długo. W ich szkole są parą, która jest ze sobą najdłużej. Często okazują sobie czułość, nawet jak są wśród ludzi dotykają się, całują. Od razu widać, że są parą i że jest im dobrze ze sobą. Kacha czasem nagle klepie Krzyska po pośladkach. Najpierw się z tego śmiał, ale <u>tak naprawdę to tego nie lubi</u>, szczególnie gdy jest w grupie swoich znajomych, a Kacha podchodzi do niego i znowu to robi. Mówił jej w żartach, że to słabe końskie zaloty. <u>Kacha uważa, że robi jej dramaty, a przecież klapsy to jej „love language” czyli sposób w jaki wyraża swoje uczucia do niego</u>. Krzysiek naprawdę lubi ten związek, ale to obmacywanie jest dla niego <u>coraz bardziej niezręcznie</u>. Kacha nazywa go <u>drama queen</u>. Mówi, że <u>jest nienormalny skoro jest chłopakiem i takie coś mu się nie podoba. Po prostu przesadza</u>. Krzysiek już sam nie wie. Kacha bardzo mu się podoba, są razem już tak długo. Może on faktycznie przesadza i powinien się z tego cieszyć?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dotykanie bez zgody</li><li>• seksizm</li><li>• gaslighting</li></ul>

Jul to bardzo sympatyczny chłopak. Dobrze się uczy, a do tego jest naprawdę przystojny. Podoba się wielu dziewczynom. Kilka próbowało przychodzić na jego mecze, gadały z nim, ale w sumie nigdy nie przerodziło się w to w jakiś związek. Miał kiedyś dziewczynę Magdę, ale trwało to krótko. W drużynie Jula gra Wojtek. Są dobrymi kolegami, wieczorami często grają razem przez internet. Raz przy grze rozmawiali o dziewczynach ze szkoły, wszystko szło tak jak zawsze, często gadają, gdy grają. Jul zapytał Wojtkę czy podobają mu się chłopaki. Wojtek bardzo się wkurzył, kazał mu się od siebie odczepić i wyszedł z gry. Wszystko wydarzyło się szybko, Jul był w szoku. Napisał do Wojtki wiadomość z pytaniem czy wszystko ok, ale nie dostał odpowiedzi. Na drugi dzień w szkole już wszyscy wiedzieli, że Jul jest gejem i lata za Wojtkiem. Jul nie wie co robić. Czuje spojrzenia na korytarzu i szeptu za plecami. Jedna znajoma przyszła mu powiedzieć, żeby się nie przejmował. Ma mętlik w głowie, a sam jeszcze nie jest pewny kim jest. Czy teraz musi całej szkole tłumaczyć co czuje?

- outowanie
- homofobia

Alex i Aga są ze sobą kilka miesięcy, ale już od kilku lat coś się między nimi kręciło. To ich pierwszy poważny związek. Dużo ze sobą rozmawiają o tym co jest dla nich ważne, rzadko się kłócą. Przygotowują się do matur, więc ostatnio mają mniej czasu dla siebie. Chcą być dla siebie najważniejsze. Alex potrzebuje więcej uwagi ze strony Agi. Aga stara się, ale przy tylu zajęciach jest to coraz trudniejsze. Alex mówi, że to rozumie i uważa, że jeśli są razem szczęśliwe to Aga nie musi tak często rozmawiać z przyjaciółkami, przecież Alex we wszystkim jej pomoże i jej wysłucha. Z czasem Alex zaczyna przeszkadzać, że Aga poświęca czas przyjaciółkom, zamiast jej albo nauce. Coraz częściej Aga zauważa, że Alex próbuje czytać jej wiadomości na IG. Ostatnio Alex poprosiła, żeby Aga dała jej na chwilę swoje hasło, żeby coś sprawdzić. Aga nie wie co o tym myśleć, chciałaby pogadać o tym z przyjaciółkami, ale już ma z nimi słabszy kontakt. Bardzo rzadko spotykała się z nimi, żeby być OK względem Alex.

