MIŁOŚĆ

A ELEKTRONICZNA FASCYNACJA

Co warto wiedzieć o nawiązywaniu znajomości w sieci?

Opracowanie:
KAROLINA VAN LAERE, KINGA SOCHOCKA,
EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK

Miłość a elektroniczna fascynacja.
Co warto wiedzieć o nawiązywaniu znajomości w sieci?

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski
Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

Fundacja Poza Schematami

Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
ul. Wrzeciono 33/38, 01-963 Warszawa
www.fundacjapozaschematami.pl

Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Broszura finansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

ISBN 978-83-942258-2-7
Nakład 12000 egzemplarzy
Warszawa 2015

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

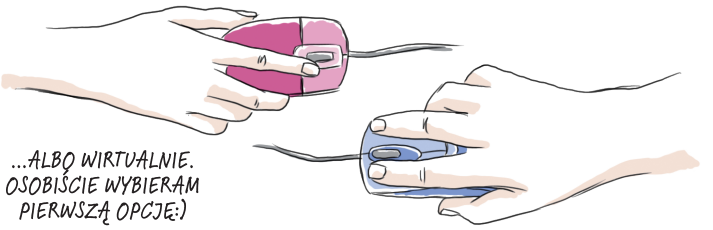
Materiały edukacyjne były konsultowane - w trakcie dyskusji ewaluacyjnych - z gimnazjalistami warszawskiego Społecznego Gimnazjum nr 16 Społecznego Towarzystwa Oświatowego. Dyrekcji i uczniom bardzo dziękujemy!

Intro

Internet stał się częścią realnego świata. Wykorzystujemy go do komunikowania się, robienia zakupów, sprawdzania swoich ocen i załatwiania szeregu innych spraw. Sieć stała się również miejscem nawiązywania kontaktów międzyludzkich. Choć na przestrzeni lat zmieniły się zwyczaje dotyczące randkowania i sposobów okazywania zainteresowania, pewne sprawy nie ulegają zmianie. Należy do nich m.in. znaczenie miłości i bliskich związków z innymi ludźmi. Internet może okazać się pomocny w ich nawiązywaniu oraz podtrzymywaniu. W sytuacji, kiedy np. brakuje nam śmiałości, może pomóc przełamać pierwsze lody i ułatwić zaproponowanie spotkania. Jeżeli ważna dla nas osoba znajduje się setki kilometrów od nas, sieć może pomóc w szybkim i sprawnym komunikowaniu się – a co za tym idzie – w utrzymaniu relacji. Trzeba jednak pamiętać, że Internet ma też ciemną stronę. Namawianie do niechcianych kontaktów, w tym do kontaktów seksualnych, kradzież tożsamości, cyberprzemoc są przykładami tych zagrożeń. Dlatego ważne, abyś wiedział(a), na co możesz się natknąć i potrafił(a) ochronić siebie, a także kolegę czy koleżankę, jeżeli jesteś świadkiem podobnej sytuacji.

Spis treści

str 2 ..... Kogo lubimy i dlaczego?
str 6 ..... Związki uczuciowe
str 11 .... Na randki przez wieki
str 14 ... Elektroniczna fascynacja
str 17 ... Cyberseks i co dalej?
str 19 ... Gdy surfujesz w sieci, pamiętaj o zagrożeniach
str 22 .. Odmawianie w sytuacji presji



Kogo lubimy i dlaczego?

Czujemy się samotni, kiedy nie udaje nam się zbudować w swoim życiu bliskich relacji z innymi ludźmi. Przyjaciele, rodzina, partnerzy, życzliwi ludzie wokół nas sprawiają, że częściej czujemy się wartościowymi, szczęśliwymi osobami. I odwrotnie: kiedy jesteśmy samotni i pozbawieni znaczących relacji, zazwyczaj czujemy się bezwartościowi, bezradni i bezsilni. W jaki więc sposób budować relacje z innymi ludźmi? Co wpływa na to, że jesteśmy przez innych lubiani? Co decyduje o tym, że kogoś darzymy sympatią? Badacze próbują rozwikłać tę zagadkę od kilkudziesięciu lat. Poniżej przedstawimy najważniejsze ustalenia.

Chwila autorefleksji...

Bycie szczęśliwym/szczęśliwą

Co sprawia, że czujesz się szczęśliwy(a)? Zastanów się nad tym i zakreśl/zapisz maksymalnie 3 najważniejsze dla siebie aspekty życia, które Cię uszczęśliwiają. Następnie sprawdź, jakich najczęściej odpowiedzi na to pytanie udzielają inni ludzie.

Czuję się szczęśliwy(a), kiedy:

- poznaję nowych ludzi,
- spotykam się z przyjaciółmi,
- jestem na koncercie ulubionego artysty,
- podróżuję,
- czuję się lubiany(a) przez innych,
- uprawiam sport,
- oddaję się swoim pasjom i zainteresowaniom,
- jem smakołyki,
- mam fajne ubrania,
- inne:

(uzupełnij, jeżeli na liście brakuje czegoś ważnego dla Ciebie)

Co sprawia, że czujemy się szczęśliwi? Odpowiadając na to pytanie inni ludzie najczęściej wskazywali dwa czynniki:

- zawieranie i utrzymywanie przyjaźni,
- pozostawanie z innymi ludźmi w pozytywnych, ciepłych relacjach.

Źródło: E. Aronson, T. D. Wilson, R. M. Akert, *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1997.

Pierwsze koty za płoty

czyli o tym, jakie znaczenie ma pierwsze wrażenie

STEREOTYPY – efekt aureoli:

Jeżeli oceniamy drugą osobę jako atrakcyjną fizycznie, to jest większe prawdopodobieństwo, że ją polubimy. Ulegając temu stereotypowemu przekonaniu przyjmujemy, że np. osoby atrakcyjne fizycznie są jednocześnie bardziej inteligentne, interesujące, zrównoważone, niezależne, lepiej radzą sobie w relacjach z innymi ludźmi, odnoszą więcej sukcesów. A to jest wątpliwe założenie! Atrakcyjność fizyczna nie determinuje cech charakteru i umiejętności społecznych, choć niewątpliwie pomaga w wielu sytuacjach życiowych. Istnieje również inna prawidłowość: im bardziej kogoś lubimy, tym bardziej oceniamy go jako atrakcyjną fizycznie osobę.

Samospełniające się proroctwo:

Stereotypy mają swoje przykre konsekwencje. Działa tu tzw. samospełniające się proroctwo – to, co myślimy o ludziach, wpływa na to, w jaki sposób ich traktujemy. W efekcie to, jak kogoś traktujemy, wpływa na to, co on/ona sam(a) myśli o sobie i w jaki sposób się wobec nas zachowuje.

Ale i tak najlepsze jest to, co znajome

Znaczący wpływ częstości kontaktów:

Ludzie, których częściej spotykamy, mają większą szansę stać się naszymi przyjaciółmi, niż ci, których widujemy rzadziej. Jest to tzw. efekt częstości kontaktów. Powyższa reguła nie działa, jeżeli osoba, którą spotykasz, jest nieuprzejma. Wtedy częsty kontakt z taką osobą umacnia niechęć do niej!

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

STEREOTYP

Jest to uproszczone i uogólnione przeświadczenie na temat danej grupy, w którym przypisujemy osobom określone cechy nie zastanawiając się nad tym, jak jest w rzeczywistości. Stereotypy często bazują na uprzedzeniach i zwykle są krzywdzące dla tych, których dotyczą. Przykładowo stereotyp na temat pozytywnych cech i wysokich umiejętności osób atrakcyjnych fizycznie jest zwykle krzywdzący dla osób, które nie są atrakcyjne fizycznie.

