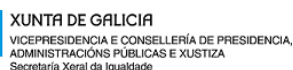




Co-funded by the
European Union within the
Rights, Equality and
Citizenship Programme
(2014-2020)

WYZNACZAJĄC GRANICĘ JAK PRZECIWDZIAŁAĆ MOLESTOWANIU SEKSUALNEMU WOBEC MIGRANTEK

Podręcznik
Wersja polska



Draw The Line / Wyznacz Granicę : czas trwania projektu (08/2016 do 07/2018)

Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach programu "Prawa, równość i obywatelstwo" (2014-2020)

Niniejszy podręcznik odzwierciedla jedynie poglądy autorów i autorek, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tym podręczniku.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
1. MODUŁ 1: PRAWO POLSKIE W KONTEKŚCIE PRZEMOCY WOBEC KOBIET	7
1.1. ĆWICZENIE 1: NASZE PRAWA	10
2 MODUŁ 2: MIGRANTKI A PRZEMOC ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ	11
2.1 ZARYS PROBLEMU	11
2.1.1 CZYM JEST PRZEMOC ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ?	11
2.1.1 ZNACZENIE HONORU	11
2.1.3 PRZEMOC W RODZINIE / PRZYMUSOWE MAŁŻEŃSTWA / PRZEMOC MOTYWOWANA HONOREM	12
2.2 ĆWICZENIA	17
2.2.1 ĆWICZENIE 1: WPROWADZENIE DO TEMATU/ROZGRZEWKA	17
2.2.2 ĆWICZENIE 2: ZNACZENIE I ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z PRZEMOCY W RODZINIE I MOTYWOWANEJ HONOREM	18
2.2.3 ĆWICZENIE 5: KONKRETNE PRZYPADKI	18
2.2.4 ĆWICZENIE 3: CZYNNIKI DO ROZWAŻENIA, ZAPOBIEGANIE I OCHRONA	20
2.2.5 ĆWICZENIE 4: DYSKUSJE	21
MODUŁ 3: STEREOTYPY ZWIĄZANE Z PŁCIĄ	22
3.1 ZARYS PROBLEMU	22
3.1.1 DEFINICJA STEREOTYPU	22
3.1.2 RÓŻNICE POMIĘDZY PŁCIĄ BIOLOGICZNĄ A KULTUROWĄ	23
3.1.3 SKUTKI STEREOTYPÓW PŁCIOWYCH	24
3.2 ĆWICZENIA	25
3.2.1 ĆWICZENIE 1: ĆWICZENIE: "KOCHAM PRASOWAĆ I JEŹDZIĆ SZYBKIMI SAMOCHODAMI"	25
3.2.2 ĆWICZENIE 2: MYŚLENIE STEREOTYPOWE	25
3.2.3 ĆWICZENIE 3: MECHANIZM POWSTAWANIA STEREOTYPU	26
3.2.4 ĆWICZENIE 4: ZADANIA I OBOWIĄZKI	26
3.2.5 ĆWICZENIE 5: DANE I STATYSTYKI	27
1.1.1 ĆWICZENIE 6: „MAM WPŁYW!”	27
3.2.6 ĆWICZENIE 7: „PO NITCE DO KŁĘBKA!” (POŁĄCZONE NITKĄ)	27
4 MODUŁ 4: KOMUNIKACJA I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	34
4.1 WIEDZA PODSTAWOWA	34
4.1.1 RÓWNOŚĆ PŁCI W PERSPEKTYWIE MIĘDZYKULTUROWEJ	34
4.1.2. ZASADA NIEDYSKRIMINACJI	35
4.1.3 WZMACNIANIE POZYCJI SPOŁECZNEJ W KONTEKŚCIE PŁCI KULTUROWEJ ...	35

4.1.4	POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U KOBIET	35
4.1.5	ZDROWIE, SEKSUALNOŚĆ I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.....	36
4.1.6	KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY	37
1.	4.1.7 DYSKRYMINACJA JĘZYKOWA I MOWA CIAŁA.....	40
2.	4.1.8 ZACHOWANIA	40
4.2	FISZKI	41
3.	FISZKI 1: KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY	41
4.	FISZKI 2: WZMOCNIENIE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH	41
5.	FISZKI 3: ZACHOWANIA MOGĄCE PRZYBRAĆ CHARAKTER MOLESTOWANIA SEKSUALNEGO	42
5.	MODUŁ 5: PSYCHOLOGICZNE I MEDYCZNE ASPEKTY PRZEMOCY SEKSUALNEJ	45
7.	5.1 KONSEKWENCJE PSYCHOLOGICZNE.....	45
8.	5.2 CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ	49
9.	ĆWICZENIE 1: PSYCHOLOGICZNE KONSEKWENCJE I SYMPTOMY - ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	50
	MODUŁ 6: STAWIAJĄC GRANICE	51
6.1	WPROWADZENIE	51
10.	6.1.1 TERMIN "WŁASNE GRANICE"	51
11.	6.2 RODZAJE GRANIC I ZWIĄZANYCH Z NIMI PRZESTRZENI	52
12.	6.3 SAMOOBRONA	53
13.	6.4 PIĘĆ WSKAZÓWEK JAK UCZYĆ DZIECI O TYM, CZYM SĄ WŁASNE GRANICE	54
14.	6.5 ĆWICZENIA	56
15.	6.5.1 ĆWICZENIE 1: WŁASNA PRZESTRZEŃ	56
16.	6.5.2 ĆWICZENIE 2: WŁASNE GRANICE	56
17.	ĆWICZENIE 3: MOLESTOWANIE SEKSUALNE - PRZYKŁADY	57
18.	ĆWICZENIE 4: ROZMOWA Z DZIECKIEM O STAWIANIU GRANIC	58
6.6	FISZKI	58
19.	6.6.1 FISZKI 1: PORADY DOTYCZĄCE DBANIA O WŁASNE GRANICE	58

Ramy

Projekt „Wyznacz granicę – Szkolenie i wzmacnianie pozycji społecznej migrantek w zakresie zapobiegania przemocy seksualnej i molestowania”, którego podręcznik ten jest głównym produktem ma na celu wzmacnianie pozycji społecznej migrantek, tak aby umiały odejść od kulturowo zdefiniowanych stereotypów dotyczących płci i mogły znaleźć miejsce w społeczeństwie europejskim na zasadzie równości. Cel ten ma zostać osiągnięty w drodze promowania rzecznictwa, w oparciu o szkolenia i przepływ informacji. Projekt jest wdrażany przez sześć organizacji partnerskich w Austrii, Bułgarii, Grecji, Polsce, Hiszpanii i Zjednoczonym Królestwie.

Zarys problemu

Przemoc seksualna wobec kobiet lub innymi słowy przemoc ze względu na płeć to powszechny fenomen, którego każdy z aspektów jest rozumiany i interpretowany na wiele sposobów, w zależności od indywidualnej, kulturowej i społecznej perspektywy. Na przemoc seksualną nie składa się jedno działanie, jest to raczej zbiór postaw, przekonań i działań, które tolerują nadużycia seksualne. Z badań wynika, że pewne grupy są bardziej narażone na nadużycia seksualne. Kobiety należące do mniejszości etnicznych mogą być szczególnie narażone w związku z czynnikami świadczącymi o ich izolacji tj. bariera językowa, brak dostępu do świadczeń, obawa przed rasizmem, problemy imigracyjne. Przeprowadzone sondaże pokazują, że migrantki mieszkające w państwie europejskim są ofiarami przemocy seksualnej i molestowania, które często nie są postrzegane jako takie.

Nie można traktować „migrantek” jako jednej grupy. Doświadczenie w tej dziedzinie pokazuje, że istnieją ogromne różnice w zależności od wielu czynników, zwłaszcza dostępu do kształcenia. Kobiety które ukończyły szkołę podstawową lub niżej w większym stopniu polegają na wsparciu swoich wspólnot etnicznych i unikają o ile mogą korzystania z ogólnodostępnych świadczeń. Kobiety te postrzegają role wynikające z płci raczej w tradycyjny sposób i przyjmują je zazwyczaj bezkrytycznie. Są to często ciężko pracujące kobiety, bez zawodu, zazwyczaj pracujące na czarno co dodatkowo powoduje, że mogą być szczególnie narażone na przemoc. Migrantki będące ofiarami nadużyć seksualnych lub którym nadużycia grożą, nie tylko doświadczają traumatycznych przeżyć, ale są również poddawane dużej presji społecznej, prawnej i gospodarczej. Presja wynika z wyzwań i strachu związanego z dostosowywaniem się do nowej kultury. Presja może pochodzić także od wspólnoty etnicznej, do której dana kobieta należy.

Migrantki zazwyczaj nie mają świadomości dostępnych usług lub napotykają trudności w dostępie do nich. A to w części dlatego, że agencje usługowe nie są odpowiednio przygotowane w radzeniu sobie z aspektami kulturowymi i komunikacyjnymi, które są niezbędne w tym kontekście.

Reagowanie na problem nadużyć seksualnych wymaga wrażliwości połączonej z kompetencjami kulturowymi. Możliwość potraktowania problemu w sposób dostosowany do danej kultury jest konieczna, aby pomóc migrantkom stawić czoło prawnym i osobistym wyzwaniom oraz pokonać

powiązaną z nimi niechęć. Z powyższych względów jasno wynika, że migrantki, ich potrzeby oraz traktowanie ich w ich własnym środowisku wymaga szczególnego zainteresowania.

Główny temat

Podręcznik koncentruje się na przemoc seksualnej i molestowaniu seksualnym migrantek, które wydarza się w innych okolicznościach niż w intymnych związkach przemocowych, na przykład w pracy, szkole lub uczelni oraz w miejscach publicznych. Pojęcia przemocy i molestowania seksualnego, których używa ten podręcznik ograniczają się do społecznego przyzwolenia, indywidualnego systemu przekonań, które usprawiedliwiają zarówno agresję, jak i bierność, niewłaściwe zachowanie w miejscach publicznych i kontakt fizyczny.

Treść

Podręcznik stanowi owoc wspólnej pracy osób pracujących nad tym projektem. Prowadzi on czytelnika przez szereg zagadnień i służy jako źródło wiedzy, którą można uzupełnić wiedzę i doświadczenie każdej czytelniczki i każdego czytelnika. Wszystkie proponowane metody i narzędzia pracy były wypróbowane w ramach prowadzonych cykli szkoleń.

Struktura

Struktura podręcznika została zbudowana wokół następujących sześciu tematów odpowiadających modułom:

Moduł 1 przedstawia ramy prawne i opisuje prawa przysługujące w każdym z państw realizujących projekt. **Moduł 2** koncentruje się na migrantkach i przemoc ze względu na płeć, **Moduł 3** dotyczy stereotypów wynikających z płci, **Moduł 4** dotyczy komunikacji i poczucia własnej wartości, **Moduł 5** dotyczy psychologicznych i zdrowotnych aspektów przemoc seksualnej zaś **Moduł 6** koncentruje się na budowaniu granic. Na końcu podręcznika zostały wymienione organizacje krajowe wspierające kobiety będące ofiarami molestowania seksualnego.

Dziękujemy ...

Chciałybyśmy wyrazić wdzięczność za sfinansowanie tego projektu przez UE w ramach programu Prawa, Równość i Obywatelstwo. Dzięki temu mogły być przeprowadzone szkolenia, także z rozwoju potencjału dla liderek spośród migrantek, które w zamian mogły przeszkolić kobiety ze swojej wspólnoty lub grupy językowej. Dziękujemy także trenerom, liderom i liderkom z naszego grona, ekspertom i ekspertkom oraz partnerom należącym do sieci, którzy aktywnie uczestniczyli w szkoleniu i mobilizowaniu migrantek w celu zapobiegania przemocy i molestowaniu seksualnemu.

1. MODUŁ 1: PRAWO POLSKIE W KONTEKŚCIE PRZEMOCY WOBEC KOBIEC

System powszechnie obowiązującego prawa w Polsce jest raczej obojętny na perspektywę płci (gender-blind). Potwierdza to *Monitoring lokalnych programów przeciwdziałania przemocy w rodzinie*, który został przeprowadzony w ramach projektu Antyprzemocowa Sieć Kobiet przez fundację Feminoteka. Raport potwierdza tezę, że polskie instytucje odrzucają przemoc wobec kobiet jest formą ich dyskryminacji, a także że funkcjonujące w społeczeństwie przekonania kulturowe i stereotypy płciowe mają związek z występowaniem przemocy wobec kobiet i dziewcząt. 318 lokalnych programów przeciwdziałania przemocy w rodzinie zostało przebadanych pod kątem ilościowym oraz jakościowym; jedynie 9,6 % zawierało dobre praktyki wprost związane z przeciwdziałaniem przemocy wobec kobiet. Perspektywę płci uwzględnia kolejno następujący odsetek programów: przemoc fizyczną – 8,1 %, przemoc psychiczną – 9,1 %, przemoc seksualną – 9,2 %, przemoc ekonomiczną – 7,3 % oraz zaniedbanie – 5,8 %. 61 % lokalnych programów przeciwdziałania przemocy w rodzinie w ogóle nie definiuje zjawisk z uwzględnieniem kategorii płci. Taka polityka podtrzymuje przekonanie społeczne, że przemoc jest neutralna płciowo i nie pozwala na trafne zdiagnozowanie problemu i tym samym na skuteczną pomoc.

Na prawo polskie mają także wpływ akty prawa międzynarodowego, w tym prawo Unii Europejskiej. W kontekście przemocy wobec kobiet najbardziej znanym przykładem jest tzw. Konwencja Stambulska, czyli Konwencja o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Polska podpisała ją w grudniu 2012 r. W kwietniu 2014 r. rząd podjął uchwałę ws. przedłożenia jej do ratyfikacji i przyjął projekt odpowiedniej ustawy. Sejm uchwalił ją w lutym 2015, a prezydent Bronisław Komorowski 13 kwietnia tego samego roku. Zapisy traktatu miały zacząć nas obowiązywać 1 sierpnia. Niestety większość z nich nie zostało implementowanych do prawa polskiego, np. definicja przemocy ekonomicznej.

Można jednak wyodrębnić przepisy dotyczące różnych form przemocy oraz przeciwdziałania przemocy w poszczególnych gałęziach prawa, zwłaszcza w prawie karnym, cywilnym, prawie pracy oraz w Konstytucji. Poniżej wybrane artykuły to te, które mają zastosowanie najczęściej w przypadkach przemocy wobec kobiet. Oczywiście jest, że dla osób, które na co dzień nie zajmują się prawem poszczególne porządki mogą wydawać się trudne, jednak dobrze jest wiedzieć, gdzie rozpocząć poszukiwania.

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej

Art. 32.

Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne.

Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiejkolwiek przyczyny.

Art. 33.

Kobieta i mężczyzna w Rzeczypospolitej Polskiej mają równe prawa w życiu rodzinnym, politycznym, społecznym i gospodarczym.

Kobieta i mężczyzna mają w szczególności równe prawo do kształcenia, zatrudnienia i awansów, do jednakowego wynagradzania za pracę jednakowej wartości, do zabezpieczenia społecznego oraz do zajmowania stanowisk, pełnienia funkcji oraz uzyskiwania godności publicznych i odznaczeń.

Art. 41.

1) Każdemu zapewnia się nietykalność osobistą i wolność osobistą. Pozbawienie lub ograniczenie wolności może nastąpić tylko na zasadach i w trybie określonych w ustawie.

2. Kodeks Karny

Art. 156.

§ 1. Kto powoduje ciężki uszczerbek na zdrowiu w postaci: pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia, innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej albo znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zeszpecenia lub zniekształcenia ciała, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

Art. 157.

§ 1. Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia, inny niż określony w art. 156 § 1, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia trwający nie dłużej niż 7 dni, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Art. 160.

§ 1. Kto naraża człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Art. 190a.