- toksyczna zazdrość
- gaslighting
- manipulowanie
- izolowanie
- naruszanie tajemnicy korespondencji

Olo zawsze było nieśmiałą osobą. Dużym zaskoczeniem było, że zwróciła na nie uwagę taka dziewczyna jak Magda. Była jedną z najbardziej popularnych dziewczyn w grupie. Od początku Magda bardzo dużo pisała do Olo, wysyłała zdjęcia. Właściwie wiele razy w ciągu dnia. Zaczęła dzwonić. Gadali całe noce. Olo jeszcze nigdy nie przeżyło takiego zainteresowania ze strony drugiej osoby. Zaczynało to lubić. To miłe gdy komuś tak bardzo na nas zależy, czuło się wyróżnione. Magda okazywała to na wiele sposobów. Kupowała prezenty, wymyślała różne atrakcje, wspólne wyjścia. Ciągłe była koło Olo, nawet gdy Olo mówiło, że teraz ma czas ze swoimi znajomymi, to pojawiała się tam Magda. Prezentów było coraz więcej, ale były to rzeczy, które podobały się tylko Magdzie. Olo zauważyło, że Magda nie pyta czy Olo się podoba. Nawet jak Olo próbowało mówić, że to za dużo, że interesuje się czymś innym, to Magda w ogóle nie reagowała i dalej robiła tak samo. Olo czuło się przytłoczone, jakby to co czuje nie miało dla Magdy znaczenia. Ale z drugiej strony przecież to miłe, że ktoś się tak stara. Może powinno się cieszyć?

- love bombing

Olka poznała Michała na siłowni. Od roku są razem. Kilka miesięcy temu Ola zaczęła szybciej rosnać, jest teraz wyższa i przybrała na wadze. Musiała zacząć kupować ciuchy o dwa rozmiary większe. Ta wymiana ubrań trochę ją denerwuje. Bardzo dobrze się czuje ze swoim ciałem, dalej ćwiczy i jest wysportowana. Michał co jakiś czas wysyła jej informacje o dietach albo ćwiczeniach odchudzających. Olka zapytała go czy coś jej próbuje tym zasugerować. Michał mówi, że tylko chce jej dobra, to wszystko, a podsyła te informacje, bo może ją zaciekawiać. Ostatnio wysyła jej też memy o grubych kobietach, ale dla Olki wcale nie jest to śmieszne. Usłyszała też, że Michał razem z kolegami opowiadają sobie takie dowcipy. Nie podobają jej się takie żarty. Uważa, że są obraźliwe i martwi się, że Michał zacznie śmiać się z niej. Ale przecież to tylko żarty. Poza tym przecież jest tyle dobrych rzeczy w tym związku, zależy jej na Michale. Ostatnio nie wie co się dzieje, bo Michał przestał się do niej odzywać. Nie odbiera od niej telefonów, nie odpisuje na wiadomości. Widzi w jego stories, że spotyka się ze znajomymi. Jest zdezorientowana. Czy powiedziała coś złego? Czy on ją rzucił?

- fatshaming
- ghosting

Radek i Maciek znają się od dzieciństwa. W ich grupie znajomych sporo żartuje się z seksu, osoby mówią żarty z podtekstem, taki mają styl. Maciek i Radek często sobie coś podsyłają. Co jakiś czas Radek dostaje tak foty albo filmy pornograficzne. Czasem nawet o tym nie wie, bo Maciek inaczej podpisuje link i dopiero jak Radek na to kliknie to go przenosi do porno. Maciek się z tego śmieje. Radkowi niektóre linki się nawet podobały, ale tego jest już za dużo, dostaje to nawet w szkole. Denerwuje go to. Ostatnio Maciek przesał mu zdjęcie swojej byłej dziewczyny Jolki. Była na nim bez bluzki, ale była trochę odwrócona, więc w sumie mało było widać. Dziwnie się na to patrzyło, bo Jolka jest koleżanką Radka. Maciek powiedział Radkowi, że chce wrzucić to zdjęcie na jedną śmieszna stronę w sieci. Maciek zapytał co będzie jak Jolka się o tym dowie. Radek mówi, że zamaże jej twarz, więc nikt się nie domyśli, że to ona. Poza tym już nie są razem, a to zdjęcie było prezentem, a podarowany prezent należy do niego i to on decyduje co z nim robi.

- zmuszanie kogoś do oglądania pornografii
- naruszanie tajemnicy korespondencji
- rozpowszechnianie czyjś intymnego zdjęcia
- seksizm