Po dłuższym czasie

czyli o tym, jak zmieniają się nasze preferencje

Im dłużej kogoś znamy, tym więcej czynników wpływa na to, czy postrzegamy tę osobę jako atrakcyjną towarzysko.

Ciągnie swój do swego:

Im bardziej odbieramy kogoś jako podobnego do nas samych, tym bardziej zaczynamy obdarzać go sympatią. Jeżeli druga osoba wyznaje podobne do nas wartości, ma podobne opinie w różnych kwestiach i podobne postawy, jesteśmy bardziej skłonni tę osobę polubić.

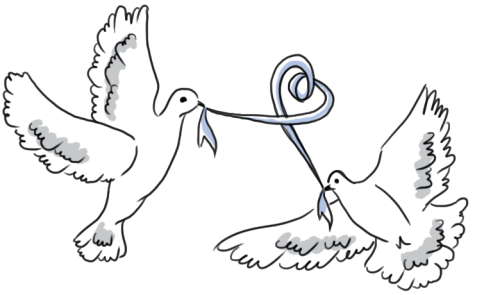
Komplementy w rozsądnych ilościach:

Częściej lubimy ludzi, którzy dobrze o nas myślą i chwalą, niż tych, którzy myślą o nas źle. Muszą to być jednak pochwały szczere. Jeżeli bowiem czujemy, że komplement jest nieszczery, nieadekwatny lub podyktowany chęcią przypodobania się – uzyskania czegoś od nas – nasza sympatia do takiej osoby nie wzrośnie.

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

EFEKT ZYSKU I STRATY

Im więcej wysiłku wkładamy w to, aby ktoś zmienił stosunek do nas (z negatywnego na pozytywny) – i w konsekwencji ten ktoś nas polubił, tym bardziej go lubimy (efekt zysku). Z drugiej strony, jeżeli ktoś darzył nas na początku sympatią, a następnie przestał nas lubić, to zwykle nasza niechęć wobec tej osoby jest większa w porównaniu do sytuacji, gdy od początku znajomości nasze wzajemne relacje nie układały się dobrze (efekt straty).



>>> Czy wiesz, że... <<<

Bardzo wielu ludzi wchodzi w związki małżeńskie z osobami, z którymi sąsiadowali, chodzili do jednej szkoły lub razem pracowali.

Ach ta wzajemność!

Im bardziej czujemy się lubiani przez kogoś, tym większą sympatią go darzymy. Jeżeli myślimy, że poznana osoba darzy nas sympatią, będziemy bardziej skłonni zachowywać się w stosunku do niej w przyjacielski sposób. To z kolei zazwyczaj powoduje, że druga osoba odpowie mam tak samo – i ponownie – wzmocni nasze poczucie bycia lubianym.

Cenna zwyczajność:

Bardziej cenimy osoby, które mają wiele zalet, ale i pewne wady. Ktoś, kto jest perfekcyjny we wszystkim i nie pokazuje innym swoich wad (a zapewne je ma), będzie mniej lubiany w grupie od osoby posiadającej podobne zalety, ale popełniającej czasami błędy lub gafy.

Chwila autorefleksji...

Dlaczego kogoś lubimy?

Pomyśl o swoim/swojej najlepszym koledze/najlepszej koleżance. Co sprawia, że to właśnie tę osobę lubisz bardziej niż inne*? Co najbardziej w nim/w niej cenisz – zakreśl poniżej swoje odpowiedzi:

a. zachowanie wobec Ciebie i innych,

b. sposób bycia,

c. optymizm, poczucie humoru,

d. wspólne zainteresowania,

e. wygląd zewnętrzny,

f. inne:

(uzupełnij, jeżeli na liście brakuje czegoś ważnego dla Ciebie)

*** Nie bój się mówić innym o tym, co w nich cenisz. To na pewno sprawi im przyjemność, a Tobie przysporzy sympatii innych ludzi.**

A teraz przypomnij sobie moment, w którym poznałe(a)ś swojego/swoją najlepszego kolegę/najlepszą koleżankę. Co sprawiło, że miałe(a)ś ochotę spotkać się z nim/nią po raz kolejny? Zakreśl poniżej swoje odpowiedzi:

a. zachowanie wobec Ciebie i innych,

b. sposób bycia,

c. optymizm, poczucie humoru,

d. wspólne zainteresowania,

e. wygląd zewnętrzny,

f. inne:

(uzupełnij, jeżeli na liście brakuje czegoś ważnego dla Ciebie)

Nie zawsze to, co na początku wydaje się atrakcyjne w drugiej osobie pozostaje istotne w dalszych relacjach z nią.

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

ATRAKCYJNOŚĆ FIZYCZNA

Osoba atrakcyjna fizycznie to nie tylko osoba, która ładnie wygląda, ale przede wszystkim ma to coś, co określamy mianem wdzięku i czaru osobistego.

Związki uczuciowe

Jeżeli byłe(a)ś już w swoim życiu chociaż raz zakochany(a), spróbuj pomyśleć o tym, jakie emocje towarzyszyły Ci, gdy ona/on pojawił(a) się niedaleko Ciebie. Ludzie zakochani czują w sobie mieszaninę różnych odczuć: oszołomienie, tęsknotę, radość, niepewność, niepokój, zazdrość, ekscytację. Niektórzy z nas te silne przeżycia określają jako „motyle w brzuchu".

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

MOTYLE W BRZUCHU

Określenie pochodzące z języka angielskiego (ang. *butterflies in the stomach*). Używamy go zazwyczaj opisując stan zakochania. Wzmożone wydzielanie adrenaliny, które towarzyszy zauroczeniu drugą osobą, powoduje czasowe obniżenie apetytu. Mimo to ten stan odbieramy jako przyjemny. Jeżeli jednak motyle w brzuchu za bardzo Ci doskwierają, usiądź wygodnie, zrelaksuj się i weź kilka głębokich oddechów.

Chwila autorefleksji...

Miłość

Czym jest miłość? Jakiego rodzaju jest to uczucie? Do czego można ją porównać?

Miłość jest jak ciastko z kremem, bo skosztowanie jej sprawia dużo przyjemności.

Miłość jest jak para różowych okularów, bo dzięki niej świat wygląda piękniej.

Miłość jest jak piorun, bo spada na nas jak grom z jasnego nieba.

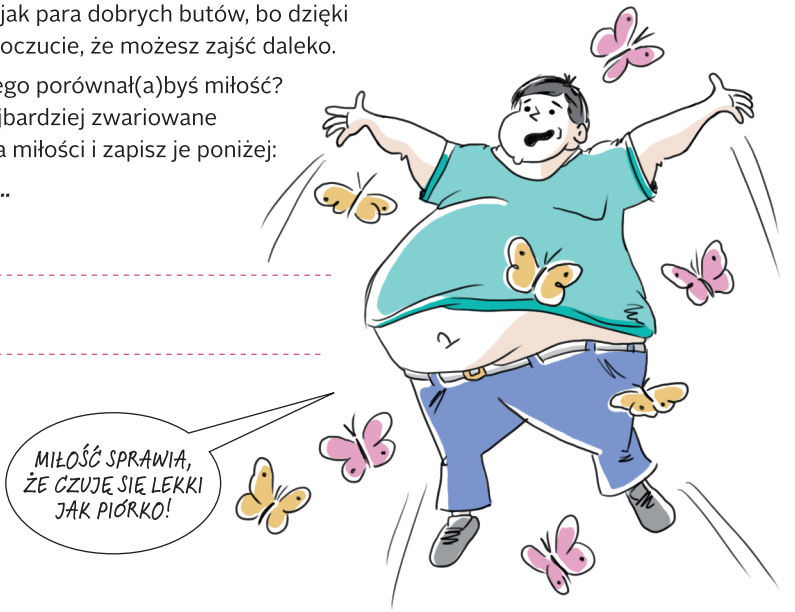
Miłość jest jak para dobrych butów, bo dzięki niej masz poczucie, że możesz zajść daleko.