§ 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Art. 197.

§ 1. Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Art. 199.

§ 1. Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Art. 202.

§ 1. Kto publicznie prezentuje treści pornograficzne w taki sposób, że może to narzucić ich odbiór osobie, która tego sobie nie życzy, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Art. 207.

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

3. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie

Art. 2.

Ilekroć w ustawie jest mowa o:

2) przemocy w rodzinie - należy przez to rozumieć jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób wymienionych w pkt 1, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

Art. 3.

Osobie dotkniętej przemocą w rodzinie udziela się pomocy, w szczególności w formie:

- 1) poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego i socjalnego;
- 2) interwencji kryzysowej i wsparcia;
- 3) ochrony przed dalszym krzywdzeniem, poprzez uniemożliwienie osobom stosującym przemoc korzystania ze wspólnie zajmowanego z innymi członkami rodziny mieszkania oraz zakazanie kontaktowania się z osobą pokrzywdzoną;
- 4) zapewnienia, na żądanie osoby dotkniętej przemocą, bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie.

4. Kodeks Pracy

Art. 18 3a

§6. Dyskryminowaniem ze względu na płeć jest także każde niepożądane zachowanie o charakterze seksualnym lub odnoszące się do płci pracownika, którego celem lub skutkiem jest

naruszenie godności pracownika, w szczególności stworzenie wobec niego zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery; na zachowanie to mogą się składać fizyczne, werbalne lub pozawerbalne elementy (molestowanie seksualne).

1.1. ĆWICZENIE 1: NASZE PRAWA

Działanie	Wstęp
Temat	Zrozumienie założeń i tematu całości szkolenia
Materiały	Flipchart i postity
Czas trwania	15 minut
Scenariusz	Trener/ka prosi uczestniczki o odpowiedź na pytanie „Do czego mam prawo?” Hasło zapisuje w widocznym miejscu. Zachęca do podawania różnych odpowiedzi. Mówi, że każda odpowiedź jest ważna, każde skojarzenie wnosi coś nowego. Uczestniczki zapisują wszystkie pomysły – nawet jeżeli wydają się głupie, absurdalne albo nie na temat. Nie wolno ich oceniać ani wartościować. Jeżeli coś wyjątkowo „nie pasuje” trenerce/trenerowi (np. wśród odpowiedzi są takie, które pokazują, że uczestniczki akceptują dyskryminację), należy pamiętać, że po zakończeniu burzy mózgów można, a nawet warto je omówić. Jeżeli myśl jest niejasna, należy poprosić o doprecyzowanie. Trener/ka zachęca, ale nie „wrywa” do odpowiedzi. Odpowiedzi notuje na flipczarcie w formie słów lub krótkich zwrotów. Burza mózgów jest pożyteczną metodą, jeżeli chcemy wprowadzić nowy temat, pobudzić uczestniczki do twórczego myślenia i sprawić, że będą uczyć się od siebie. Dzięki burzy mózgów trener/ka dowie się też już na samym początku, co osoby z grupy wiedzą i co myślą na temat omawianych zagadnień.

2 MODUŁ 2: MIGRANTKI A PRZEMOC ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

2.1 ZARYS PROBLEMU

2.1.1 CZYM JEST PRZEMOC ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ?

Organizacja Narodów Zjednoczonych definiuje przemoc wobec kobiet jako wszelkie akty przemocy z powodu płci, które powodują lub mogą przynieść kobiecie szkodę albo cierpienie fizyczne, seksualne lub psychiczne. Pojęcie to obejmuje groźbę popełnienia takiego czynu, użycie przymusu lub arbitralne pozbawienie wolności, mające miejsce tak w życiu publicznym, jak i w życiu prywatnym.

Przykłady przemocy ze względu na płeć:

- Zabójstwa „honorowe”
- Przymusowe małżeństwa
- Gwałt
- Wymuszone samobójstwo
- Oblewanie kwasem
- Okaleczanie
- Przemoc w rodzinie
- Handel kobietami
- Uwięzienie
- Porwanie
- Bicie
- Groźenie śmiercią
- Szantaż
- Przemoc emocjonalna
- Kontrolowanie
- FGM [okaleczanie żeńskich narządów płciowych]
- Małżeństwo dzieci

Przemoc wobec kobiet przybiera różne formy a przymusowe małżeństwa stanowią formę przemocy motywowanej honorem. Zarówno przemoc motywowana honorem jak i przymusowe małżeństwa to przemoc wobec kobiet, która stanowi część patriarchalnego systemu, pod którego wpływem znajduje się prawie każde społeczeństwo. A zatem przemoc wobec kobiet nie przydarza się innym, to jest problem, który dotyczy nas wszystkich, bo wszyscy bez wyjątków żyjemy w patriarchalnym społeczeństwie.

2.1.1 ZNACZENIE HONORU

Według definicji słownika Oksfordzkiego “honor” to:

- “Duży szacunek; wielkie poważanie”
- “Poczucie, że to co się wie i robi jest moralnie słuszne”
- “Coś co jest postrzegane jako rzadka sposobność, co wywołuje dumę i przyjemność; przywilej.”

“Honor” dokładnie

Uznaje się, że następujące działania niszczą honor rodziny i przynoszą wstyd rodzinie:

- Zostawanie na zewnątrz po ciszy nocnej
- Bycie w związku pozamałżeńskim
- Malowanie się i/lub “nieodpowiednie” ubieranie się
- Seks przedmałżeński
- Odmowa poślubienia osoby, która została wybrana
- Bycie żywicielem rodziny
- Porzucenie niedobrego związku
- Ujawnienie gwałtu

Poniżej zostały wymienione słowa powiązane z “honorem”:

- *Ird [Państwa arabskie]*
- *Izzat [głównie Azja Południowa]*
- *Namus [Pakistan, Turcja, Kurdystan i Iran]*
- *Zina [słowo muzułmańskie]*
- *Sharaf [słowo arabskie]*

2.1.3 PRZEMOC W RODZINIE / PRZYMUSOWE MAŁŻEŃSTWA / PRZEMOC MOTYWOWANA HONOREM

Czym jest przemoc w rodzinie?

Każdy przypadek zachowania, przemocy lub nadużycia, które cechuje chęć kontrolowania, stosowanie przymusu, z narażeniem życia lub zdrowia pomiędzy osobami w wieku 16 lat lub starszymi, które są lub były w bliskim związku lub pomiędzy członkami rodziny bez zależności na ich płęć kulturową czy biologiczną. Przemoc może przyjąć następujące formy:

- Przemoc psychiczna
- Przemoc fizyczna
- Przemoc seksualna
- Przemoc ekonomiczna
- Przemoc emocjonalna



Czym jest przymusowe małżeństwo?

To małżeństwo, w którym jedno lub oboje małżonków nie wyraża zgody (lub nie może wyrazić zgody, w przypadku dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną lub fizyczną) i stosowany jest przymus. Przymus może obejmować presję fizyczną, psychologiczną, ekonomiczną, seksualną i emocjonalną. [Przymusowe małżeństwa]

Czym jest małżeństwo aranżowane?

Małżeństwo aranżowane – Małżeństwo, przy którego zawieraniu rodziny pełnią funkcję decyzyjną, przy czym małżonkowie mają **wolną wolę i wybór**, aby zaakceptować lub odrzucić propozycję aranżacji małżeństwa.

Czym jest przemoc motywowana honorem?

“Jest to szereg praktyk stosowanych w celu kontrolowania zachowań w rodzinie lub innej grupie społecznej służących ochronie obowiązującego sposobu postrzegania przekonań kulturowych i religijnych i/lub honoru. Kobiety są w większości przypadków [ale nie zawsze] ofiarami przemocy motywowanej tzw. “honorem”, która służy zaznaczeniu przewagi przez mężczyznę w celu kontroli autonomii i seksualności kobiety.” [Wydział ds. ścigania przestępstw i Stowarzyszenie szefów policji]

Heshu Yunes

- W październiku 2002 r. Heshu Yunes, 16-letnia Kurdyjka została zamordowana przez ojca za to, że miała chłopaka.
- Sędzia stwierdził:
“...Sprawca zostanie skazany na dożywocie, ale potraktujemy jego kulturę jako argument przemawiający za jego przedterminowym zwolnieniem.”
- **(Kampania Pamiętajmy o Heshu)**



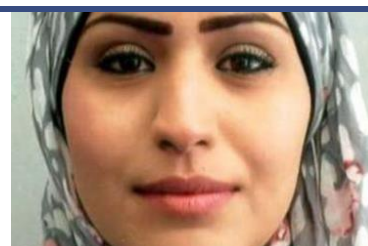
Shafilea Ahmed

- W 2012 r. sędzia Roderick Evans skazał rodziców Shafilea’i na 25 lat pozbawienia wolności.
- “Wasza obawa przed zhańbieniem w społeczności jest większa niż miłość do dziecka.”
- "Jedyna kara, jaką mogę na was nałożyć to kara dożywocia.”



Rania Alayed

- Rania, 25, zamordowana przez swojego męża Al-Khatib’a w czerwcu 2013 r.
- Porzuciła męża po latach stosowania przez niego okrutnych form przemocy.



- Rania czuła, że jej życie jest zagrożone i szukała pomocy w Urzędzie Wsparcia Obywateli, na policji i w końcu u adwokata, co bardzo rozłościło rodzinę męża.
- Mąż Ranii został skazany na 20 lat za morderstwo w czerwcu 2014 r.
- Główny Inspektor Policji Dochodzeniowej Phil Reade: „Nie ma wątpliwości, że to było zabójstwo motywowane honorem – mordercze działania Al-Khatib'a były motywowane jego złością i zazdrością, że Rania będzie próbowała żyć swoim życiem, w bardziej zachodnim stylu.”

Banaz Mahmod

- Ofiara okaleczania żeńskich narządów płciowych w Kurdystanie
- Zmuszona do małżeństwa w wieku 17 lat
- Porzuciła męża, który stosował wobec niej przemoc i wróciła do swojej rodziny
- Poznała Rahmata
- Wóje Ari ostrzegł Banaz, żeby trzymała się z dala od Rahmata
- Widziano ją Morden
- Sąd rodzinny
- Sylwester



- W dniu 29 kwietnia 2006 r. ciało Banaz zostało znalezione w walizce, zakopane w ogrodzie w Handsworth, Birmingham.

Jakie zachowania są niehonorowe?

- „Niewłaściwy” makijaż, ubranie, wyjście na imprezę
- Rozmawianie z chłopakiem (lub dziewczyną), albo z osobą obcą
- Wyrażanie wolności seksualnej, publiczne wyrażanie uczuć
- Bycie w związku z chłopakiem
- Brak zgody na małżeństwo
- Seks pozamałżeński, utrata dziewictwa, ciąża, cudzołóstwo
- Bycie ofiarą gwałtu
- Bycie osobą nieheteroseksualną
- Powództwo o rozwód (nawet w przypadkach przemocy w rodzinie)
- Zawiadamianie o przemocy w rodzinie lub przymusowym małżeństwie lub uciekanie przed nimi
- Plotki i podejrzenia dotyczące któregoś z ww. zachowań

Przymus

“Przymus może być fizyczny (np. groźba, rzeczywista przemoc fizyczna i seksualna) lub emocjonalny i psychologiczny (na przykład, kiedy wzbudza się u danej osoby poczucie, że przynosi wstyd rodzinie), psychiczny lub ekonomiczny (np. zabieranie wynagrodzenia lub niedawanie pieniędzy).” Wydział ds. przymusowych małżeństw

Zgoda

Zgoda oznacza, że podjęłaś swobodnie decyzję o małżeństwie i to jest twoja własna decyzja.

Jeżeli zagrożono ci lub uważasz, że wyjścia za mąż wymaga twoja rodzina, wtedy nie jesteś w stanie odmówić i nie możesz swobodnie podjąć własnej decyzji.

Przykłady	powodów	zawierania	przymusowych	małżeństw
• Ochrona młodych ludzi przed “rozwiązłością” • Kontrola seksualności zwłaszcza kobiet i “ochrona” przed możliwościami bycia lesbijką, gejem, osobą biseksualną lub transpłciową • Poszanowanie “honoru” rodziny lub wieloletnich zobowiązań rodzinnych • Odpowiedź na presję ze strony rodziny • Ochrona wartości obowiązujących w danej kulturze i rodzinie			• Próba wzmocnienia więzi rodzinnych • Wola zapewnienia, że bogactwo i ziemia pozostaną w rodzinie • Złożenie wniosków o stały pobyt i obywatelstwo danego państwa • Zapewnienie opieki nad niepełnosprawnym członkiem rodziny/ zmniejszenie „stygmatyzacji” wynikającej z niepełnosprawności • Bycie ofiarą gwałtu	

Przeszkody w poszukiwaniu pomocy:

- Strach przed przyniesieniem wstydu swojej i męża rodzinie
- Brak możliwości uzyskania rozwodu cywilnego/religijnego
- Strach przed utratą dzieci, rodziny i przyjaciół
- Poczucie winy i wstydu [samoosądzanie]
- Ciągłe kontrolowanie przez rodzinę [zasada jedynej szansy]
- Obawa przed brakiem dyskrecji
- Brak wiedzy na temat miejsc udzielających wsparcie i przysługujących prawach
- Negatywne postrzeganie policji
- Brak środków/ zależność finansowa
- Bariery językowe
- Brak dostępu do środków publicznych/wiza małżonka/łączenie rodzin
- Strach przed złapaniem po odejściu od oprawcy

Konsekwencje psychologiczne:

- Życie w strachu
- Brak zaufania (wrażenie bycia kontrolowaną, obserwowaną, śledzoną..)
- Depresja, zespół stresu pourazowego, retrospekcje, koszmary nocne, przewrażliwienie
- Izolacja, osamotnienie, samotność, wstyd i milczenie
- Utrata poczucia własnej wartości
- Poczucie winy, obwinianie samej siebie
- Okaleczanie, myśli samobójcze

Zapobieganie:

- Należy wierzyć historiom kobiet
- Traktuj potencjalne ofiary poważnie, z wymaganą wrażliwością
- Zachowaj wrażliwość na kulturę danej osoby
- Zapewnij o dyskrecji. Rozmawiaj z kobietami indywidualnie, bez obecności rodziny i przyjaciół
- Nie ujawniaj informacji rodzinie i przyjaciołom
- Słuchaj uważnie i próbuj wyłapać słowa kluczowe np. gwałt, przymusowe małżeństwo, oblewanie kwasem, więzienie, porwanie, pobicie, grożenie śmiercią, szantaż, kontrolowanie, molestowanie, zachowania kontrolujące i zabójstwa „honorowe”, etc.
- W przypadku potrzeby tłumacza/-ki, bądź uważna i zapytaj ofiary o jej zdanie na temat osoby tłumacza/-ki. Przypomnij o konieczności zachowania poufności, neutralności i wymogu dokładności tłumaczenia, bez pouczania

Ochrona:

- Nigdy nie wybieraj członków rodziny jako tłumaczy/-ki
- Działaj szybko
- Poinformuj ofiarę o podjętym działaniu
- W miarę potrzeby zaangażuj policję i pracowników socjalnych (nagrywanie i oznaczanie)
- Zrób ocenę ryzyka, plan bezpieczeństwa i zarządzaj ryzykiem
- HBV [wirusowe zapalenie wątroby typu B] to także kwestia ochrony dzieci. Odnieś się do Procedur Ochrony Dzieci o ile będą istotne w danej sprawie
- Zorganizuj bezpieczne schronienie
- Skonsultuj z organizacją, która zajmuje się tym problem jak np. IKWRO [Organizacja ochrony praw Iranek i Kurdyjek w Zjednoczonym Królestwie] i wydział ds. przymusowych małżeństw [w Zjednoczonym Królestwie]

CZEGO NIE MOŻNA ROBIĆ:

- Podejmować mediacje

- Udostępniać informacje bez zgody osoby, której dotyczą
- Pozwalać, aby indywidualne wyobrażenia na temat różnic kulturowych dochodziły do głosu (relatywizm kulturowy)
- Krytykować
- Umniejszać obawy ofiar i NIGDY nie wysyłać ich z powrotem do krzywdzących dla nich środowisk
- Korzystać z członków rodziny w charakterze tłumaczy/tłumaczek
- Kontaktować się z głowami rodzin lub wspólnot
- Umniejszać ryzyko pochodzące od osób, od których można zarazić się wirusem HBV
- Kultura i religia nie stanowią usprawiedliwienia dla przemocy

Żadnych mediacji!!

Dyskusje z rodziną i włączenie rodziny w jakikolwiek sposób może spowodować większe zagrożenie dla kobiety.

2.2 ĆWICZENIA

2.2.1 ĆWICZENIE 1: WPROWADZENIE DO TEMATU/ROZGRZEWKA

Działanie	Wstęp
Temat	Zrozumienie założeń i tematu szkolenia.
Materiały	Wyprawka szkoleniowa. Długopis i notatnik.
Czas trwania	15 minut
Scenariusz	• Zaproponuj siedzenie w kształcie litery U, tak aby projektor był widoczny z każdego miejsca. Takie ustawienie pozwala na rozmowy i dyskusje pomiędzy osobami biorącymi udział w szkoleniu. • Przedstaw się, opowiedz o projekcie, a także o tym, dlaczego się zaangażowałaś w jego realizację. • Przedstaw zasady prowadzenia szkolenia (o ile istnieje taka potrzeba). Jeżeli nie ma takiej potrzeby, powiedz, że dyskrecja jest jedyną zasadą obowiązującą na szkoleniu. Jeżeli wprowadzasz inne zasady powiedz, że dyskrecja jest szczególnie ważna. - Zapytaj grupę, czy wie co to jest dyskrecja. Wyjaśnij, że zależy nam, aby nasze szkolenie dotarło do jak największej grupy osób celem podniesienia świadomości problemu, o którym będziemy rozmawiać. Jednocześnie osobiste historie, które uczestniczki mogą opowiadać trenerom nie mogą wyjść poza ściany pokoju szkolenia i nie można ich ujawnić. Zapytaj uczestniczki, czy zgadzają się na to i dopiero po uzyskaniu ich zgody, kontynuuj szkolenie. • Powiedz grupie, że temat dzisiejszego szkolenia jest dość ciężki i jeżeli w jakimkolwiek momencie ktoś potrzebuje zrobić przerwę, ma na to absolutną zgodę.

2.2.2 ĆWICZENIE 2: ZNACZENIE I ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z PRZEMOCY W RODZINIE I MOTYWOWANEJ HONOREM

Działanie	Zrozumienie na czym polegają krzywdzące praktyki
Temat	Zrozumienie znaczenia i zagrożeń wynikających z przemocy motywowanej honorem, przymusowych małżeństw i przemocy w rodzinie.
Materiały	Wyprawka szkoleniowa. Długopis i notatnik.
Czas trwania	20 minut
Scenariusz	- Omów trudności, z jakimi zmagają się migrantki. Jeśli grupa nie udziela odpowiedzi, możesz udzielić przykładowej odpowiedzi i poprosić o kontynuację. Możesz też zapytać, jakie trudności napotykamy jako kobiety, a następnie rozszerzyć o aspekty dodatkowo dotykające migrantki. - Porozmawiaj o tym, co oznacza dla uczestniczek słowo "honor", czy to osobiście, czy też znają definicję tego pojęcia. Następnie możesz omówić przemoc motywowaną "honorem" i rodzaje przemocy, które się w niej zawierają, podkreślając, że do przemocy dochodzi, ponieważ rodzina i/lub społeczność czuje, że dana osoba zrobiła coś, co jest sprzeczne z ich "honorem".

2.2.3 ĆWICZENIE 5: KONKRETNE PRZYPADKI

Działanie	Konkretne przypadki
Temat	Rozpoznanie przemocy ze względu na płeć na prawdziwych przypadkach: opowiedz prawdziwe historie i podkreśl, jak szybko się rozwijają i że tego rodzaju przemoc ma miejsce w Europie.
Materiały	Wyprawka szkoleniowa. Długopis i notatnik.
Czas trwania	30 minut.
Scenariusz	Przygotuj grupę, mówiąc, że będziecie rozmawiać o prawdziwych przypadkach przemocy motywowanej "honorem" i przymusowych małżeństwach. Przypomnij grupie, że jeśli w jakimś momencie czują, że sesja jest zbyt ciężka mogą wyjść na przerwę. Prezentacja slajdów nie zawiera wielu informacji, ponieważ jest bardziej interaktywna. Trenerka powinna raczej mówić do grupy, bez czytania prezentacji w PowerPoint. Poniżej znajdują się szczegółowe wyjaśnienia dla każdego studium przypadku. Heshu Yunes: - Heshu została zamordowana przez ojca w wieku 16 lat za to, że miała chłopaka, którego jej rodzina nie lubiła. - Heshu została dżgnięta 17 razy przez ojca, a potem ojciec poderżnął jej gardło. - Po tym ojciec Heshu wyskoczył z balkonu na 5 piętrze i wymyślił historię, że był działaczem politycznym, a grupa terrorystyczna Al-Kaida przybyła, aby go pojąć. Powiedział, że udało mu się uciec, wyskakując z balkonu, ale zamiast tego ofiarą została Heshu. - Później przyznał się do winy za zabójstwo Heshu, jednak otrzymał krótszy wyrok, ponieważ sędzia powiedział, że muszą wziąć pod uwagę kulturę jako element łagodzący wymiar kary. Porozmawiaj o tym z grupą, zapytaj jak się z tym czują. Zaznacz, że nigdy nie ma uzasadnienia dla nadużyć/przemocy/morderstwa, a kultura nigdy nie powinna być wykorzystywana w tym celu - Psychologowie odwiedzili ojca Heshu w więzieniu rok później i zapytali

	go, co by teraz zrobił, gdyby Heshu żyła i dowiedział się, że ma chłopaka. Odpowiedział: "Też bym ją zabił". To dowodzi, że sprawcy nie mają nawet wyrzutów sumienia w odniesieniu do ofiar przemocy motywowanej "honorem". Shafilea Ahmed: - Shafilea została zamordowana przez swoją matkę i ojca za to, że stała się "zbyt zachodnia". - Uduszono ją plastikowymi torebkami na widoku rodzeństwa z groźbą, że to samo ich spotka, jeśli "wyjdą poza linię". - Jednak tym razem, inaczej niż w przypadku Heshu, sąd nie próbował usprawiedliwiać zabójstwa. Oboje rodzice dostali 25 lat więzienia. Rania Alayed: - Rania została zamordowana w 2013 roku przez swojego męża Ahmeda Al-Khatiba za to, że stała się "zbyt zachodnia". - Potem nałożył jej dżinsy i chustę i udał się do pobliskiego centrum handlowego, udając Ranię, aby zamontowane tam kamery go dojrzały. - Wysłał wiadomości tekstowe do rodziny i przyjaciół Ranii, zapewniając ich, że Rania wciąż żyje. - Ahmed Al-Khatib i 2 jego braci pojechali z ciałem Rani z Manchesteru do Yorkshire, gdzie pozbyli się jej ciała. - Ahmed Al-Khatib został skazany na 20 lat więzienia. Banaz Mahmod: - Sprawa Banaz Mahmod pokazuje, jak szkodliwe praktyki są ze sobą powiązane. - Mówi się, że w młodym wieku Banaz przeszła operację FGM w irackim Kurdystanie. - Potem przyjechała do Wielkiej Brytanii z rodziną, a w wieku 17 lat została zmuszona do małżeństwa. - Jej mąż był bardzo agresywny wobec niej i Banaz kilka razy odchodziła od niego, ale jej rodzina mówiła, że powinna do niego wrócić i spróbować być lepszą żoną. - Banaz zrobiła tak, jak jej poradziła rodzina i wróciła do męża, jednak przemoc trwała. Po kolejnych kilku przypadkach nadużyć Banaz miała dość i poprosiła o rozwód. - Banaz była więziona i bita przez własną rodzinę za rozwód, ponieważ był on postrzegany jako przynoszący ujmę rodzinie. - Później, podczas rodzinnej imprezy, Banaz spotkała mężczyznę o imieniu Rahmat. Chociaż oboje pochodzili z tej samej społeczności, związek ten uznano za nieodpowiedni, ponieważ Rahmat pochodził z innego klanu/plemienia w społeczności. - Wuj Banaz, Ari powiedział, żeby trzymała się z dala od Rahmata. Próbowali trzymać się od siebie z dala, ale wrócili do siebie, ponieważ byli zakochani. - Banaz i Rahmat byli widziani razem koło stacji metra Morden w południowym Londynie, gdzie ich zaatakowano. Udało im się uciec i zgłosić to policji. - Odbył się "sąd rodzinny". Jest to posiedzenie, które odbywa się w sytuacji, gdy zapadła decyzja o zabiciu dziewczyny. Podczas takiego spotkania, osoby w nim uczestniczące decydują, kto i jak ją zabije, dokąd zabiorą ciało i gdzie uciekną sprawcy. Banaz dowiedziała się o tym więc poszła na policję z listą nazwisk wszystkich osób biorących udział w sądzie rodzinnym, ale niestety nie uwierzono jej.
--	---

	- W sylwestra ojciec zabrał Banaz do domu babci. Dostała butelkę brandy i kazano jej pić i oglądać telewizję, bez odwracania się w stronę kuchni, gdzie był jej ojciec. Banaz pochodziła z rodziny muzułmańskiej i nigdy wcześniej nie piła alkoholu, ale wykonała polecenie. Usłyszała zbliżające się kroki i jak się odwróciła, zobaczyła ojca zbliżającego się do niej w rękawiczkach trzymającego sznurówki. Banaz wiedziała, że ojciec ją zaatakuję, więc uciekła z domu. Przedostała się przez okno sąsiada, z nadzieją, że sąsiad wezwie policję; biegła dalej aż dobiegła do kawiarni, gdzie powiedziała pracownikom, że próbują ją zabić. Została wezwana policja i karetka, ale niestety znowu nikt Banaz nie uwierzył. Policja powiedziała, że jest melodramatyczna i pijana i że chce zwrócić na siebie uwagę. - Banaz została zamordowana w styczniu 2016 r. przez znajomych rodziny na zlecenie jej ojca i wuja. Jej ciało zostało przewiezione z południowego Londynu do Birmingham, gdzie zostało pochowane w ogrodzie. - Ciało Banaz znaleziono 29 kwietnia 2006 roku. Przeprowadzono imponujące śledztwo, w konsekwencji którego wszystkie osoby zaangażowane w jej zabójstwo zostały uwięzione.
--	--

2.2.4 ĆWICZENIE 3: CZYNNIKI DO ROZWAŻENIA, ZAPOBIEGANIE I OCHRONA

Działanie	Odróżnianie i rozmowa
Temat	Zapoznanie się z czynnikami, które należy wziąć pod uwagę w przypadku przemocy ze względu na płeć. Poznanie, w jaki sposób należy zapobiegać przemocy ze względu na płeć i w jaki sposób się przed nią chronić.
Materiały	Długopis i notatnik
Czas trwania	35 minut
Scenariusz	W tej części szkolenia, możesz podążać za slajdami. • Porozmawiaj o przymusowych i aranżowanych małżeństwach. Ważne jest omówienie różnicy między nimi oraz zwrócenie uwagi na zgodę i przymus. Warto również wspomnieć, że osoba, której aranżuje się małżeństwo, powinna móc powiedzieć "nie" tyle razy, ile chce, bez odczuwania jakiegokolwiek presji. Jeśli w którymkolwiek momencie dana osoba odczuwa presję, aby zgodzić się na małżeństwo, to nie jest to już zaaranżowane małżeństwo, wtedy jest to już przymusowe małżeństwo. Przykładem może być sytuacja, w której osoba rozważająca małżeństwo usłyszy, że to od niej zależy, czy wyjdzie za mąż, jednak rodzice umierają i ich ostatnim życzeniem jest jej ślub. Wprawdzie taka osoba ma wybór, nie jest to jednak wolny wybór, ponieważ znajduje się pod presją. • Aby zachęcić do dyskusji, możesz poprosić grupę o zdanie na temat każdego tematu przed wyświetleniem slajdu. Na przykład, możesz zapytać, dlaczego uważają, że w ogóle dochodzi do przymusowych małżeństw. Możesz porozmawiać o tym, a następnie dodać punkty, które nie zostały umieszczone na slajdzie. • Upewnij się, że grupa jest w pełni świadoma, że mediacja jest niezwykle szkodliwa i żadne informacje nie powinny być nigdy przekazywane rodzinie. Zaznacz, że tego typu przestępstwa mogą szybko eskalować.

2.2.5 ĆWICZENIE 4: DYSKUSJE

Działanie	Dyskusje
Temat	Dyskusje, pytania i odpowiedzi, przemyślenia.
Materiały	Długopis i notatnik
Czas trwania	20 minut
Scenariusz	W związku z tym, że jest to bardzo trudny temat, ważne jest, aby zostawić wystarczająco dużo czasu na ostateczną refleksję, wraz z czasem na pytania i odpowiedzi. Możesz zadawać podstawowe pytania, takie jak "czy powiedziałam o wszystkim, o czym chciałyście się dowiedzieć?" lub "Czy jest coś, czego do końca nie rozumiecie?" Ważny jest również czas na refleksję i dyskusję o wszelkich nurtujących kwestiach. Możesz poprosić wszystkie uczestniczki, aby przez minutę zastanowiły się w ciszy, jakie emocje wywołał temat omawiany w czasie tej sesji. Jeśli będą chciały, mogą podzielić się swoimi uczuciami z grupą lub porozmawiać z tobą pod koniec sesji.

MODUŁ 3:

STEREOTYPY ZWIĄZANE Z PŁCIĄ

3.1 ZARYS PROBLEMU

3.1.1 DEFINICJA STEREOTYPU

“Opinia, przekonanie, konstrukcja myślowa szeroko rozpowszechniona w danej grupie, która jest niepokojąca dla innej grupy społecznej lub kulturowej.”

Czemu służy stereotyp?

- Oszczędza wysiłek
- Daje poczucie wartości, przynależności, bezpieczeństwa
- Umacnia układy oparte na władzy

Kiedy się pojawia stereotyp?

- W przypadku braku wiedzy/doświadczenia
- W przypadku widocznych różnic pomiędzy grupami
- W sytuacji konfliktowej

Jak działa stereotyp?

- Wszyscy ludzie=każdy
- Jest ogólnie uznawany
- Jest odporny na zmiany

Stereotyp to „konstrukcja myślowa, zazwyczaj powszechna wśród członków danej grupy społecznej, oparta na schematycznym i uproszczonym postrzeganiu rzeczywistości (zjawisk społecznych, kulturowych lub pewnej kategorii osób)”. Podkreśla się także, że stereotypy są zazwyczaj zabarwione wartościująco, bazują na uprzedzeniach i nie są oparte na wiedzy, są nieelastyczne i odporne na zmiany. Stereotypy otrzymujemy jako bagaż procesu wychowania zarówno w rodzinie, jak i w systemie edukacyjnym. Na przekazywanie i utrwalanie stereotypów mają także wpływ media.