A Ty do czego porównał(a)byś miłość? Wymyśl najbardziej zwariowane porównania miłości i zapisz je poniżej:

Miłość jest...

jak .....

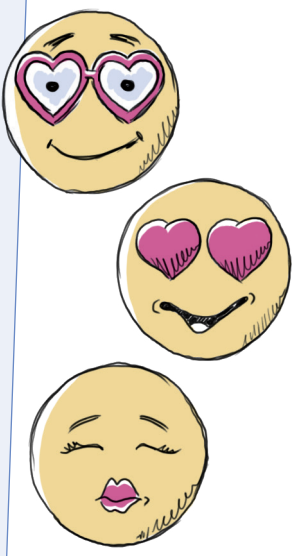
bo .....



SPRAWDŹ SIEBIE

Jesteś szaleńczo zakochany(a), jeżeli:

- ☐ Myślisz dniami i nocami o swojej sympatii
- ☐ Doskwiera Ci bezsenność
- ☐ Śnisz o swojej sympatii
- ☐ Trudno Ci się skoncentrować na obowiązkach
- ☐ Chciał(a)byś każdą chwilę spędzać z sympatią
- ☐ Kiedy widzisz swoją sympatię, czujesz łaskotanie w brzuchu
- ☐ Nie masz apetytu
- ☐ Cały czas czekasz na wiadomości od sympatii
- ☐ Wszystko, co dotyczy Twojej sympatii, wydaje Ci się najbardziej interesujące na świecie
- ☐ Idealizujesz swoja sympatię. Podoba ci się wszystko co ona robi i mówi
- ☐ Mniej czasu spędzasz z innymi znajomymi, którzy czasem mają o to do Ciebie pretensje



Znaczące różnice między chłopakami i dziewczynami

Chcąc mieć chłopaka lub dziewczynę trzeba pamiętać, że różnice pomiędzy zachowaniem osób różnej płci mogą stać się źródłem nieporozumień. Pewne cechy drugiej osoby mogą nas denerwować. Czasami to jest coś, co może ona zmienić, ale bywa i tak, że jest to bardzo trudne i jedyne, co pozostaje, to zaakceptowanie tego. Nikt przecież nie jest idealny. Cechami trudnymi do zmiany są te, które wynikają m.in. z różnic płci. Dziewczyna chciałaby rozmawiać, np. o tym, co przeżywa, a chłopak w tym czasie wolałby coś wspólnie robić, np. zabrać dziewczynę do kina. Nie jest to oczywiście regułą. Ale obserwacje wskazują m.in. na to, że:

DZIEWCZYNY ZWYKLE LUBIĄ:

- rozmawiać o tym, co przeżywają
- rozmawiać o relacjach
- spędzać czas ze swoimi koleżankami
- rozmawiać o rzeczach związanych z wyglądem zewnętrznym *(bo w ten sposób podkreślają swoją atrakcyjność)*

czyli: zwykle lubią spędzać czas na rozmawianiu.

CHŁOPCY ZWYKLE:

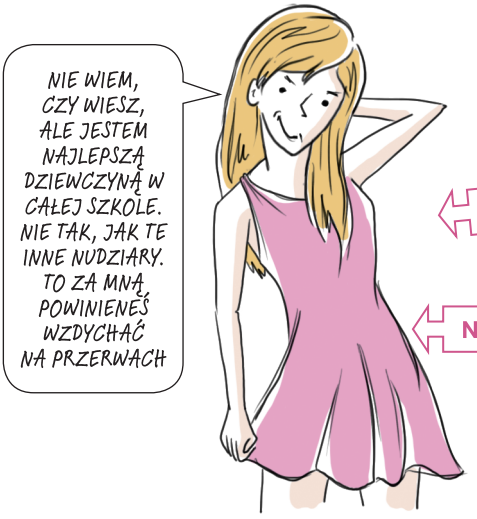
- nie mają łatwości w wyrażaniu tego, co czują
- lubią spędzać czas z innymi kolegami robiąc coś (bardzo ważna jest dla nich akceptacja kolegów)
- lubią spędzać czas aktywnie
- lubią demonstrować swoje umiejętności (bo w ten sposób podkreślają swoją atrakcyjność)

czyli: zwykle lubią spędzać czas na działaniu

Zgadzasz się z tym? A może znasz kogoś, kto ma zupełnie inaczej? Zastanów się.

CZEGO DZIEWCZYNY NIE LUBIĄ U CHŁOPCÓW

- PRZEKLINANIA
- CHAMSTWA
- BRAKU HIGIENY
- MÓWIENIA O DZIEWCZYNACH W NIEPRZYZWOITY SPOSÓB
- NIEMIŁEGO ZACHOWANIA
- POPISÓW



CZEGO CHŁOPCY NIE LUBIĄ U DZIEWCZYN

- PRZEKLINANIA
- ZAROZUMIAŁOŚCI
- NARZUCANIA SIĘ
- NOTORYCZNEGO NIEZADOWOLENIA I NARZEKANIA
- PLOTKOWANIA
- WULGARNYCH ZACHOWAŃ

ROZMOWA W SYTUACJI KONFLIKTU

Jeżeli dochodzi między nami do różnic (a jest to jak najbardziej naturalne w relacjach), to nie tyle warto, ile trzeba o tym ze sobą porozmawiać. Czasami boimy się, że ktoś nas nie zrozumie, albo się obrazi i stracimy coś lub kogoś ważnego. Tymczasem bardzo dużo zależy nie tylko od drugiej osoby, ale i od nas samych. Od tego, jakie mamy intencje (czy chcemy coś ulepszyć w relacji czy np. komuś sprawić przykrość) oraz w jaki sposób podejmiemy temat.

UNIKAJ ZWROTÓW *TY ZAWSZE/TY NIGDY*

W takich sytuacjiach należy unikać zwrotów *ty zawsze, ty nigdy* oraz sformułowań, w których dajemy odczuć, że wiemy, co jest intencją drugiej osoby, np. *Robisz to, ale specjalnie po to, żebym się denerwował(a).*

STARAJ SIĘ MÓWIĆ O SWOICH UCZUCIACH

Zamiast wyrzutów, krytyki i oceniania, lepiej jest mówić o tym, co się dzieje i jakie to w nas wywołuje uczucia, np. *Po raz drugi w tym tygodniu spóźniasz się na spotkanie. Wtedy ja się denerwuję, że coś się złego dzieje.*

TWOJA ŚCIĄGA

Kiedy pojawia się coś w relacji, co wywołuje przykre odczucia...

TWÓJ PIERWSZY KROK: **Prosisz o rozmowę**
Słuchaj, chciał(a)bym pogadać o tym, co się między nami dzieje…

TWÓJ DRUGI KROK: **Opisujesz to, co się dzieje**
Wiesz, ostatnio coraz częściej unikasz mnie na przerwach…

TWÓJ TRZECI KROK: **Mówisz o swoich odczuciach**
Jest mi przykro i denerwuje mnie to.