Stereotypy ze względu na płeć mają opozycyjny charakter; jeśli kobieta jest uległa, to mężczyzna – dominujący; kobieta jest emocjonalna, mężczyzna – opanowany. D. Pankowska wymienia następujące najczęściej pojawiające się stereotypowe cechy kobiet i mężczyzn:

STEREOTYPOWE CECHY MĘŻCZYZN I KOBIET

STEREOTYPOWE CECHY KOBIET	STEREOTYPOWE CECHY MĘŻCZYZN
Emocjonalna	Racjonalny
Empatyczna	Logiczny
Opiekuńcza	Odpowiedzialny
Wrażliwa	Zdecydowany
Czuła	Opanowany
Otwarcie wyrażająca emocje	Powściągliwy w wyrażaniu uczuć
Uprzejma	Zamknięty w sobie
Taktowna	Pewny siebie
Dbająca o wygląd	Samodzielny
Bojaźliwa	Niezależny
Słaba	Odważny
Nieodporna na stres	Wytrzymały
Niesamodzielną	Silny

Jak widać z powyższej tabeli, kobietę umiejscawia się w tym, co domowe, mężczyznę w tym co związane z pracą i działaniem na zewnątrz. Cechy męskie łączone są z władzą i dominacją, niezależnością i aktywnością; kobiecie zaś z uległością zależnością od innych, łączące się z macierzyństwem i opieką. D. Pankowska zwraca uwagę, że to co zawarte jest w stereotypie „kobiecości”, przywodzi na myśl cechy zazwyczaj przypisywane dzieciom, które podobnie jak kobiety wymagają pomocy, wsparcia i ochrony.

3.1.2 RÓŻNICE POMIĘDZY PŁCIĄ BIOLOGICZNĄ A KULTUROWĄ

Stereotypy płciowe to „utrwalone w społeczeństwie przekonania na temat cech charakteryzujących kobiety bądź mężczyzn oraz zajęć, które są dla nich odpowiednie”. Stereotypy płciowe przypisują konkretnym jednostkom określone cechy ze względu na ich płeć biologiczną – męską lub żeńską, nie uwzględniając ich indywidualnych cech. To oczekiwania względem tego, jak kobiety i mężczyźni mają zachowywać się, ubierać i jacy mają być. Stereotypy rodzaju są więc uproszczonymi osądami i koncepcjami na temat cech i zachowań jednostek reprezentujących kategorie męskie lub kobiece, podzielanymi przez ogół społeczeństwa.

3.1.3 SKUTKI STEREOTYPÓW PŁCIOWYCH

Stereotypy płciowe to jedna z przyczyn barier rozwojowych tak chłopców jak i dziewcząt, mężczyzn i kobiet, bowiem ograniczają doświadczenia jednostki, mogą być krzywdzące, a także negatywnie wpływać na relacje między ludźmi¹. Na przemoc wobec dziewcząt i kobiet mają wpływ stereotypy płciowe i wynikające z niego uprzedzenia, w tym seksizm², uznanie i podtrzymywanie przekonania, że to, co męskie jest bardziej wartościowe. Efektem przyzwolenia na powielanie stereotypowego wizerunku kobiet i mężczyzn, i utrwalania przekonania o wyższości mężczyzn nad kobietami poczynając od systemu edukacji, treści zawarte w podręcznikach³ przez media, literaturę i sztukę po codzienne zachowania przyzwalające na dyskryminujące zachowania są problemy z niższym poczuciem wartości dziewcząt i kobiet⁴. Stereotypy to także źródło powstawania uprzedzeń, wykorzystywane do usprawiedliwiania dyskryminacyjnych i krzywdzących zachowań oraz są jedną z przyczyn wszystkich form przemocy⁵. W skrajnej formie uprzedzenia wynikające ze stereotypów płciowych, mogą przybierać formę mizoginii, czyli nienawiści i wrogości wobec kobiet⁶.

Bardzo często kobiety – ofiary przemocy w rodzinie – „wynoszą” z domu rodzinnego stereotypy zezwalające na przemoc oraz typ relacji opartej na dominującym mężczyźnie i uległej kobiecie⁷. Tak więc za mające wpływ na przemoc wobec dziewcząt i kobiet można uznać te stereotypy, które utrwalają przekonanie o podrzędnej, gorszej pozycji dziewcząt i kobiet w społeczeństwie, a także te, które wymuszają na dziewczętach i kobietach zachowania uległe i bierne, podporządkowujące się mężczyźnie oraz formułując oczekiwania wobec nich, które wzmacniają i promują postawę bierności i uległości⁸.

Podsumowując, badacze i badaczki zauważają, że źródłem wielu zachowań przemocowych i przypadków wszystkich rodzajów przemocy – fizycznej, werbalnej, psychicznej czy seksualnej i na wszystkich jej poziomach są stereotypy związane z płcią i należą do nich:

- przekonanie o istnieniu esencjalistycznej definicji „męskości” i „kobiecości”,
- wiara w naturalny porządek i hierarchię władzy w związkach intymnych, mit biologicznych podstaw przewagi mężczyzn nad kobietami (esencjalizm biologiczny i androcentryzm),

¹ M. Chomczyńska-Rubacha, *Płeć i rodzaj w edukacji*, Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, Łódź 2004, s. 27.

² D. Pankowska *Wychowanie a role płciowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s.126.

³ Tamże, s. 125.

⁴ Tamże, s. 129.

⁵ I. Chmura-Rutkowska, *Przemoc rówieśnicza w gimnazjum a płeć. Konteksty społeczno-kulturowe*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań 2012, s. 79.

⁶ D. Gilmore *Mizoginia*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2003, s.22.

⁷ J. Mazur, *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2002, s. 113.

⁸ E. Charzyńska „Stereotypy płci a przemoc domowa” [w:] *Niebieska Linia. Dwumiesięcznik poświęcony problematyce przemocy*, nr 6/2007.

- historycznie uwarunkowane role rodzajowe, tradycja nakazująca kobietom uległość i podporządkowanie,
- uprzedmiotowienie i seksualizowanie kobiet,
- społeczna tolerancja dla okazywania przez mężczyzn przewagi oraz stosowania przemocy wobec osób uznawanych za słabsze: kobiet i mężczyzn nie aspirujących do męskości dominującej oraz wszystkich młodszych i mniej sprawnych,
- homofobia⁹.

3.2 ĆWICZENIA

3.2.1 ĆWICZENIE 1: ĆWICZENIE: “KOCHAM PRASOWAĆ I JEŹDZIĆ SZYBKIMI SAMOCHODAMI”

Działanie	Rozgrzewka
Temat	Integracja grupy / Zapamiętanie imion /wstęp do tematu stereotypów ze względu na płeć.
Materiały	Taśma klejąca, marker.
Czas trwania	15 minut
Scenariusz 1:	Poproś wszystkich, aby usiedli w kręgu. Poproś wszystkich w grupie, aby się przedstawili i wymienili trzy rzeczy: coś typowego dla mojej płci, co lubię robić; coś typowego dla mojej płci, czego nie lubię robić; i coś nietypowego dla mojej płci, co lubię robić. Zaczynaj od siebie. Po prezentacji każda osoba zapisuje swoje imię na taśmie i przykleja ją do ubrania.
Scenariusz 2	Instruktorzy przedstawiają założenia i cele projektu, cele warsztatu i zasady uczestnictwa (5 najważniejszych). Sugerujemy, aby obejmowały one: współpracę, aktywność, mówienie w pierwszej osobie, szacunek dla różnorodności. Jeśli uczestnicy chcą zaproponować własne zasady, należy dodać je do wspólnego uzgodnienia. Wszystkie zasady należy zapisać na flipcharcie i zawiesić w widocznym miejscu.

3.2.2 ĆWICZENIE 2: MYŚLENIE STEREOTYPOWE

Działanie	Refleksja i zrozumienie
Temat	Wstęp do tematu stereotypów/Wyjaśnienie mechanizmów powstawania stereotypów/Zrozumienie tych mechanizmów.
Materiały	Zeszyt do ćwiczeń nr 1, długopisy, flipcharty, markery.
Czas trwania	30 minut (15 minut – praca w grupach + 15 minut – dyskusja).
Scenariusz:	Instruktorzy dzielą uczestników na cztery grupy. Następnie udostępniają grupom karty zawierające zdania (zeszyt do ćwiczeń nr 1 "Myślenie stereotypowe"). Uczestnicy zapisują skojarzenia na temat osób o określonych cechach lub reprezentujących poszczególne

⁹ Tamże, s. 50.

	kategorie społeczne. Po zakończeniu każda grupa przedstawia wyniki pracy wszystkim uczestnikom. Instruktorzy zapisują najważniejsze myśli na flipcharcie i wyjaśniają mechanizm prowadzący do powstania stereotypu.
--	--

3.2.3 ĆWICZENIE 3: MECHANIZM POWSTAWANIA STEREOTYPU

Działanie	Refleksja i zrozumienie
Temat	Wyjaśnienie fenomenu powstawania stereotypów /mechanizmu stereotypizacji /koło stereotypu (łańcuch stereotypów i błędne koło stereotypu).
Materiały	Zeszyt do ćwiczeń 2, Zeszyt do ćwiczeń 3, flipchart, markery.
Czas trwania	20 minut (15 minut – praca w grupach+ 5 minut – podsumowanie).
Scenariusz:	Każdy uczestnik otrzymuje kartkę zawierającą zdanie do dokończenia (zeszyt do ćwiczeń nr 2). Po zebraniu i przetasowaniu kart, jedna osoba odczytuje odpowiedzi na głos, a druga wraz z uczestniczkami i instruktorkami dzieli je na kategorie (cechy, role itp.) na flipcharcie. Uczestnicy zastanawiają się, jakie przekazy związane z byciem "prawdziwą kobietą" pochodzą od rodziny, szkoły, przyjaciół. Następnie uczestnicy omawiają na podstawie wymienionych cech, jaka powinna być "idealna kobieta". Czy znają kobietę, która spełnia wszystkie wymagania?
Pomysły na dalszą dyskusję	Tematy poruszone w trakcie moderowanej dyskusji miały na celu wyjaśnienie mechanizmu stereotypizacji/koła stereotypów (łańcucha stereotypów i błędnego koła stereotypu – Zeszyt do ćwiczeń 3): - Czy uczestnicy kiedykolwiek się z tym zetknęli? - Czy mechanizm działa wszędzie, w każdej kulturze, środowisku społecznym, czy zależy od miejsca zamieszkania? Czy stereotypy dotyczące niektórych grup stały się rzadsze? - Jak można uniknąć stereotypów? Jak im przeciwdziałać?

3.2.4 ĆWICZENIE 4: ZADANIA I OBOWIĄZKI

Działanie	Ćwiczenie
Temat	Ćwiczenie ma na celu wprowadzenie terminów "płeć biologiczna" i "płeć kulturowa" oraz zastanowienie się nad zadaniami tradycyjnie przypisywanymi osobom obu płci, stereotypami związanymi z płcią, źródłami stereotypów i ograniczeniami z nich wynikającymi.
Materiały	Zeszyty do ćwiczeń 4, 5, 6, flipchart, markery, kartki, na których napisane jest 0°, 50° i 100°.
Czas trwania	Okolo 20 minut
Scenariusz	Instruktorza umieszcza karty z oznaczeniami temperatury (zeszyt nr 5): 0° na jednym końcu pomieszczenia, 50° pośrodku i 100° na końcu pokoju na przeciwko 0°. Następnie instruktorka odczytuje twierdzenia (zeszyt nr 5), prosząc uczestników, aby stanęli obok kart temperatury, w zależności od tego, czy wypowiedź jest motywowana płcią biologiczną lub kulturową. Dalej instruktorka pyta osoby stojące przy danej "skali termometru", dlaczego wybrały to miejsce. Ważne jest umożliwienie dyskusji między uczestnikami na temat różnic między płcią biologiczną a płcią kulturową. Pod koniec ćwiczenia instruktorki dokonują podsumowania (zeszyt nr 6), podkreślając fakt, że postrzeganie płci zmienia się w czasie i w zależności od kultury - te cechy są nabywane.

3.2.5 ĆWICZENIE 5: DANE I STATYSTYKI

Działanie	Prezentacja instruktoerek, dyskusja, burza mózgów
Temat	Prezentacja skutków stereotypów płciowych
Materiały	Prezentacja zawierająca dane statystyczne dotyczące przemocy wobec kobiet, liczby samobójstw kobiet i mężczyzn, różnic w wynagrodzeniu ze względu na płeć, kobiet i mężczyzn wykonujących zawody kierownicze, kobiet i mężczyzn w zawodach wymagających podejmowania decyzji.
Czas trwania	Okolo 20 minut.
Scenariusz	Instruktorzy omawiają przedstawione statystyki, które pokazują, że stosowanie norm i percepcji dotyczących ról płciowych wywiera poważne skutki. Kobiety: - często cierpią z powodu niskiej samooceny i braku wiary w siebie, - są postrzegane z perspektywy posiadania lub braku dzieci, - są postrzegane jako obiekty męskiego pożądania seksualnego, - są zależne od swoich partnerów. Następnie instruktorka prosi uczestniczki o wymienienie innych konsekwencji utrwalania lub trwania przy stereotypowych rolach (burza mózgów).

1.1.1 ĆWICZENIE 6: „MAM WPŁYW!”

Działanie	Refleksja, myślenie o zmianie
Temat	Zachęcanie do pozytywnego myślenia, zwiększanie poczucia sprawczości i zdolności wpływania na zmianę.
Materiały	Papier, markery, klej, nożyczki, kolorowy papier etc.
Czas trwania	30 minut.
Scenariusz	Instruktorzy pytają uczestniczki: - co może dać ci siłę żyć tak, jak tego chcesz? - co może pomóc w przełamywaniu stereotypów? - jak możemy wpływać na zmianę? Następnie instruktorka dzieli grupę na dwie podgrupy. Zadanie polega na stworzeniu mini kampanii edukacyjnej na temat niwelacji stereotypów (może to być slogan, piosenka, plakat, spot telewizyjny). Grupy przedstawiają swoje pomysły reszcie uczestniczek.

3.2.6 ĆWICZENIE 7: „PO NITCE DO KŁĘBKĄ!” (POŁĄCZONE NITKĄ)

Działanie	Refleksja i ocena
Temat	- podsumowanie i ocena warsztatów - zachęcenie uczestniczek do refleksji nad pozytywnymi i negatywnymi elementami szkolenia

	- poznanie opinii grupy na temat szkolenia.
Materiały	Nożyczki, duży kłębek nici.
Czas trwania	15 minut.
Scenariusz	1. Poproś uczestniczki, aby usiadły w kręgu. 2. Wyjaśnij, że rozpoczynasz sesję ewaluacyjną, podczas której każdy zostanie poproszony o udzielenie odpowiedzi na dwa pytania: Jak się teraz czujesz? Co zyskałaś ze spotkania? 3. Wyjaśnij, że tylko osoba posiadająca kłębek może mówić. Każda osoba mówiąca powinna luźno owinąć nić wokół nadgarstka. Kiedy kończy, przekazuje kłębek osobie po jej lewej stronie. 4. Gdy wszystkie uczestniczki przemówią, wyjaśnij, że to koniec spotkania i że grupę teraz łączy to, czego każda z nich się w jego trakcie nauczyła. Weź nożyczki i odetnij nić między kolejnymi uczestnikami, zaczynając od siebie. Pamiętaj, aby związać końce nici pozostającej na nadgarstkach osób, aby się trzymała. Przygotuj więcej wełny, aby mieć pewność, że się nie skończy. Jeśli wełna wyczerpie się podczas ćwiczenia, połącz kłębki ze sobą.

ZESZYT DO ĆWICZEŃ 1: NAPISZ SWOJE PIERWSZE SKOJARZENIA

Starzy ludzie są.....

Kobiety są.....

Mężczyźni są.....

Blondynki są.....

Niemcy są.....

Polacy są

Kobiety za kierownicą są.....

Osoba, która nie chce mieć dzieci jest

Otyli ludzie są

Osoby pochodzące z bogatych rodzin są.....

ZESZYT DO ĆWICZEŃ 2: STEREOTYPY ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

- Z czym ci się kojarzy kobiecość? Z czym ci się kojarzy męskość?
- Czego oczekuje się od kobiet? Czego oczekuje się od mężczyzn?
- Jakie są możliwe reakcje na osoby, których cechy i zachowanie odbiegają od stereotypu?

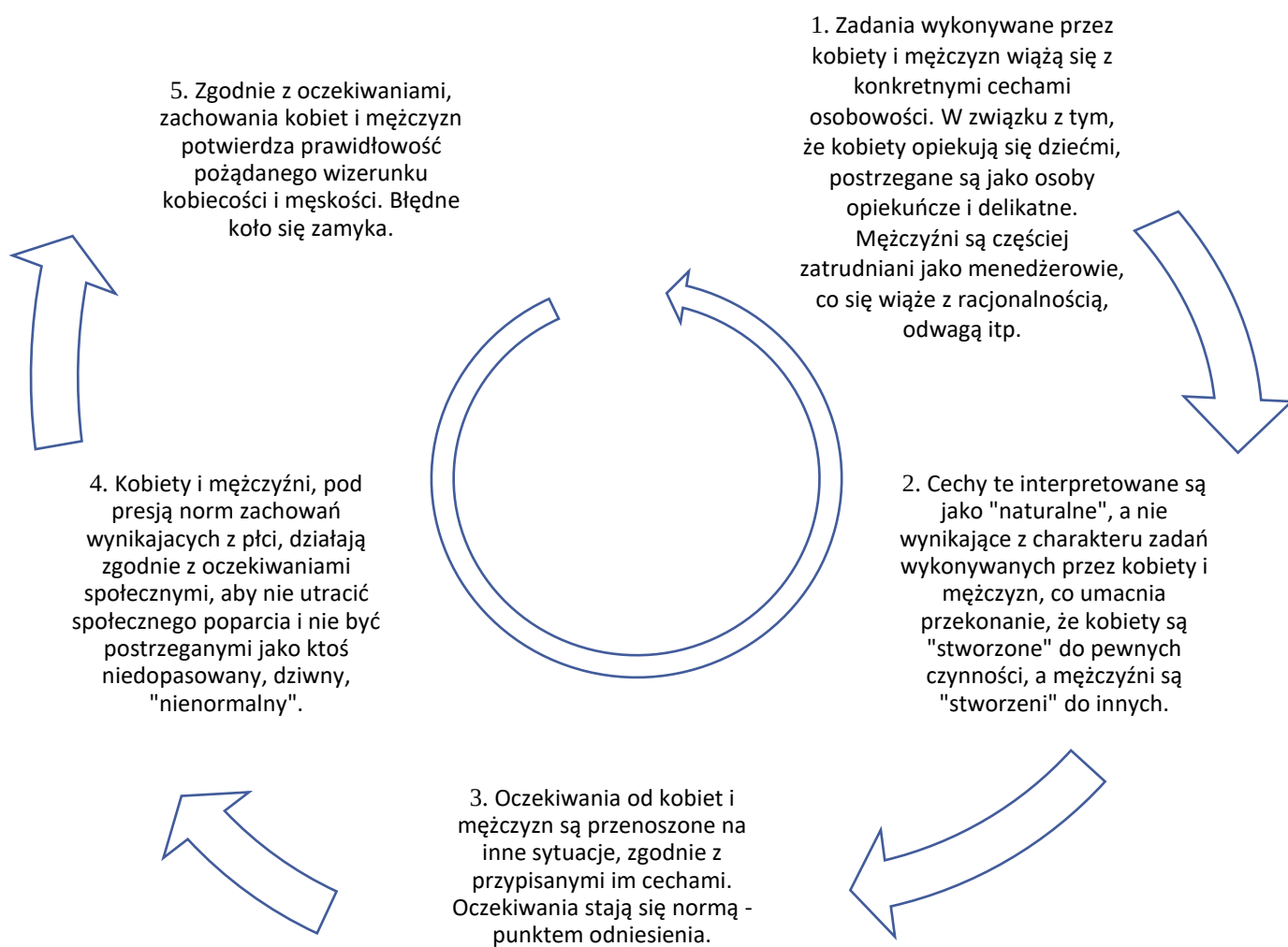
Kobieta jest.....

Kobieta powinna być.....

Mężczyzna jest.....

Mężczyzna powinien być

ZESZYT ĆWICZEŃ 3: BŁĘDNE KOŁO STEREOTYPU



ZESZYT ĆWICZEŃ 4: TERMOMETR PŁCI KULTUROWEJ

- *Kobiety rodzą dzieci, mężczyźni nie (s).*
- *Małe dziewczynki są delikatne i nieśmiałe, chłopcy są twardzi i odważni (g).*
- *W wielu państwach kobiety zarabiają 70 % tego co mężczyźni (g).*
- *Wychowanie dzieci jest obowiązkiem kobiet (g).*
- *Mężczyźni podejmują najważniejsze decyzje (g).*
- *Chłopcy przechodzą mutację, a dziewczynki nie. (s).*
- *Kobiety mogą karmić piersią, mężczyźni karmią dziecko z butelki (s).*
- *Mniej kobiet zostaje prezydentkami, parlamentarzystkami, managerkami etc. (g)*
- *Utrzymywanie rodziny to obowiązek mężczyzn (g)*

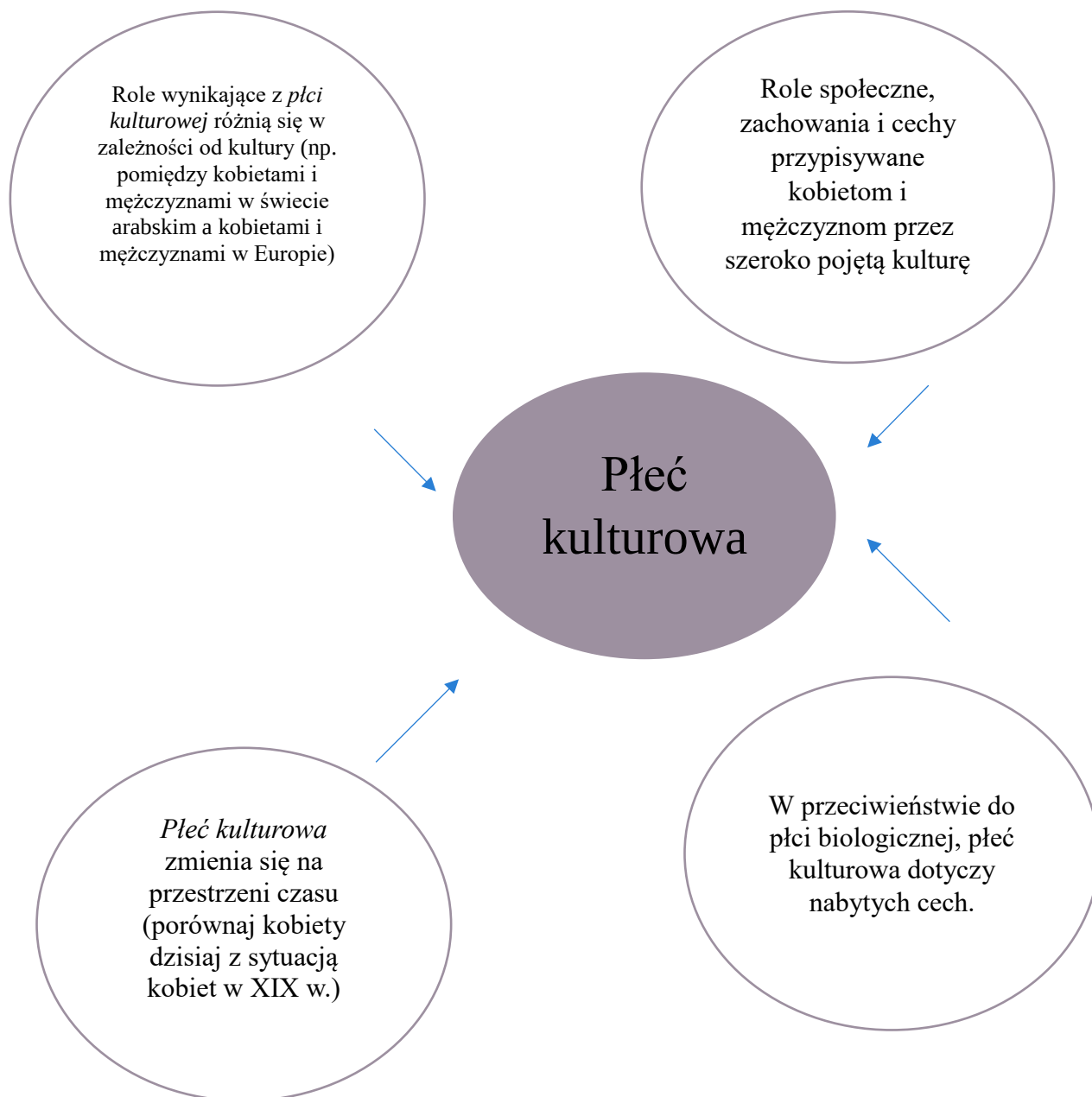
ZESZYT DO ĆWICZEŃ 5: ILE STOPNI?

Napisz na papierze:

0°

50°

100°



4 MODUŁ 4:

KOMUNIKACJA I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Pojęcie płci kulturowej pojawia się we współczesnych społeczeństwach jako kategoria opisowa, analityczna i polityczna, która pomaga w zrozumieniu historii i kontekstu społecznego przy definiowaniu seksualności, tożsamości i ról powstających w związku z tymi definicjami. Pojęcie to pozwala odnieść się do sytuacji, w których podejście oparte na płci kulturowej jest dyskryminujące i stanowi o nierównych możliwościach integracji i udziału w społeczeństwie w związku z płcią.

Moduł 4 zawiera głównie dane teoretyczne.

Wskazówka: Możesz skorzystać z tych informacji w kontekście dodatkowych ćwiczeń z zeszytu ćwiczeń a także wedle swoich potrzeb i tematu szkolenia.

4.1 WIEDZA PODSTAWOWA

4.1.1 RÓWNOŚĆ PŁCI W PERSPEKTYWIE MIĘDZYKULTUROWEJ

Międzykulturowość ma na celu uznanie współistnienia różnorodności kulturowych we współczesnych społeczeństwach, które muszą współistnieć na zasadzie poszanowania wzajemnych różnic oraz szacunku dla kwestii związanych z tożsamością i prawami wykraczającymi poza aspekty społeczno-ekonomiczne.

Równość płci opisuje koncepcję, zgodnie z którą wszystkie istoty ludzkie, kobiety i mężczyźni, mogą swobodnie rozwijać swoje indywidualne zdolności i podejmować decyzje bez ograniczeń narzuconych stereotypami, rolami wynikającymi z płci lub uprzedzeniami. Według tej koncepcji każdy człowiek posiada prawa niezależnie od jego/jej cech osobistych. Równość płci nie oznacza, że mężczyźni i kobiety są identyczni, lub że konieczne jest, aby kobiety stały się bardziej podobne do mężczyzn, żeby mogły korzystać z tych samych praw. Równość kobiet i mężczyzn oznacza równe lub zróżnicowane traktowanie zgodnie z potrzebami (koncepcja równości płci), co skutkuje całkowitym brakiem dyskryminacji i przemocy wobec kobiet tylko dlatego że są kobietami. Tak pojmowana równość płci daje nam odpowiedź na praktyczne potrzeby, na przykład w odniesieniu do wyłącznej odpowiedzialności kobiet za prace domowe; podejście oparte na równości może promować wynagrodzenie dla kobiet prowadzących gospodarstwa domowe. Jednak należy pamiętać, że nie bierze się pod uwagę, iż kobiety odpowiedzialne za wykonywanie wszystkich prac domowych są dyskryminowane *per se*, nie tylko z powodu braku wynagrodzenia, ale także dlatego, że mają one mniej wolnego czasu. Jednocześnie zachowują one relację podporządkowania ze swoimi partnerami, zaś praca domowa nie jest zazwyczaj objęta korzyściami wynikającymi z pracy płatnej (tj. szkolenia zawodowe, awans, nagrody itp.).

Poza tym, z uwagi na to, że podejście i strategia oparte na równości płci promuje zarówno mężczyzn jak i kobiety, powinni oni być w stanie w sprawiedliwy sposób godzić życie rodzinne i zawodowe (w sensie gospodarczym i czasowym).

Podejście oparte na równouprawnieniu płci oznacza, że kobiety i mężczyźni muszą stać się równi, a ich prawa, obowiązki i możliwości nie będą wynikać z faktu, że urodzili się jako kobiety lub mężczyźni, ale z samego istnienia.

4.1.2. ZASADA NIEDYSKRYMINACJI

Koncepcje równość i zakazu dyskryminacji są ze sobą ściśle powiązane. Każde naruszenie prawa do niedyskryminacji stanowi naruszenie prawa do równości. Przez dyskryminację rozumiemy "każde rozróżnienie, wyłączenie lub ograniczenie, które w oparciu o pochodzenie etniczne lub narodowe, płeć, wiek, niepełnosprawność, sytuację społeczną lub ekonomiczną, zdrowie, język, religię, opinie, preferencje seksualne, stan cywilny lub jakiegokolwiek inne względy, stoją na przeszkodzie lub sprawiają, że uznanie i wykonywanie praw przysługujących jednostkom nie jest możliwe zaś rzeczywista równość szans nie jest przestrzegana."

Dyskryminacja ze względu na płeć, często w jej najbardziej okrutnej i przemocowej formie, bezpośrednio wpływa na zdrowie emocjonalne kobiety, która jest jej ofiarą, utrudniając tym samym integrację kobiet i spójność społeczną, bowiem uderza ona w godność kobiety i wynika z samego faktu bycia kobietą. Różnorodność ma ożywiający wpływ na społeczeństwo; uznanie kogoś za odmienca zwiększa obszar wykluczenia społecznego zaś traktowanie jako gorszego wzmacnia dyskryminację i dehumanizację społeczeństwa.

"Wszyscy na świecie tworzymy rodzinę ludzką, bogatą różnorodnością, a każdy człowiek wnosi wkład w rozwój kultury i cywilizacji, składających się na wspólne dziedzictwo ludzkości. Przestrzeganie i promowanie tolerancji, pluralizmu i różnorodności może stworzyć bardziej otwarte społeczeństwa."
(Deklaracja z Durbanu, RPA, Światowa konferencja przeciwko rasizmowi, dyskryminacji rasowej, ksenofobii i pochodnych form nietolerancji).

Jeśli oprócz dyskryminacji ze względu na płeć, kobiety są dyskryminowane ze względu na sytuację społeczną lub gospodarczą, język, religię i/lub pochodzenie etniczne, mamy wówczas do czynienia z sytuacją, w której kobieta jest szczególnie narażona i należy znaleźć wyjście z takiej sytuacji nierówności i naruszenia praw.

4.1.3 WZMACNIANIE POZYCJI SPOŁECZNEJ W KONTEKŚCIE PŁCI KULTUROWEJ

Wzmacnianie pozycji społecznej kobiet jest przekrojowym procesem stosowania różnych strategii kompleksowego odzyskiwania wiary w siebie przez kobiety po doświadczeniu przemocy ze względu na płeć. Jest to jednocześnie proces i wynik, które charakteryzuje autonomia, bezpieczeństwo osobiste, świadomość, budowanie zaufania oraz istnienie możliwości odzyskania kontroli nad własnym życiem. Jest to niezwykle istotne, aby kobiety mogły decydować o swoich pieniądzach, ciałach, możliwościach, rodzinach, córkach i dzieciach, a także o sobie samych bowiem stanowi to krok w ich pełnym rozwoju. Kobiety powinny zrozumieć, jak społeczeństwo i kultura stworzyły niekorzystne dla nich warunki. Powinny także umieć wyjść poza te ograniczenia, nauczyć się z nich i dzięki temu stać się silniejsze.