TWÓJ CZWARTY KROK: **Prosisz drugą osobę, aby podzieliła się tym, jak sytuacja wygląda z jej perspektywy**
Zastanawiam się, co się dzieje? Co o tym myślisz?

Jak ze sobą ROZMAWIAĆ?

ON

1. Gdy rozmawiasz, patrz jej w oczy, a nie na inne osoby.
2. Nie zgaduj, co myśli, jeśli nie wiesz, po prostu zapytaj.
3. Mów, co czujesz i myślisz, nie licz na to, że sama domyśli się różnych rzeczy.
4. Nie oceniaj jej i nie krytykuj.
5. Jeżeli chciałbyś coś przekazać dziewczynie, zrób to bezpośrednio, a nie przez jej koleżanki.
6. Kiedy ona mówi, staraj się jej wysłuchać.

ONA

1. Jeżeli chciałabyś coś przekazać chłopakowi, zrób to bezpośrednio, a nie przez jego kolegów.
2. Nie oczekuj, że domyśli się, co myślisz i czujesz, po prostu mu o tym powiedz.
3. Jeżeli coś nie pasuje Ci w zachowaniu chłopaka, nie krytykuj, tylko powiedz o tym, co Cię denerwuje.
4. Staraj się mówić o swoich odczuciach, a nie oceniać,
5. Nie przerywaj, kiedy on mówi.

KĄCIK PORAD *nie tylko dla zakochanych*

PIERWSZA RANDKA

Chyba nie chcesz na pierwszej randce rozmawiać o pogodzie, prawda? Na pierwsze spotkania lepiej jest wybierać tematy neutralne (takie, które nie wywołują silnych i skrajnych emocji), które pozwolą się Wam bliżej poznać i znaleźć wspólne zainteresowania. Dobrymi tematami są np. ostatnio widziany film, przeczytana książka, udany koncert, płyta ulubionego muzyka, własne pasje i zainteresowania. Ludzie, którzy mają zainteresowania i je rozwijają, wydają się dużo ciekawsi dla innych. Dlatego rozwijaj siebie!

SPRAWDŹ SIEBIE

Jeżeli masz chłopaka/dziewczynę sprawdź, jak układa się między Wami:

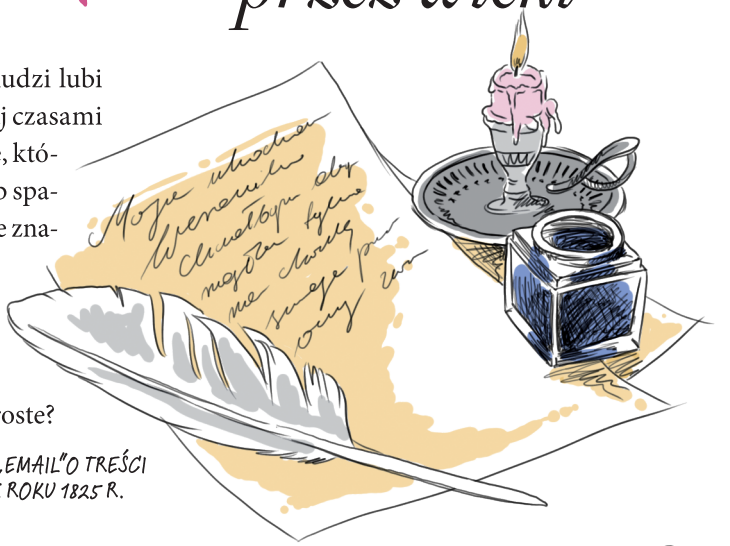
- ☐ Czuję się ze swoją dziewczyną/swoim chłopakiem swobodnie
- ☐ Kiedy mam problem, moja dziewczyna/mój chłopak mnie wspiera i odwrotnie
- ☐ Możemy o wszystkim ze sobą rozmawiać
- ☐ Lubimy spędzać ze sobą czas
- ☐ Kiedy jesteśmy razem, nie nudzimy się
- ☐ Każdy z nas może się rozwijać i mieć swoje zainteresowania
- ☐ Możemy swobodnie rozmawiać o tym, jak się czujemy
- ☐ Czasami mamy różne zdania, ale potrafimy się dogadać

Jeżeli zaznaczyłe(a)ś:

- mniej niż 2 odpowiedzi: porozmawiaj ze swoją dziewczyną/swoim chłopakiem o Waszej relacji – być może jest coś, nad czym warto wspólnie popracować;
- między 3 a 5 odpowiedzi: jest dobrze, ale zawsze może być jeszcze lepiej;
- między 6 a 8 odpowiedzi: wygląda na to, że między Wami jest znakomicie – nasze gratulacje!

Na randki *przez wieki*

Pewnie większość młodych ludzi lubi umawiać się na randki. Dzisiaj czasami wystarczy, że zaprosimy osobę, która nam się podoba na pizze lub spacer do parku. I jeśli uda nam sie znaleźć do niej drogę, to wkrótce, przy odrobinie szczęścia, może zostać naszą dziewczyną/ naszym chlopakiem. Czy jednak zawsze było to takie proste?



WIADOMOŚĆ „EMAIL" O TREŚCI MIŁOSNEJ Z ROKU 1825 R.

„RENDEZ-VOUS" w XIX wieku

*Przewodnik zakochanych** podpowiadał pannom i kawalerom żyjącym w XIX w., że pierwsza randka może odbywać się tylko w domu kobiety i koniecznie w obecności jej rodziców. Zanim jednak dochodziło do pierwszej randki, kawaler musiał dowiedzieć się jak najwięcej na temat panny, o którą się starał. Takie informacje mógł zdobyć od osób z otoczenia swojej wybranki: służby w domu panny, straganiarzy czy praczek. Gorzej, że musiał za to płacić…

Najlepsza randka w XIX wieku? *Przewodnik zakochanych* pouczał, że pierwsze spotkanie powinno odbywać się nie wcześniej niż o godzinie 12.00 w południe (wtedy, gdy dom jest posprzątany i gdy wszyscy już wstaną). Mężczyzna prosił wcześniej rodziców panny o pozwolenie na odwiedziny, zazwyczaj w formie listu. Zapewniał w nim o swojej miłości i wychwalał urodę wybranki. Jeśli rodzice kobiety wstępnie zaakceptowali wybranka, mógł przyjść. W trakcie takich spotkań młodzi w zasadzie niewiele ze sobą rozmawiali. Pannie nie wolno było zbyt długo patrzeć na kawalera, bo było to uznawane za niestosowne. Mężczyzna musiał w tym czasie bardzo dobrze się „zareklamować". Opowiadał o sobie, swoim majątku, relacjach rodzinnych, znajomościach oraz swoich planach wobec wybranki. Wszystko odbywało się oczywiście w obecności rodziców.

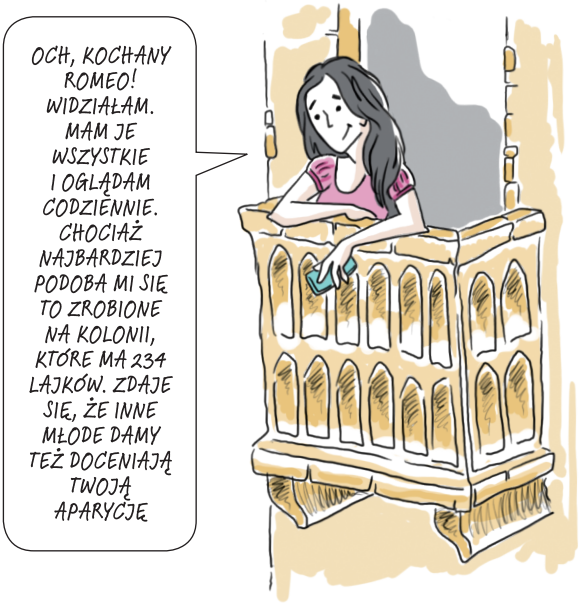
Uwaga: W XIX w. panował całkowity zakaz całowania się i obejmowania się w miejscach publicznych. Nieliczni, którzy się tego dopuszczali, byli karani mandatem.

*Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej, sięgnij bezpośrednio do tej publikacji:
M. A. Zawadzki, *Przewodnik zakochanych, czyli jak zdobyć szczęście w miłości i powodzenie u kobiet,* Wydawnictwo Iskry, Warszawa 2007 [I wydanie 1903 r.].

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

RANDKA

Pochodzi od francuskiego „rendez-vous". Oznacza zazwyczaj spotkanie w ustalonym miejscu i czasie dwóch sympatyzujących ze sobą osób. Angielskie określenie dating, czyli umawianie się na randki, zostało użyte po raz pierwszy w roku 1896. W tamtych czasach oznaczało ono schadzkę w celu romansowania. Schadzki postrzegano jako tajemne spotkania dwojga młodych ludzi i były one dość negatywnie oceniane, ponieważ odbywały się bez wiedzy i zgody rodziców.



Wejście do sieci zamiast spotkania na balu?

Współcześnie randki wyglądają inaczej. Trzymanie się za rękę, delikatny pocałunek nie budzą zgorszenia. Zmieniły się też miejsca randkowania. Dzisiaj idziemy na spacer, umawiamy się do kina czy na pizzę. Coraz częściej też umawiamy się na randki za pośrednictwem Internetu.

Dla ludzi w Twoim wieku utrzymywanie kontaktu internetowego jest czymś zupełnie naturalnym. Gdy nawiązujesz relacje za pośrednictwem Internetu, zachowaj ostrożność. Zapewne wiesz, że Internet nie jest w pełni anonimowy, a to, co wrzucone raz do sieci, w sieci pozostaje. Co może to w konsekwencji oznaczać? To, że Twoja fascynacja może zostać wykorzystana przez innych ludzi i narazić Cię na wiele przykrych konsekwencji. W sieci możesz bowiem spotkać osoby, które będą namawiay Cię do cyberseksu. Dowiedz się więcej o tym zjawisku.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

W poszukiwaniu żony

Porady z 1876 r. *Sztuka pozyskiwania w krótkim czasie oblubienicy, jakiej sobie życzy, z posagiem albo bez posagu*:

- kawaler powinien znaleźć w okolicy domu panny kawiarnię lub cukiernię, z której będzie mógł obserwować jej rozkład dnia,
- kawaler powinien kilkakrotnie (aczkolwiek nie więcej niż trzy razy) przejść przed domem panny, a być może uda się ją spotkać – jeżeli do takiego spotkania dojdzie, należy być czujnym, a gdyby kobiecie spadła jakaś rzecz, należy ją natychmiast podnieść i wręczyć pannie,
- kawaler powinien nosić przy sobie parasol, którego mógłby użyczyć kobiecie w razie deszczu, a tym samym nawiązać znajomość.

OGŁOSZENIE W GAZECIE

Przykładowy anons towarzyski („Kurier Warszawski", 1890 r.)

Obywatel ziemski, szlachcic, właściciel majątku, lat 25, blondyn, wykształcony, przystojny, poszukuje dozgonnej towarzyszki, panny młodej, nie starszej niż lat 20, ładnej, wykształconej, muzykalnej, z dobrej rodziny. Posag nie wymagany. Oferty wraz z fotografiami proszę wysyłać pod adresem...

Za: A. Lisak, *Miłość kobieta i małżeństwo w XIX wieku*, „Bellona", Warszawa 2009, s. 110.

Elektroniczna fascynacja

Seks przez Internet, zwany cyberseksem, obejmuje różne zachowania służące osiągnięciu podniecenia i/lub zaspokojenia seksualnego, do którego wykorzystywane są media elektroniczne. Oznacza oglądanie zdjęć i filmów z materiałami pornograficznymi i erotycznymi, czytanie opowieści o tematyce seksualnej, prowadzenie rozmów o charakterze seksualnym z innymi użytkownikami sieci. Często towarzyszy temu masturbacja, ale nie musi do niej dochodzić. Cyberseks obejmuje również różne formy kontaktów z użyciem kamer internetowych, gdzie partnerzy oglądają nawzajem swoje reakcje seksualne lub osoby odbywające stosunek seksualny.

CYBERSEKS a dojrzewanie

Niektóre młode osoby odwiedzają strony internetowe o charakterze seksualnym, aby zaspokoić ciekawość i rozładować swoje napięcie seksualne. Zwykle po zapoznaniu się z takimi stronami na szczęście tracą zainteresowanie pornografią dostępną w Internecie. Jednak dla niektórych cyberseks staje się atrakcyjną formą rozładowania napięcia seksualnego. Coraz częściej odwiedzają portale o charakterze seksualnym. Pornografia i inne treści o charakterze seksualnym zaczynają odgrywać ważną role w ich życiu. Z upływem czasu takie osoby potrzebują coraz to nowych wrażeń wizualnych, aby doświadczyć silnych doznań. Cyberseks staje się dla nich jedynym sposobem na rozładowanie napięcia nie tylko seksualnego, ale też i emocjonalnego, np. związanego ze stresem.

SPRAWDŹ SIEBIE

Odpowiedni moment

Intymność i seksualność to doniosłe aspekty dorosłego życia. Moment, który wybiera się na rozpoczęcie życia seksualnego, jest ważny w rozwoju każdego człowieka i budowaniu jego dojrzałości. Współżycie seksualne jest wyrazem miłości i bliskiej relacji między dwojgiem świadomych tego osób. Aby mogło być dobrym doświadczeniem, wymaga zadbania o swój komfort fizyczny i psychiczny (w tym o swoje bezpieczeństwo) – o wybór odpowiedniej osoby, z którą jesteśmy związani, jak i o odpowiednie warunki: czas i miejsce.

Decydując się więc na rozpoczęcie pożycia seksualnego warto zadać sobie pytania:

- ☐ Czy łączy nas głębsze uczucie niż tylko chwilowa fascynacja lub zakochanie?
- ☐ Czy znamy się na tyle długo, że mogę jej/jemu zaufać?
- ☐ Czy czuję się do tego gotowy(a)?
- ☐ Czy chcę to zrobić, ponieważ wydaje mi się, że inni mają już to za sobą?
- ☐ Czy chcę to zrobić, ponieważ ktoś mnie do tego namawia?
- ☐ Czy chcę to zrobić, ponieważ druga osoba na mnie naciska ("Jesli mnie kochasz, to...")?
- ☐ Czy moment życia, w którym się teraz znajduję, jest odpowiedni?
- ☐ Czy miejsce, które wybieram, zapewni mi komfort i poczucie bezpieczeństwa?
- ☐ Czy czuję się na tyle dojrzały(a), by sprostać ewentualnym konsekwencjom?

Okres dojrzewania to czas większego zainteresowania intymną sferą życia. Młodzi ludzie różnie reagują na swoją seksualność. Jedni mają wrażenie, że spotyka ich coś niezwykle przyjemnego i ekscytującego, inni wręcz przeciwnie, traktują to jako coś trudnego i wstydliwego. Niektórzy chwalą się swoją seksualnością, inni starają się ukryć przed sobą i światem wszystko to, co może wskazywać na ich seksualny rozwój. Jeszcze inni czują w sobie ogromny konflikt: z jednej strony wzrasta potrzeba rozładowania coraz bardziej odczuwanego napięcia, z drugiej pojawia się wstyd związany z własną cielesnością. Niezależnie od tego, jak Ty się czujesz ze zmianami w Twoim ciele, są one naturalne. W tym wieku normalne jest odkrywanie różnych aspektów własnego ciała i swojej seksualności.