4.1.4 POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U KOBIET

Jak rodzi się kobieca tożsamość? Odpowiedź na to pytanie w dużej mierze dotyczy społecznej konstrukcji płci kulturowej oraz społecznego postrzegania tego „jak być powinno”. Tożsamość to obraz samej siebie posiadany przez kobietę, który jest ograniczony przekonaniami, obyczajami i tradycjami dyktującymi jaka kobieta powinna być. Status kobiet na całym świecie ma podobne cechy: to, co kobiety myślą i robią, jest mniej cenione niż to, co robią i myślą mężczyźni. Kobietom

przypisano czynności o mniejszym prestiżu, w tym także opiekę i wychowanie dzieci, opiekę nad chorymi i niepełnosprawnymi, sprzątanie, przygotowanie posiłków, zajmowanie się domem itp. Czynności te nie mają tej samej wartości ani uznania, co działalność twórcza lub w sektorze bezpieczeństwa, które w sferze społeczno-kulturowej zostały przypisane mężczyznom. Dzisiaj nadal obowiązują czynniki ekonomiczne, kulturowe i społeczne, które utrzymują kobiety w niekorzystnej sytuacji podporządkowania w odniesieniu do mężczyzn i które, w zależności od historyczno-kulturowego uwarunkowania manifestują się na różne sposoby. Ich konsekwencje to uległość i zależność kobiet od mężczyzn, pozostawianie kobiet w domu, wzmacnianie przekonania w mediach, przez instytucje a nawet w bajkach dla dzieci o tym, co jest uznawane za kobiece, nierówność w dostępie do edukacji, zatrudnienia i rozwoju, a także brak szans, aby kobiety zbudowały swoją pozycję społeczną i zyskały uznanie dla swojej tożsamości i wartości.

Identyfikacja i świadomość społecznej konstrukcji płci kulturowej w rozwoju kobiet pozwala nam również zaobserwować, w jaki sposób bezpośrednio wpływa ona na poczucie własnej wartości kobiet, pogorszenie ich stabilności emocjonalnej i samopoczucia, także w przypadkach przemocy ze względu na płeć. Emocjonalny brak równowagi może przejawiać się między innymi następującymi objawami:

Depresja:

- Apatia lub niechęć do wykonywania codziennych czynności, jedzenia i utrzymywania higieny. Poczucie winy i/lub uraza.
- Poczucie bezsensu w podejmowaniu działań i decyzji.
- Poczucie otępienia w sferze emocjonalnej lub afektywnej.
- Trudności ze snem. Koszmary i powracające myśli.
- Trudności w związkach międzyludzkich.
- Wysoki poziom lęku, zmiany psychosomatyczne i problemy zdrowotne.

Tymczasowe lub ciągłe zagrożenie przemocą i naruszanie integralności kobiety może skutkować wystąpieniem jednego lub więcej z ww. symptomów, jak również pojawieniem się poważnej patologii psychologicznej, takiej jak np. zespołu stresu pourazowego, zaburzeń depresyjnych lub zaburzeń lękowych.

Aby rozpocząć proces uzdrowienia i wpłynąć na wzmocnienie poczucia własnej wartości przez kobietę, należy jej uważnie słuchać, nadawać znaczenie i wartość jej słowom, należy ją zrozumieć i pokazać, że jej uczucia i odczuwane symptomy mają swoją przyczynę i można je uleczyć.

Podważanie widocznych nierówności i włączenie ich w ramy kobiecej tożsamości ułatwia podejmowanie decyzji z uwzględnieniem obecnej sytuacji kobiety (dom, rodzina, praca itp.). Dajemy kobiecie moc, jeżeli pokazujemy, że może w sposób twórczy kreować swoje życie bez oparcia w mitach, przekonaniach i zwyczajach patriarchalnego świata, w którym kobiety są dewaluowane i dyskryminowane ze względu na płeć.

4.1.5 ZDROWIE, SEKSUALNOŚĆ I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Z powodu uwarunkowań społecznych, kobiety nauczyły się zapominać o sobie i opiekować się innymi osobami: córkami, partnerami, rodzicami etc., co w konsekwencji może poważnie odbić się na ich zdrowiu i poczuciu własnej wartości. Zdolność do podejmowania właściwych decyzji, które służą kobietom jest kluczem do ich uzdrowienia. Świadomość ciała i zdolność do odczuwania wszystkimi zmysłami jest sposobem na promowanie zdrowia. Dla kobiet seksualność to nie tylko posiadanie dzieci - jesteśmy wszyscy istotami seksualnymi dlatego też zdrowe jest, aby kobieta mogła otworzyć się na rozwijanie całego potencjału odczuwania i żeby mogła rozwijać ten potencjał, ucząc się czerpania przyjemności ze zmysłów, z poczucia sprawczości w sferze swojego zdrowia i seksualności. Sposobem nawiązania relacji z ciałem opartej na trosce o samą siebie jest poczucie, że ciało kobiety należy do niej, że to ona decyduje co jest przyjemne i nieprzyjemne, lub rozpoznaje co nie jest dobre dla jej ciała: na przykład kosmetyki lub kanony piękna oparte na nierówności. Takie podejście będzie miało pozytywny i bezpośredni wpływ na zdrowie i poczucie własnej wartości kobiet.

4.1.6 KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY

Zapobieganie przemocy ze względu na płeć poprzez wzmacnianie społecznej pozycji kobiet wymaga reakcji na przyczyny wywołujące przemoc. Oznacza to konieczność opracowania strategii interwencyjnych, tak aby przemoc nie występowała. W tym celu niezbędne jest rozwijanie aktywnej roli w zapobieganiu konfliktom i relacjom opartym na władzy poprzez rozwijanie umiejętności zwiększających poczucie bezpieczeństwa kobiet (jak radzić sobie w różnych sytuacjach), wpływających na poczucie kontroli nad własnym życiem, poczucie własnej wartości i zdolność porozumiewania się. W procesie zmiany konieczna jest zarówno informacja, jak i świadomość. Edukacja i szkolenie na temat równości stanowią niezbędne kierunki działań na rzecz zapobiegania przemocy ze względu na płeć: zdobywanie wiedzy, budowanie sfery wartości, uczenie się pewnych postaw i umiejętności to niezbędne elementy dobrego sposobu komunikacji z innymi osobami.

Także sposób wyrażania opinii i przyjmowania do wiadomości opinii innych osób może istotnie oddziaływać na proces uczenia się, ponieważ wpływa on na naszą emocjonalność, a także na predyspozycje odbiorcy lub osoby, która nas słucha. Dzięki technice opracowanej przez Marschalla B. Rosenberga opartej na komunikacji bez przemocy (1934-2015) możemy sami nauczyć się komunikować w sposób harmonijny i we współpracy z drugą osobą. Rosenberg opisuje przemoc jako wszystko, co oddala nas od innych. Oznacza to, że przemoc to także komunikacja bez współczucia i bez prawdziwej wolności, z krewnymi, przyjaciółmi i współpracownikami, ale też z nami samymi, w ramach wewnętrznego monologu. Ważna jest świadomość, że potrzebujemy uznania, bycia wysłuchaną, jasności, bezpieczeństwa, akceptacji, zrozumienia, wsparcia, sympatii, szacunku i zaufania. Dlatego też model o nazwie NVC (komunikacja bez przemocy) składa się z czterech kroków mających na celu budowanie otwartej i opartej na szacunku relacji poprzez obserwację bez oceniania, nazywanie i wyrażanie uczuć, przyjmowanie odpowiedzialności za nasze uczucia i kierowanie świadomych prośb do innych osób. Komunikacja bez przemocy zwraca także uwagę na potrzebę uświadomienia sobie naszych potrzeb i potrzeb innych, co może nam pomóc nabrać dystansu do uprzedzeń i ocen oraz praktykować empatię. Poniżej znajduje się krótki opis tych czterech kroków.

Obserwacja bez oceniania:

Oddzielenie obserwacji od oceny jest niezbędne, aby komunikacja przebiegała w sposób wymierny. Musimy dokładnie obserwować to, co widzimy, słyszymy lub dotykamy, co ma wpływ na nasze samopoczucie, nie mieszając tego z oceną. Nie oznacza to, że musimy powstrzymać się od dokonywania ocen, ale musimy być w stanie oddzielić te dwa procesy od siebie. Obserwowanie ludzi i ich zachowań bez oceny, krytyki czy innych form analizy jest niezwykle ważne dla drugiej osoby, aby mogła zrozumieć nasz przekaz.

Nazywanie i wyrażanie uczuć:

Uczono nas raczej, żebyśmy dopasowywały swoje zachowanie do innych osób raczej niż kontaktu ze sobą, a zatem jest normalne, że potrafimy więcej powiedzieć o temat innych osób, niż swoich własnych odczuć. Mówienie o rzeczach, które są dla nas trudne może pomóc w rozwiązywaniu konfliktów lub poprawić komunikację.

Przyjmowanie odpowiedzialności za nasze uczucia:

Nasze uczucia są wynikiem tego, jak decydujemy się potraktować słowa i czyny innych osób, są one także wypadkową naszych potrzeb i oczekiwań w danej chwili. W obliczu negatywnych komunikatów (słownych lub nie) mamy cztery możliwości ich przyjęcia. Jedną to odebranie komunikatu osobiście (co wpływa na naszą samoocenę), druga to obwinianie naszego partnera (reakcja odwetowa), trzecia to uświadomienie sobie naszych uczuć i potrzeb (i wyrażenie ich), a czwarta to zwiększenie świadomości naszych uczuć z szacunkiem do uczuć drugiej osoby i sposobu ich wyrażenia. W ten sposób unikamy krytyki, a tym samym obrony lub odwetu i możemy odpowiedzieć w sposób wspierający. Im większą mamy świadomość naszych własnych uczuć i potrzeb, tym łatwiej będzie dla innych odpowiedzieć na nie w sposób współczujący.

Świadome prośby:

Im dokładniej wyrazimy, czego oczekujemy od drugiej osoby, tym większe prawdopodobieństwo, że nasze potrzeby zostaną spełnione. Z tego powodu ważne jest, abyśmy unikały abstrakcyjnych lub ogólnych twierdzeń i formułowały nasze prośby w formie konkretnego postępowania, którego oczekujemy od drugiej osoby. Możemy również zapytać się drugiej osoby, czy rozumiała nasze słowa w sposób, w jaki chcemy być zrozumiani, a jeśli nie, to możemy poprawić nasz komunikat.

Dzięki tym wskazówkom będziemy w stanie zbudować empatyczną relację z innymi osobami. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy wiemy jak odpuścić wszystkie przyjęte z góry koncepcje, które mamy na temat drugiej osoby. Empatia polega na pełnym szacunku zrozumieniu doświadczenia innych i skupieniu naszej uwagi na przekazywanym komunikacie (to oznacza, że potrzebny jest czas i przestrzeń na wyrażenie uczuć przez drugą osobę w taki sposób, żeby została w pełni zrozumiana). W tym procesie może nam pomóc powtórzenie naszymi słowami, co zrozumieliśmy z otrzymanego komunikatu oraz upewnienie się, że nasz rozmówca będzie miał możliwość sprostowania swojego przekazu lub pogłębienia niektórych jego elementów. Możliwość sparafrazowania to nie strata czasu, wręcz przeciwnie, parafrazowanie pozwala upewnić się, że dobrze zrozumieliśmy przekaz, a to stanowi fundament dobrej komunikacji.

Istotne jest, żebyśmy mogły same przed sobą szczerze się przyznać, że z jakiegoś powodu nie jesteśmy w stanie być empatyczne. Szczere przyznanie się do tego może dać drugiej osobie empatię,

której potrzebujemy dla siebie. Są sytuacje, w których szczególnie trudno jest praktykować empatię. Na przykład wtedy, gdy pokazaliśmy swoją słabość, czekamy na reakcję a spotyka nas milczenie drugiej osoby. W takim momencie, możemy powiedzieć co naszym zdaniem rozmówca ma na myśli, w ten sposób potwierdzając nasze wrażenie. Niezależnie od odpowiedzi, jest to cenna informacja na temat sposobu pokierowania naszym komunikatem (możemy się zdziwić bowiem milczenie, w większości przypadków blokuje nasze, nie zawsze nieprzyjemne doświadczenie).

Warto się także zastanowić jaką relację mamy same ze sobą. Jeżeli kierujemy agresję do wewnątrz, trudno nam będzie prawdziwie współczuć innym. Z tego powodu, istotne jest, żebyśmy uczyły się na podstawie swojego zachowania i oceniały fakty i sytuacje w sposób, który jest dla nas najkorzystniejszy. Negatywne emocje takie jak wstyd i poczucie winy utrudniają uczenie się na własnych błędach, a tym samym polepszanie jakości naszego życia lub naszych relacji z innymi.

NVC to narzędzie, dzięki któremu możemy tworzyć empatyczne relacje ze sobą i innymi. Jest to proces, który pasuje do każdej sytuacji i ciągle się zmienia. NVC trzeba praktykować, żeby być w tym jak najlepszą. W tym celu zaleca się "mówić swoją prawdę", na temat tego co obserwuję i czuję, będąc w kontakcie ze sobą, ale także z szacunkiem dla tożsamości i postawy drugiej osoby, bez oceny i interpretacji, które odwróciłyby uwagę od nas samych, ustawiłyby nas w pozycji obronnej, sprawiając, że poszukiwałybyśmy usprawiedliwienia na zewnątrz. Pomoże nam w tym uświadomienie sobie naszych własnych opinii, potrzeb, pragnień i życzeń.

1. 4.1.7 DYSKRYMINACJA JĘZYKOWA I MOWA CIAŁA

Główną formą komunikacji między ludźmi jest język, za pomocą którego oprócz wyrażania naszych myśli i opinii, możemy przekazywać wiedzę oraz obserwować zmiany społeczne i kulturowe. Słowami możemy także manifestować sprzeciw wobec wszelkich przejawów braku równości, na przykład wobec sytuacji, w których kobiety pozostają niewidoczne i bagatelizowane. Prawidłowe używanie języka oznaczałoby używanie słów w taki sposób, który nie dyskryminuje żadnej osoby.

Żeby osiągnąć ten cel należy pamiętać o tym, że:

- Słowa nie mogą oznaczać niczego innego niż to, co konkretnie mają określać. Cała ludzkość składa się z kobiet, mężczyzn i osób niebinarnych, ale w żadnym wypadku słowo "mężczyźni" nie reprezentuje kobiet. Aby interesy kobiet mogły być dobrze reprezentowane, potrzebujemy nazywać je po imieniu. „Męski” oznacza „męski”, a nie „neutralny”, „kobięcy” czy „ogólny”. Używanie języka w taki sposób przekłada się to brak żeńskich nazw czy końcówek i językowe uzależnienie kobiety od mężczyzny jak np. określenie "żona Piotra". Zamiast używać formy męskiej jako uniwersalnej, możemy poszukać neutralnego terminu jak np. "osoba".
- W języku istnieją utrwalone dyskryminujące asymetrie, takie jak posiadanie określonego nazwiska (które dziedziczymy najczęściej po ojcu, a w przypadku ślubu to kobieta najczęściej przyjmuje nazwisko męża) lub stosowanie podwójnego traktowania dla jednej z płci w języku angielskim – „mrs” dla kobiety zamężnej oraz „miss” dla pozostałych. Takie rozróżnienie nie występuje w przypadku mężczyzn.

2. 4.1.8 ZACHOWANIA

Ważnym sposobem interakcji jest także komunikacja niewerbalna, która może odzwierciedlać postawy i uczucia. W wielu przypadkach ma ona większe znaczenie niż komunikacja werbalna. Dobrze jest pamiętać, że porozumiewamy się i przekazujemy informacje nie tylko słowami, ale także gestami, milczeniem, tym jak siedzimy, wyrazem twarzy, tonem głosu, dźwiękami jak np. chrząknięcie.

Biorąc pod uwagę powyższe sposoby wyrażania siebie i swoich myśli (komunikacja werbalna i niewerbalna), możemy stwierdzić, że istnieją również różne sposoby nękania i molestowania seksualnego. Mogą to być odnoszące się do seksualności i płci żarty (komunikacja werbalna) czy uporczywe wpatrywanie się (komunikacja niewerbalna). W niektórych sytuacjach osoby są narażone na tego typu zachowania mniej lub bardziej, jak np. przy jakimkolwiek stosunku podległości. Jakąkolwiek formę przybierze molestowanie seksualne, dotkliwość tej sytuacji dla osoby, która jej doświadczyła nie powinna podlegać niczyjej ocenie.

4.2 FISZKI

3. FISZKI 1: KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY

Komunikacja bez przemocy	
Kłótnia	Dialog
Cel: wygrana	Cel: współpraca
Szukanie słabych punktów u oponenta/teki	Wzajemny szacunek / Poszukiwanie wspólnych opinii
Kłócenie się	Tworzenie przestrzeni do dyskusji
Tylko jedna odpowiedź jest możliwa	Możliwe są różne interpretacje
Bronienie założeń, jakby były jedyną prawdą	Analizowanie założeń
Najważniejsza jest własna opinia	Wszystkie opinie są równie ważne
Uwzględnienie tylko takiego zakończenia sporu, który odzwierciedla własną opinię	Nastawienie bardziej na poszerzenie horyzontów niż na konkretne zakończenie rozmowy
Na podstawie : The magic of Dialogue: Transforming Conflict into Cooperation. Simon & Schuster, 1999.	

4. FISZKI 2: WZMOCNIENIE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH

Ćwiczenie	Fiszki do pracy w domu
Przedmiot	Wzmocnienie umiejętności komunikowania się bez przemocy
Sposób wykonania	Fiszki 2 dla każdej uczestniczki

Czas trwania	15-20 minut
Scenario	Ćwiczenie, którego celem jest próba określenia i lepszego zrozumienia wartości, potrzeb i pragnień każdej osoby, z którą się komunikujemy, nawet jeśli ta osoba jest nastawiona konfrontacyjnie i/lub wprost nas atakuje werbalnie. Uczestniczki próbują odnaleźć co jest "pozytywną intencją" rozmówcy/rozmówcy i zrozumieć ich rzeczywiste zamiary oraz znaczenie słów.

Fiszki 2
Kiedy wpadasz w złość, narzekasz lub obwiniasz siebie lub innych, spróbuj zatrzymać się na chwilę i określić, jakie są Twoje potrzeby i pragnienia. Co chciałabym przekazać drugiej osobie? Co chciałabym uzyskać w toku tej rozmowy? Jaka jest moja intencja? Jaki wynik będzie dla mnie satysfakcjonujący?
Nazwij swoje uczucia powstrzymując się od oceniania ich. Pozostań przez chwilę z tymi emocjami, spróbuj je zrozumieć bez określania wpływu innych osób na swój stan. Na przykład: "Czuję się smutna" zamiast "czuję się zdradzona"
Spróbuj rozróżnić, kiedy opisujesz dane zachowanie lub sytuację, a kiedy je interpretujesz. Postaraj się skoncentrować na faktach.
Spróbuj ustalić, które argumenty w rozmowie są zbieżne, a które różnią się od siebie.
Próba pełnego zrozumienia perspektywy i potrzeb innych osób nie oznacza konieczności spełniania ich. Nie jesteś zobowiązana, by się z nimi zgadzać i nie muszą Ci się podobać. Ważne, aby odróżnić te dwie kwestie: poznanie opinii i interpretacji drugiej osoby, a zgadzanie się z nimi.

5. FISZKI 3: ZACHOWANIA MOGĄCE PRZYBRAĆ CHARAKTER MOLESTOWANIA SEKSUALNEGO

Typologia	Zachowanie
Verbalne	- Niechciane komplementy - Rozsiewanie plotek na temat życia seksualnego innych osób - Chwalenie się własnym życiem seksualnym - Żarty odnoszące się do płci i seksualności - Komentowanie wyglądu innych osób - Natarczywe domaganie się spotkania - Prośby o podzielenie się fantazjami i upodobaniami seksualnymi

	- Pytanie o życie seksualne - Propozycje o charakterze seksualnym - Insynuacje z podtekstem seksualnym
Niewerbalne	- Uporczywe wpatrywanie się - Obsceniczne gesty - Wysyłanie niechcianych listów, wiadomości, e-mail o charakterze seksualnym
Fizyczne	- Niechciany dotyk lub usiłowanie takiego dotyku - Wymuszanie sytuacji by pozostać sam na sam z drugą osobą - Prowokowanie "przypadkowego" fizycznego kontaktu - Celowy i konkretny kontakt fizyczny (np. szczypanie, masowanie, głaskanie)

Opracowanie własne na podstawie: "Nękanie seksualne kobiet w miejscu pracy: podsumowanie wyników". Instytut Kobiet. Ministerstwo Pracy i Spraw Socjalnych, 2006 (Hiszpania)

Jeśli dostrzeżesz którekolwiek z powyższych zachowań, reaguj! Oczywiście wszystko w granicach własnego komfortu, w niektórych sytuacjach może to być bardzo utrudnione. Co można zrobić? Można porozmawiać o swoich spostrzeżeniach lub podejrzeniach z zaufaną osobą, zgłosić je odpowiedniej instytucji (odpowiednia organizacja pozarządowa, w pracy może to być przełożona/y, w przypadku przestrzeni publicznej policja). Jeśli molestowanie przybrało formę pisemną dobrze jest zachować takie wiadomości lub wykonać zrzuty ekranu w telefonie. Mogą one później stanowić dowody w sprawie.

BIBLIOGRAFIA:

1. ENRED Consultoría S.L (): Conocer el acoso sexual y el acoso por razón de sexo: punto de partida para la acción-prevención. Instituto navarro para la igualdad. Gobierno de navarra.
2. Fundación CEPAIM (2012): Manual Salir Adelante. Prevención y Sensibilización de la violencia de género dirigida a mujeres inmigrantes. España, Fundación Cepaim.
3. Guzman Ordaz, Raquel; Jiménez Rodrigo, María Luisa (2015): La interseccionalidad como instrumento analítico de Interpelación en la Violencia de género. Oñati Socio-legal Series (online), 5 (2), 696-612.
4. INMARK (2006): El acoso sexual a las mujeres en el ámbito laboral: resumen de resultados. Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales.
5. Lagarde de los Ríos, Marcela (2000): Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Cuadernos inacabados, 39. Horas y Horas.
6. Naciones Unidas. Junta Ejecutiva de la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (2013). Plan Estratégico de la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres 2014-2017. Consultar en: www.unwomen.org/en/executive-board/documents/second-regular-session-2013#sp-annexes.
7. ONU Mujeres. La igualdad es un buen negocio. Principios para el empoderamiento de las mujeres. Consultar en: http://www.endvawnow.org/uploads/browser/files/Womens%20Empowerment%20Principles_s_p.pdf
8. Rosenberg B. Marshall (2006): Comunicación no violenta: un lenguaje de Vida. Gran aldea Editores.
9. Universidad de Barcelona (2011). Guía para el uso no sexista del lenguaje. Barcelona.
10. Yankelovich, Daniel (1999): La magia del Diálogo: Transformar Conflictos en Cooperación. Simon & Schuster, Nueva York.

5. MODUŁ 5: PSYCHOLOGICZNE I MEDYCZNE ASPEKTY PRZEMOCY SEKSUALNEJ

Napaść seksualna jest bardzo intymnym naruszeniem czyichś granic mogącym rodzić poważne konsekwencje dla zdrowia osoby, która jej doświadczyła. Tego typu zdarzenie lub zdarzenia potrafią wpłynąć na psychikę, a nawet na ogólny stan zdrowia. Skutki mogą być krótkotrwałe lub trwać bardzo długo. Ważne jest, aby pamiętać, że nie ma jednej "normalnej" reakcji na przemoc seksualną (molestowanie, gwałt). W związku z tym indywidualna reakcja będzie różna dla każdej osoby w zależności od osobistych okoliczności. W każdym przypadku odpowiedzialność i winę ponosi sprawca.

7. 5.1 KONSEKWENCJE PSYCHOLOGICZNE

Przemoc ze względu na płeć jest obiektem wielu badań, jednak przemoc seksualna nadal pozostaje tematem wymagającym szczegółowych objaśnień. Badanie National Violence Against Women Survey wykazało, że 18% kobiet doświadczyło gwałtu lub usiłowania gwałtu w ciągu swojego życia (Tjaden i Thoennes, 2000). Ponad połowa (54%) osób, które zgodziły się wziąć udział w ankiecie, miała mniej niż 18 lat w momencie pierwszego doświadczenia gwałtu lub usiłowania gwałtu. Z badań dotyczących konsekwencji dla zdrowia psychicznego wynika, że reakcje osób, które przeżyły napaść seksualną, są w dużej mierze złożone i unikalne dla każdej osoby (Briere i Jordan, 2004). Niektóre osoby doświadczają poważnych objawów lub długotrwałych następstw, podczas gdy inne nie (np. Kendall-Tackett, Williams i Finkelhor, 1993). Różnorodność reakcji może wynikać z charakteru doznanej agresji, wpływie środowiska osoby pokrzywdzonej, dostępnością wsparcia społecznego i instytucjonalnego oraz osobistym zasobom. Innym ważnym czynnikiem jest zastosowanie różnych metodologii w badaniach naukowych. Mimo, że pewne osoby mogą być bardziej odporne na negatywne skutki przemocy seksualnej, nie powinno to wpływać na ogólny wniosek, że dla wielu kobiet przemoc seksualna, a także wtórna wiktymizacja z nią związana może się okazać najbardziej destrukcyjnym doświadczeniem w ciągu całego życia.

5.1.1 ZESPOŁU STRESU POURAZOWEGO (PTSD)

Zaburzenie będące formą reakcji na ekstremalnie stresującą sytuację. Każda osoba ma inny próg dla tego, co jest postrzegane jako traumatyczne wydarzenie w zależności od wielu czynników, takich jak wcześniejsze doświadczenia, zasoby, reakcja otoczenia itp. Zespół stresu pourazowego może wystąpić zwłaszcza po przeżyciu napaści seksualnej, udziale w działaniach wojennych, wypadkach drogowych, kataklizmach żywiołowych, długotrwałym narażeniu na stres np. w przypadku trwającej wiele lat przemocy domowej czy w przypadku diagnozy na temat ciężkiej choroby. Wiele osób doświadcza PTSD w ciągu swojego życia, jednak to zaburzenie jest nadal stosunkowo rzadko rozpoznawane, a jego objawy przypisywane depresji czy innym zaburzeniom psychicznym. Pacjent/ka może doświadczać PTSD, jeśli przez co najmniej miesiąc wystąpiły następujące objawy:

- Ciągłe odczuwanie doświadczenia na nowo
- Odczuwanie intensywnego strachu lub bezradności

- Wycofywanie się z życia społecznego
- Anhedonia, czyli brak odczuwania przyjemności
- Ogólne osłabienie
- Co najmniej dwa objawy spośród: trudności ze snem, trudności z koncentracją, nadmierna czujność, nieadekwatny lęk, drażliwość lub wybuchy złości / gniewu
- Doświadczanie retrospekcji (ang.flashbacks)

Flashbacks:

Retrospekcje (ang. Flashbacks) stanowią bardzo częsty objaw zespołu stresu pourazowego. Podczas retrospekcji osoby dotknięte PTSD odczuwają traumatyczne wydarzenia tak jakby działy się w obecnej chwili. Wspomnienia te mogą przybierać różne formy: sny, dźwięki, zapachy, obrazy, odczucia ciała lub przytłaczające emocje. Ponowne doświadczenie traumy często wydaje się pochodzić znikąd, a tym samym zaciera granicę między przeszłością a teraźniejszością i często wywołuje uczucie lęku, przerażenia i / lub bezsilności. Może również wywoływać wszelkie inne emocje, które były odczuwalne w momencie urazu.

Niektóre retrospekcje są łagodne i krótkie, przemijające, podczas gdy inne mogą być potężne i trwać dłużej. Retrospekcjom może towarzyszyć poczucie nierealności otaczającego świata i rzeczywistości.

Ćwiczenia, które mogą pomóc, gdy pojawia się retrospekcja:

- Uziemienie: Pierwsze co można zrobić to usiąść prosto i postawić obie stopy na podłodze. Poczucie uziemienia może przywrócić lub wzmocnić kontakt z obecną rzeczywistością.
- Pozostanie w teraźniejszości: Pomocne może być przypomnienie sobie, że wydarzenie, które przeżywasz, miało miejsce w przeszłości, a teraz jesteś w teraźniejszości. Ta sytuacja się skończyła, a ty przeżyłaś.
- Oddychanie: Spróbuj skoncentrować się na oddychaniu. Policz do czterech, gdy wstrzymujesz oddech, a następnie policz do czterech podczas wydechu. Ustabilizowanie oddechu często sprawia, że powoli zaczynamy się uspokajać.
- Zwróć uwagę na otoczenie: Innym sposobem, aby powrócić do teraźniejszości jest uważna obserwacja otoczenia. Jak wygląda pomieszczenie, w którym się znajduje? Dotknij czegoś, co jest uziemione jak stół, krzesło lub poręcz. Jakie to uczucie? Czy słyszysz jakieś dźwięki?
- Jeśli masz jakieś swoje sposoby na poprawę nastroju mogą one Cię wesprzeć również w przeżywaniu retrospekcji np. okrycie kocem, obejrzenie ulubionego filmu itp.
- Pamiętaj też, że odzyskanie spokoju może zająć trochę czasu. Jest to zupełnie adekwatna reakcja. Nie trzeba się wstydzić! Daj sobie trochę czasu i pozwól sobie pomóc.

Trauma związana z gwałtem lub inną formą przemocy seksualnej może spowodować bardzo różne reakcje osoby, której jej doświadczyła. Są to sposoby w jaki dana osoba próbuje poradzić sobie z ekstremalnym zdarzeniem. Możemy zaobserwować fazy określonych zachowań: fazę ostrą, fazę

dostosowania oraz fazę rozwiązania. Nie należy jej wtedy oceniać, tylko w miarę możliwości wesprzeć.

Faza ostra: występuje natychmiast po zdarzeniu i zwykle trwa od kilku dni do kilku tygodni. W tej fazie występuje wiele symptomów, ale zazwyczaj należą do trzech głównych kategorii:

1. Chwiejna emocjonalność, huśtawki nastrojów
2. Odcięcie od emocji, zachowanie, jakby "nic się nie stało" i "wszystko jest w porządku"
3. Szok i silne poczucie dezorientacji

Faza dostosowania: dla otoczenia sytuacja wygląda na powrót do "normalnego" życia, ale w rzeczywistości jest inaczej.

4. Udawanie, że wszystko jest w porządku lub przekonywanie siebie, że "mogło być gorzej"
5. Wewnętrzny przymus mówienia o napaści, temat przewodni życia i tożsamości
6. Odmowa rozmowy na temat wydarzenia i zachowanie, jakby to się nie wydarzyło
7. Kompulsywne analizowanie, co się stało, co każda z osób zrobiła i co gwałciciel myślał / odczuwał
8. Nagłe zmiany (zmiana pracy, zmiana wyglądu, zmiana relacji itp.)

Faza rozwiązania: doświadczenie przemocy seksualnej nie wpływa już w takim stopniu na jakość życia.