OSTATECZNE STARCIE

Cyberseks kontra miłość w „realu”

Czym różni się cyberseks od relacji intymnych dwóch zakochanych w sobie osób?

	Relacja dwóch UŻYTKOWNIKÓW INTERNETU	Relacja dwóch ZAKOCHANYCH OSÓB
SPOSÓB TRAKTOWANIA DRUGIEJ OSOBY	Przedmiotowy (inaczej- instrumentalny), tj. traktowanie drugiej osoby jako narzędzia do realizowania własnych pragnień	Podmiotowy, tj. branie pod uwagę drugiej osoby, dbanie o jej dobro, nieskupianie się tylko na własnych potrzebach
CEL SPOTKANIA	Rozładowanie własnego napięcia	Pogłębienie bliskości, dopełnienie miłości, zadbanie o potrzeby drugiej osoby
NASTAWIENIE NA BLISKOŚĆ, INTYMNOŚĆ I WYŁĄCZNOŚĆ KONTAKTU	Godzenie się na brak wyłączności, bliskości i intymności w kontaktach	TAK
NAMIĘTNOŚĆ	Ograniczona tylko do seksualnego pożądania	TAK
ZAANGAŻOWANIE	Godzenie się na brak lub wątpliwy sposób zaangażowania	TAK
POCZUCIE SATYSFAKCJI	Płynie z rozładowania własnego napięcia	Płynie z poczucia, że dajemy coś przyjemnego drugiej osobie i jesteśmy obdarowani tym samym
KORZYŚCI	Jednostronne. Myślimy o sobie	Obustronne. Dbamy o siebie i osobę, którą kochamy

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

KONTAKTY SEKSUALNE A UŻYWKI

Podejmując decyzję dotyczącą nawiązania z drugą osobą relacji intymnej warto pamiętać, że uczucia niepokoju, stresu, napięcia, zawstydzenia czy skrępowania towarzyszące takiej sytuacji są czymś naturalnym. Czasami zdarza się, że młodzi ludzie decydują się na wypicie alkoholu czy wzięcie narkotyku, aby poradzić sobie z trudnymi emocjami, dodać odwagi lub stłumić niepokój. Tymczasem zażycie substancji psychoaktywnej (takiej, jak alkohol i narkotyk) często powoduje, że tracimy kontrolę nad tym, co się dzieje oraz zdolność do rozsądnej oceny sytuacji. Pijąc alkohol lub używając narkotyków stajemy się bardziej narażeni na negatywne konsekwencje kontaktu seksualnego z osobą, z którą nie chcielibyśmy tego zrobić na trzeźwo. Możemy też łatwo stać się ofiarą wykorzystania seksualnego, ponieważ odurzeni mamy mniejszą możliwość obrony lub odpowiedniej reakcji w sytuacji zagrożenia. Niechciany lub niekontrolowany seks naraża młodych ludzi na bardzo przykre lub traumatyczne doświadczenia, na choroby przenoszone drogą płciową, np. grzybice, zakażenie wirusem HIV lub wirusem HCV (powodującym bardzo groźne w skutkach zapalenie wątroby) oraz na niechciane ciąże.

Nie spiesz się z podejmowaniem decyzji o rozpoczynaniu życia seksualnego. Poczekaj, aż będziesz na to gotowy(a) i poznasz TĘ wyjątkową osobę. Jeżeli myślisz, że potrzebujesz zażyć narkotyk lub wypić alkohol w sytuacji intymnej, to znaczy, że nie jesteś do tego gotowy(a).

Cyberseks *i co dalej?*

Nawet tam, gdzie cyberseks opiera się na dobrym kontakcie między zaprzyjaźnionymi użytkownikami sieci, ta relacja zwykle nie obejmuje prawdziwej bliskości i intymności. Partnerzy nie mogą zweryfikować swoich głębszych uczuć, nie są blisko związani, często wręcz się nie znają, a jedynie używają siebie do rozładowania napięcia seksualnego. Traktują siebie instrumentalnie. Jeżeli więc nie chcesz stać się dla kogoś „przedmiotem" służącym do osiągania jego własnych celów, nie zgadzaj się na uprawianie cyberseksu. Nie ma on nic wspólnego z miłością.

Niektóre ze skutków uprawiania cyberseksu:

- przeżywanie bardzo przykrych emocji (wstydu, gniewu i niechęci do siebie oraz drugiej osoby) oraz obniżenie poczucia własnej wartości w związku z doświadczeniem przedmiotowego potraktowania (bycie sprowadzonym do narzędzia realizowania pragnień seksualnych drugiej osoby),

- utwierdzenie się w przekonaniu, że satysfakcję seksualną można osiągnąć w szybki sposób, a drugi człowiek służy tylko jako narzędzie do realizowania celu (co zniekształca i uszkadza wyjątkowość naszego życia seksualnego),

- trudności w budowaniu szczęśliwych i bliskich relacji, szczególnie tych o charakterze intymnym.

PAMIĘTAJ! *Jeżeli nauczymy się traktowania drugiej osoby lub bycia traktowanym w sposób instrumentalny (czyli tak, jak przedmiotu służącego do osiągnięcia swojego celu), będzie nam bardzo trudno stworzyć szczęśliwy związek oparty na miłości, zaufaniu i wzajemnym szacunku.*

Chwila autorefleksji...

Wymarzona sympatia

Zastanawiałe(a)ś się kiedyś, jakie cechy powinna/powinien mieć dziewczyna/chłopak, aby zwrócić Twoją uwagę lub zostać Twoją dziewczyną/Twoim chłopakiem? Zastanów się i zapisz je poniżej:

Wygląd zewnętrzny: .....

Usposobienie: .....

Cechy charakteru: .....

Zainteresowania: .....

Wartości: .....

Sposób zachowania: .....

Inne: .....

Gdy surfujesz w sieci pamiętaj o zagrożeniach!

Media elektroniczne niosą za sobą zagrożenia związane z ryzykiem wykorzystania seksualnego. Nadużycie intymnej sfery to nie tylko bezpośredni kontakt seksualny z osobą dorosłą poznaną przez Internet, ale również odbiór lub wymiana treści o charakterze erotycznym. Zdarza się, że wysyłane drogą elektroniczną intymne zdjęcia czy filmy zostają wykorzystane przez odbiorcę w niecnych celach. Dane z badań wskazują, że część młodych ludzi w Twoim wieku styka się z problemem wykorzystania seksualnego z użyciem mediów elektronicznych. Ponieważ każde nadużycie wywołuje negatywne konsekwencje, warto, abyś wiedział(a), na jakie zagrożenia jesteś narażony(a) oraz w jaki sposób minimalizować ryzyko nadużycia.

Zachowanie SPRAWCY

Portale społecznościowe, serwisy internetowe z komunikacją on-line, komunikatory i czaty ułatwiają sprawcom wykorzystania seksualnego nawiązanie kontaktu z potencjalnymi ofiarami. Zapewniają anonimowość i pozwalają na swobodne kreowanie swojego wizerunku. Zazwyczaj odbywa się to w podobny sposób: dorosły podaje się za rówieśnika, zdobywa informacje, buduje swój wizerunek w taki sposób, żeby mu zaufać i uzyskać poczucie porozumienia. Następnie namawia do przesłania mu swoich zdjęć, przesyła pornografię dziecięcą, żeby osoba niepełnoletnia oswoiła się z sytuacją współżycia seksualnego z osobą dorosłą, nakłania do rozmów o tematyce seksualnej. Ostatecznie namawia do spotkania (grooming) i czynności seksualnych przez Internet z nim (cyberseks z dorosłym) lub z innymi osobami (prostytucja dziecięca). Cel sprawcy jest zawsze ten sam – wykorzystanie seksualne osoby nieletniej.

FORMY WYKORZYSTYWANIA SEKSUALNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

CYBERSEKS

Zachowania, do których wykorzystywane są media elektroniczne, służące osiągnięciu podniecenia i/lub zaspokojenia seksualnego.

- Aranżowanie przez osobę dorosłą czynności seksualnych z udziałem osoby niepełnoletniej jest przestępstwem.

GROOMING

Uwodzenie osób niepełnoletnich przez osoby dorosłe za pośrednictwem Internetu.

- Każdy dorosły popełnia w tej sytuacji przestępstwo.

SEKSTING

Przesyłanie za pośrednictwem mediów elektronicznych i Internetu swoich nagich zdjęć i filmów.

- Zazwyczaj takie materiały przesyłane są w kontaktach prywatnych. Zawsze jednak trzeba liczyć się z ryzykiem, że mogą one zostać upublicznione.

PORNOGRAFIA W WIRTUALNYM ŚWIECIE

Najczęściej jest to obraz (np. zdjęcie, film) portretujący różne sfery aktywności seksualnej ludzi, którego celem jest wywołanie podniecenia u widza.

- Przestępstwem jest prezentowanie osobom nieletnim materiałów pornograficznych, jak i produkcja, dystrybucja oraz posiadanie materiałów pornograficznych z udziałem osób nieletnich.

CYBERPROSTYTUCJA

Czerpanie korzyści materialnych w zamian za udostępnianie za pośrednictwem mediów elektronicznych materiałów pornograficznych z własnym udziałem (m.in. zdjęcia, filmy, przekaz na żywo poprzez wideorozmowę).

- Niezależnie od tego, czy osoba niepełnoletnia robi to dobrowolnie czy pod przymusem, dorosły zawsze w tej sytuacji popełnia przestępstwo.

TWOJA CHECK-LISTA

Czy robisz wszystko, by zadbać o swoje bezpieczeństwo w Internecie?

- ☐ Korzystając z czatów i komunikatorów nie odpowiadam na wiadomości przesyłane przez nieznajomych oraz nie otwieram od nich e-maili
- ☐ Kiedy nie jestem pewny(a), z kim rozmawiam przy użyciu mediów elektronicznych, nie podaję tej osobie żadnych informacji o sobie
- ☐ Korzystając z serwisów społecznościowych dbam o odpowiednie ustawienia swojej prywatności (podaję minimum wymaganych informacji) i zawsze używam „nicka" (czyli pseudonimu)
- ☐ Unikam publikowania w Internecie swoich zdjęć, nagrań wideo z moim udziałem i nigdy nie umieszczam swoich nagich zdjęć
- ☐ Zawsze kończąc pracę przy komputerze wylogowuję się z poczty elektronicznej i serwisów, z których korzystałe(a)m ograniczając tym samym możliwość podszywania się pode mnie
- ☐ Z tych samych powodów nikomu nie zdradzam swoich haseł i dbam o to, aby były one trudne do odgadnięcia
- ☐ Nie korzystam z geolokalizacji (z automatycznego „oznaczania się" w miejscu pobytu), ponieważ ujawnianie swojego miejsca pobytu umożliwia śledzenie, co może być dla mnie niebezpieczne
- ☐ Nie poddaję się presji, jeżeli ktoś namawia mnie do czegoś, na co nie mam ochoty (np. wysłania swoich zdjęć, rozebrania się przed kamerką internetową itp.)
- ☐ Umiem blokować lub zgłaszać nadużycie kogoś, kto przekracza moje granice i sprawia mi przykrość
- ☐ Wiem, w jaki sposób zabezpieczać materiały i treści, które mogą być przejawem różnych zagrożeń napotykanych w sieci (np. groomingu)
- ☐ Gdy natrafiam w Internecie na treści, które mnie niepokoją, zgłaszam je dorosłym lub na odpowiednich serwisach, np. www.dyzurnet.pl
- ☐ Nie przesyłam dalej wiadomości, zdjęć i innych treści, które mogą być krzywdzące dla innych
- ☐ Zanim wyślę zdjęcie, na którym są inne osoby - zawsze pytam o ich zgodę. To do nich należy decyzją, czy chcą by ich zdjęcie trafiło do sieci
- ☐ Nie umawiam się na spotkania z osobami poznanymi w Internecie, a jeżeli chcę to zrobić – zawsze informuję o tym dorosłych
- ☐ Używam kamery internetowej tylko do kontaktu ze znanymi mi osobami i wyłączam ją, kiedy przestaję z niej korzystać
- ☐ Nie obrażam, nie wyśmiewam, nie sprawiam przykrosci innym użytkownikom sieci

Odmawianie w sytuacji presji

Presja oznacza, że ktoś zmusza Cię, namawia lub nakłania do zrobienia czegoś, czego on/ona chce. Stosuje w tym celu różne zabiegi, które mają zwiększyć jego/jej skuteczność w tej sferze i spowodować, że będziesz się czuł(a) tak, jakbyś nie mógł/mogła mu/jej odmówić.

Aby poradzić sobie z presją i nie ulegać niepotrzebnym namowom, warto poznać różne techniki asertywnego komunikowania się. Poniżej przedstawiamy Ci kilka z nich. Postaraj się je przeanalizować i wprowadzić w życie, Pamiętaj: masz prawo do własnych decyzji i opinii.

Osoby, które umieją przeciwstawić się naciskom grupy często uznawane są przez rówieśników za odważne. Zazwyczaj zyskują tym uznanie grupy.

Odmów stanowczo i powiedz, dlaczego to robisz:

- Powiedz krótko i stanowczo, na co się nie zgadzasz:

  Nie obejrzę tego…, Nie jestem zainteresowany(a)…

  Ważne, abyś powiedział(a) to stanowczo, bez usprawiedliwiania się i podawania nieistniejących powodów.

- Poinformuj, dlaczego odmawiasz:

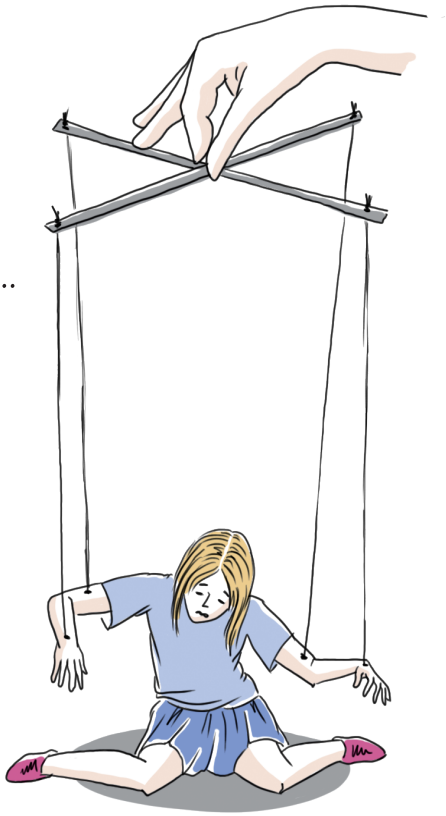
  … nie podoba mi się twoja propozycja…,
  … nie bawi mnie to…

Kiedy osoba, z którą się kontaktujesz, dalej nakłania Cię do czegoś, czego nie chcesz, śmiejąc się z Ciebie i obrażając: *Zachowujesz się jak dzieciak. Myślałem, że jesteś dojrzalszą osobą, ale chyba się pomyliłem* lub szantażując Cię: *Nie mogę się przyjaźnić z kimś takim jak ty.*

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

SZANTAŻ EMOCJONALNY

To wpędzanie kogoś w poczucie winy po to, żeby osiągnąć swoje cele. Druga strona, żeby nie czuć się źle, będzie robiła to, czego chce szantażysta.



RADZENIE SOBIE Z PRESJĄ

Zastanów się, w jaki sposób Ty mógłbyś/mogłabyś odmówić w takiej sytuacji.

SYTUACJA:
Rozmawiasz ze znajomym użytkownikiem z sieci. Często wspólnie gracie w społecznościową grę internetową. Znajomy namawia Cię, abyś zalogował(a) się do gry. Nie masz ochoty, ponieważ za chwilę masz spotkanie z kolegami z klasy. Znajomy namawia Cię dalej mówiąc, że przyjaciele w taki sposób nie olewają się i jeżeli nie zagrasz, wykluczy cię z grupy.

TWOJA ODPOWIEDŹ:

Powiedz o swoich uczuciach i oczekiwaniach:

- Powiedz wprost, jak się czujesz z tym, co mówi druga osoba:

  Nie podoba mi się…, Wkurza mnie..., Jest mi przykro…

- Kontynuuj mówiąc, jakie zachowanie wywołuje w Tobie wcześniej wymienione odczucia:

  … kiedy na mnie naciskasz, kiedy mnie szantażujesz po to, żebym zrobił(a) to, czego nie chcę…

- Kończąc powiedz stanowczo o swoich oczekiwaniach:

  … nie życzę sobie, żebyś mnie obrażał, … przestań mnie szantażować/namawiać.

- Poinformuj o tym, co zrobisz, jeżeli druga osoba nadal będzie naciskać:

  Jeżeli nie przestaniesz mnie namawiać, będziemy musieli zakończyć rozmowę…

Jeżeli będzie trzeba – zakończ rozmowę. Koniecznie porozmawiaj również z zaufanym dorosłym o tym, co należy zrobić w tej konkretnej sytuacji.

ZGŁOŚ NADUŻYCIE LUB ZABLOKUJ

Jeżeli pomimo Twojej stanowczej odpowiedzi, nie reaguje i nie daje Ci spokoju w Internecie, przesyłając Ci przykre wiadomości lub materiały, masz kilka możliwości. Chcąc uniemożliwić komuś dostęp do siebie na poczcie elektronicznej lub portalu społecznościowym możesz tę osobą zablokować (poprzez opcję „kontrola prywatności”). Jeżeli jest Ci trudno znaleźć tę funkcję, skorzystaj z opcji „pomoc” i zapytaj się usługodawcy, jak masz postąpić.

Nadużycie możesz zgłosić to w następujących miejscach:

- witryna internetowa usługodawcy (np. portale społecznościowe oferują łatwo dostępny przycisk „zgłoś nadużycie”),
- miejscowa policja,
- nauczyciel lub pedagog w szkole,

- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje,
- portale: helpline.pl (podejmuje interwencję w przypadku przemocy, uwodzenia, szkodliwych treści); dyzurnet.pl (podejmuje interwencję w przypadku nielegalnych treści).

Tu znajdziesz FACHOWĄ POMOC!

- **TELEFON ZAUFANIA – uzależnienia behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP 801-889-880,** adresowany do osób mających problemy z nałogowymi zachowaniami (w tym z cyberseksem) oraz ich bliskich. Dyżurujący w Telefonie Zaufania konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00-22.00. Pomoc on-line znajdziesz w poradni internetowej **www.uzależnieniabehawioralne.pl**

- **TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DZIECI NICZYJE 116-111.** Dyżurują w nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można się podzielić swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12.00-20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa **www.116111.pl**, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań on-line przez całą dobę.

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

KIM JEST PSYCHOLOG?

To osoba, która posiada kwalifikacje, by pomagać innym osobom w trudnych dla nich sytuacjach. Do psychologa możemy zwrócić się na przykład wtedy, gdy mamy problemy rodzinne, nasze relacje z rówieśnikami nie układają się dobrze, jesteśmy nieśmiali, padliśmy ofiarą czyjejś przemocy, nie panujemy nad naszymi emocjami itp. Psycholog może pomóc zrozumieć, skąd się biorą nasze kłopoty, rozwiązać sytuację trudną czy też udzielić wsparcia w trudnym momencie naszego życia. Korzystanie z pomocy psychologa nie oznacza, że człowiek jest „słabeuszem" i nie radzi sobie w życiu. Wręcz przeciwnie: to osoba, która jest na tyle dojrzała i silna, że jest w stanie przyznać się do swoich kłopotów, a jednocześnie nie musi pozostawać z nimi sama.

Szukając pomocy pamiętaj, do kogo możesz się zwrócić!

- rodzice
- zaufana osoba dorosła z rodziny lub otoczenia
- nauczyciel, pedagog, psycholog pracujący w Twojej szkole
- psycholog i pedagog pracujący w poradni psychologiczno-pedagogicznej, zajmujący się osobami z Twojej szkoły
- pracownik pobliskiej świetlicy socjoterapeutycznej
- miejscowy policjant
- osoba dyżurująca w telefonie zaufania, m.in. w Telefonie Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje **116 111** oraz w Dziecięcym Telefonie Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**
- osoba świadcząca pomoc w ramach portali, mi.in. **www.helpline.org.pl; www.dyzurnet.pl; www.116111.pl**

Zapisz numer telefonu do Twojej zaufanej osoby:

Skorzystaj z tego telefonu, kiedy będziesz czuł(a) się zaniepokojon(a)y czymś, co dzieje się w sieci. Nie wahaj się nawet wtedy, gdy nie jesteś pewny(a), czy to sprawa wymagająca interwencji dorosłego. Im szybciej poinformujesz o trudnej sytuacji kogoś dorosłego, tym skuteczniej będzie on mógł pomóc Tobie lub Twoim rówieśnikom!

POMOCNE PORTALE INTERNETOWE:

www.dyzurnet.pl
www.sieciaki.pl
www.116111.pl
www.uzaleznieniabehawiorlane.pl

Notka o autorkach

KAROLINA VAN LAERE – filolog polski, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do specjalistów pracujących w szkole oraz dzieci i młodzieży ukazujących się w miesięczniku „Remedium". Współautorka kilku publikacji dla dzieci i młodzieży.

KINGA SOCHOCKA – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej. Realizuje szkolenia dla profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka kilku publikacji dla dzieci i młodzieży oraz cyklu materiałów psychoedukacyjnych ukazujących się w miesięczniku „Remedium" skierowanych do specjalistów, dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych.

EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK – psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię dla dorosłych, dzieci, młodzieży oraz rodzin i par. Ma doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla specjalistów dotyczących podstawowych umiejętności psychologicznych. Realizuje program wczesnej profilaktyki przeciwdziałania krzywdzeniu dzieci, w którym prowadzi zajęcia rozwojowe i edukacyjne dla dzieci i ich rodziców oraz warsztaty umiejętności wychowawczych.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Broszura finansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Fundacja
Poza
Schematami