Oczywiście to kryterium nie zakłada, że droga każdej osoby będzie wyglądać w taki sposób lub dane reakcje wystąpią w takiej akurat kolejności. Czasami występuje jeden objaw, a czasami sześć – nie ma zasady. Można traktować je jednak jako wskazówkę, przy rozpoznawaniu objawów czy chęci lepszego zrozumieniu co czuje osoba, którą chciałabyśmy/chcielibyśmy wesprzeć.

5.1.2 DEPRESJA

Przyjmuje się, że uczucie smutku zaczyna być niepokojącym objawem, gdy utrzymuje się więcej niż dwa tygodnie. Dlatego jeśli w ciągu dwóch tygodni wystąpi pięć lub więcej poniższych symptomów, należy rozważyć rozmowę z lekarzem / lekarką psychiatrą. Depresja jest chorobą i nieleczona może zdecydowanie obniżyć jakość życia. Objawy depresji mogą obejmować:

- Długotrwały smutek lub niewyjaśnione wybuchy płaczu
- Znaczący spadek lub przyrost wagi lub apetytu
- Utrata energii lub ciągłe uczucie zmęczenia
- Znacząca zmiana w jakości snu (bezsenna, nadmierna senność, koszmary itp.)
- Utrata zainteresowania, tym co dotychczas sprawiało przyjemność
- Wycofanie społeczne
- Poczucie beznadziei lub poczucia winy

- Pesymizm lub obojętność
- Niewyjaśnione bóle
- Trudności z koncentracją
- Drażliwość, niepokój, złość, pobudzenie lub lęk
- Myśli samobójcze lub rozmyślania na temat śmierci
- Pustka, poczucie braku jakiegokolwiek przyszłości

Na depresję może zachorować każda osoba bez względu na wiek, płeć, kolor skóry, orientację seksualną, pochodzenie etniczne lub wyznanie. Depresja nie jest oznaką słabości i nie jest czymś, co „samo przejdzie”.

Niektóre osoby, którzy przeżyli napaść seksualną mogą rozważać zakończenie swojego życia, czyli samobójstwo. Wzmianki lub nagłe zainteresowanie tym tematem należy traktować bardzo poważnie. Jeśli masz podejrzenie, że osoba może popełnić samobójstwo należy zadzwonić po karetkę pogotowia lub udać się z nią na izbę przyjęć oddziału psychiatrycznego. Oczywiście nie jest to łatwa decyzja i może się pojawić pewien konflikt lojalnościowy, jednak mimo ewentualnego żalu tej osoby, może się okazać, że to uratuje jej życie.

5.1.3 WYKORZYSTANIE SEKSUALNE W DZIECIŃSTWIE

Istnieje wiele możliwych scenariuszów radzenia sobie z traumą powstałą w wyniku doświadczenia przemocy seksualnej. Dla osób, które przeżyły molestowanie seksualne lub gwałt w dzieciństwie może (nie musi) być to szczególna droga. Nie oznacza to, że można wartościować traumy różnych osób, jednak doświadczenie takiego przekroczenia granic i krzywdy może prowadzić do specyficznych następstw:

- Zaburzenia w określaniu własnych granic: ponieważ granice zostały przekroczone w młodym wieku, najczęściej przez zaufaną osobę, która powinna była dać wszelką miłość, szacunek i bezpieczeństwo.
- Ukryty gniew: dziecko często ukrywa złość ze strachu, przez co zaczyna odczuwać coraz większą bezsilność. Z tego powodu w dorosłym życiu nadal można być przekonanym, że wyrażanie złości nie będzie przydatne lub pomocne. Złość jest ważna, i jak każda inna emocja zasługuje na bezpieczne odreagowanie.
- Żałoba: doświadczanie przemocy we wczesnym wieku oznacza bezpowrotną utratę wielu rzeczy: spokojnego dzieciństwa, zaufania, bezpieczeństwa, zabawy i dobrej relacji z członkami rodziny (szczególnie jeśli sprawcą był członek rodziny). Pozwolenie sobie na przeżycie tej żałoby może okazać się koniecznym krokiem na przepracowanie traumy.
- Poczucie winy: w dorosłym wieku osobom, które przeżyły przemoc seksualną w dzieciństwie nadal zdarza się odczuwać pewne, czasami bardzo silne poczucie winy i odpowiedzialności np. że nie przerwało się przemocy. Być może był to temat zakazany i nie wolno było o tym rozmawiać. Ważne jest, aby zrozumieć, że to dorosły sprawca nadużył swojej pozycji i powinien zostać pociągnięty do odpowiedzialności i nikt inny.

- Zaufanie i poczucie własnej wartości : nauka zaufania i tworzenia bezpiecznych relacji może okazać się bardzo trudna.
- Seksualność: konieczność pogodzenia się z faktem, że pierwsze doświadczenia seksualne pojawiły się w wyniku wykorzystywania seksualnego. Zdarza się, wspomnienia powracają w czasie konsensualnego seksu. Wtedy dobrze poradzić się specjalistki/specjalisty z zakresu życia seksualnego.

8. 5.2 CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ

Osoby, które doświadczyły gwałtu są również narażone na choroby przenoszone drogą płciową.

Wyróżniamy:

- chłamydia
- Kiła
- Rzeżączka
- nierzęzątkowe zapalenie cewki moczowej
- ziarnica weneryczna pachwin
- zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS)
- wirusowe zapalenie wątroby typu B i C
- zakażenia wirusem HPV
- drożdżyca narządów płciowych
- opryszczka narządów płciowych

I inne.

W celu przeprowadzenia testów należy udać się do szpitala lub jeśli możliwości finansowe na to pozwalają do prywatnej placówki medycznej, która wykonuje badania na występowanie powyższych chorób i infekcji. Mimo, że rolą lekarzy i lekarek jest dokładnie zbadać osobę, która doświadczyła napaści seksualnej, można spotkać się z bardzo różną reakcją. Jest to jednak ich obowiązek i każda pokrzywdzona ma prawo wymagać podjęcia następujących kroków: zawiadomienia policji, zbadania, konsultacji psychologicznej, zaświadczenia o obrażeniach, leczenia profilaktycznego w przypadku chorób przenoszonych drogą płciową oraz podać informacji o tym, jaka jest ścieżka postępowania i dokąd należy się udać na ewentualne bardziej szczegółowe badania.

Jeśli po doświadczeniu przemocy seksualnej nie udało się uzyskać adekwatnej opieki medycznej, nadal bardzo ważne jest, aby przejść testy na infekcje przenoszone drogą płciową, w tym HIV. Nielezione choroby przenoszone drogą płciową mogą powodować poważne problemy zdrowotne.

Kolejną sprawą jest sprawdzenie czy nie doszło do zapłodnienia. Ponieważ gwałt, podobnie jak seks konsensualny, może prowadzić do ciąży, ważne jest, by zrobić test ciążowy.

Niekiedy wspomnienia o przemocy, której doświadczyłeś, przyjmują postać problemów fizycznych (ból głowy, problemy z żołądkiem itp.), których nie można wytłumaczyć zwykłymi środkami (badania i konsultacje lekarskie itp.). Te dolegliwości są często nazywane "objawami psychosomatycznymi", które, jak wiele osób uważa, nie oznaczają, że są "w twojej głowie". Przeciwnie, oznacza to, że objawy

są spowodowane połączeniem umysłu z ciałem i wpływu jednego na drugie. Problemy fizyczne, które mogą mieć związek z doświadczeniem przemocy obejmują bardzo szerokie spektrum zaburzeń, więc warto zwracać uwagę na niewytłumaczalne reakcje swojego ciała i konsultować te kwestie także podczas psychoterapii.

9. ĆWICZENIE 1: PSYCHOLOGICZNE KONSEKWENCJE I SYMPTOMY - ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Działanie	Praca w małych grupach
Temat	Powtórzenie zdobytej wiedzy
Materiały	Papiery, mazaki i flipchart
Czas trwania	30 minut pracy w grupach, 10 minut na prezentację każdej z grup, 15 minut na podsumowanie i pytania
Scenariusz	Trener/ka rozdziela uczestniczki na trzy małe grupy i każdej z nich przypisuje jeden z tematów: depresja, zespół stresu pourazowego i choroby przenoszone drogą płciową. Uczestniczki w grupach podają przykłady jak rozwiązać problem i wesprzeć osobę, która go doświadcza.

MODUŁ 6: STAWIAJĄC GRANICE

6.1 WPROWADZENIE

10. 6.1.1 TERMIN “WŁASNE GRANICE”

Własne granice to dwa małe słowa o ogromnym znaczeniu, szczególnie dla kobiet i innych osób, które doświadczyły przemocy seksualnej. Czasami kobiety świadomie lub podświadomie nie angażują się w niektóre sprawy, bardziej niż mężczyźni oceniają możliwe zagrożenia lub po prostu same siebie cenzurują mając z tyłu głowy możliwość doświadczenia przemocy np. nienoszenie pewnych ubrań, by nie narazić się na nieprzyjemne komentarze.

6.1.1.1 INTYMNA, OSOBISTA I PUBLICZNA PRZESTRZEŃ

Istnieje wiele opinii na temat różnych rodzajów odległości i przestrzenie, jakie mają miejsce w kontaktach interpersonalnych. Odległość może się różnić w zależności od norm kulturowych i rodzaju relacji między stronami. Zgodnie z proksemiką (nauką zajmującą się badaniem wzajemnego wpływu relacji przestrzennych między osobami), Edward T. Hall (1966) podzielił odległości interpersonalne człowieka na cztery strefy:

- Dystans intymny – np. obejmowanie, dotykanie lub szeptanie - do 46 cm
- Dystans osobisty – np. między dobrymi przyjaciółmi lub rodziną – od 47 do 122 cm
- Dystans społeczny – np. między znajomymi – 1,2 - 3,7 m
- Dystans publiczny - np. wystąpienia publiczne – 3,7 – 7,6 m lub więcej

Należy jednak zauważyć, że odpowiednia odległość zależy od wielu zmiennych i nie ma jednej dobrej odpowiedzi. Nie można traktować powyższej teorii jako wersji powszechnie obowiązującej, ale jako wskazówkę.

6.1.1.2 OKREŚLANIE SWOICH GRANIC ZA POMOCĄ ĆWICZEŃ SKUPIONYCH NA CIELE

Granice to powszechnie używane słowo odnoszące się do geografii politycznej jako granice państw, gmin i innych jednostek administracyjnych i politycznych. Niektóre granice, np. granice międzypaństwowe w strefie Schengen w Europie, są otwarte i niestrzeżone fizycznie. Pozostałe granice są częściowo lub całkowicie kontrolowane. Mówiąc alegorycznie, ludzie również określają własne granice i kontrolują bezpieczeństwo swoich ciał, nie pozwalając innym zbliżyć się do nich ani ich dotknąć. Nie wszyscy jednak wiedzą, że mają do tego prawo, a wręcz w niektórych przypadkach istnieje społeczne lub prawne przyzwolenie na inwazyjne zachowania wobec innych.

Granice osobiste są sposobem definiowania tego, co jest i nie jest dla nas w porządku. Każda osoba jest inna, a co jest dobre dla jednej osoby, niekoniecznie jest dopuszczalne dla innej. Pomagają nam oddzielić nasze potrzeby od potrzeb innych ludzi.

Być większość z nas umie świadomie lub intuicyjnie określić swoje granice, ale warto też wiedzieć, że istnieją różne rodzaje granic wyznaczających pewne przestrzenie.

11. 6.2 RODZAJE GRANIC I ZWIĄZANYCH Z NIMI PRZESTRZENI

Przestrzeń fizyczna

Wszystkie najlepiej wiemy, jaki na jaki kontakt fizyczny się zgadzamy i jak reaguje nasze ciało. Czasami w wyniku traumatycznych lub po prostu przykrych doświadczeń te granice trochę mogą się poprzesuwać. Tu jest duża rola bezpiecznego wsparcia, w tym specjalistycznego i kampanii społecznych na temat konsekwencji przemocy, a zwłaszcza przemocy seksualnej. Poza sytuacjami, w których reakcja jest utrudniona np. w przypadku przemocy, ustalamy rodzaj kontaktu, gdzie ma swoje granice i na co pozwalamy w przestrzeni wokół naszego ciała. Niektórzy ludzie uwielbiają uściski, całusy na przywitanie i wszelkiego rodzaju kontakt fizyczny. Dla innych ludzi dotyk jest czymś, co chcieliby i chcieliby ograniczyć tylko do partnerów/ek i bliskich.

Ważne jest, aby samej zdecydować, z jakim rodzajem kontaktu fizycznego czujesz się dobrze w stosunku do różnych osób w swoim życiu.

Przestrzeń osobista odnosi się nie tylko do przestrzeni wokół twojego ciała - twój dom i to jak się w nim współdomownicy/czki zachowują jest także częścią twojej osobistej przestrzeni.

Prywatność

Istnieją różne wyobrażenia na temat prywatności i tego, czy i na ile bezpiecznie dzielimy się informacjami między sobą. Niektórzy ludzie nie zastanawiają się za dużo nad publikacją swoich zdjęć, numerów telefonu, informacji na temat aktualnego miejsca pobytu online. Inne osoby wolą zachować prywatność swoich danych osobowych i pozostałych.

Prywatność to nie tylko Facebook czy Twitter - ludzie czują się w różnym stopniu komfortowo dzieląc się doświadczeniem lub informacjami z życia ze swoimi przyjaciółmi, rodziną i partnerami/partnerkami. Ważne jest, aby wiedzieć, z przekazywaniem jakich informacji czujemy się swobodnie i komu je udostępniamy.

Uczucia

Różne osoby reagują różnymi uczuciami na określone sytuacje. Różnimy się też odbiorem bodźców zewnętrznych, które odbieramy za pomocą narządów zmysłów (np. wzrok, słuch). Czasami o tym co przeżywamy podpowiadają nam odczucia z ciała czy myśli, niektóre osoby mają bardzo świadomy wgląd w siebie i kontakt z własnymi emocjami, a inne rozpoznają je bardziej intuicyjnie. Wszyscy mamy własne progi do tolerowania pewnych wrażeń. Niektórzy ludzie lubią skakać na bungee. Inne osoby mają trudności z oglądaniem przerażającego filmu. Niektórzy uwielbiają

papryczki chili, podczas gdy inni ludzie nie mogą zaakceptować nawet naj mniejszej ilości pieprzu w swoim jedzeniu.

Każde fizyczne odczucie, jakie można sobie wyobrazić, takie jak temperatura, ból, przyjemność, hałas itp., mogą osiągnąć określony poziom, w które staje się nie do zniesienia. Dotyczy to również emocji – np. długotrwała stresująca praca może mieć poważne konsekwencje

Czas

Każda z nas ma ograniczoną ilość czasu w danym dniu. Ważne jest, aby wyznaczać granice dotyczące czasu, jaki spędzamy z konkretnymi osobami lub określonymi działaniami lub problemami. Jeśli spędzasz cały swój czas w pracy lub cały swój czas spędzony na imprezowaniu, może to skutkować wytrąceniem z równowagi i brakiem czasu na realizowanie innych życiowych potrzeb. Podobnie, jeśli spędzasz cały swój czas skupiając się na konkretnym problemie lub martwiąc się o "co, jeśli", może stać się to szkodliwe i również mieć negatywne konsekwencje.

Zaangażowanie

Każda z nas ma również ograniczoną liczbę działań i aktywności, do których możemy się zobowiązać. Być może dobrym pomysłem jest określenie czasu i energii, jakie jesteśmy w stanie lub po prostu mamy ochotę poświęcić na daną czynność w zależności od tego, w jakim trybie pracujemy i na ile ważne są różne działania. Np. można zaplanować sobie półgodzinny marsz każdego dnia - o ile nie pada deszcz, o ile nie jest zbyt gorąco lub o ile w telewizji nie ma nic ciekawego.

12. 6.3 SAMOOBRONA

Szacunek wobec cudzych granic i przestrzeni powinien być podstawą życia w społeczeństwie. Jednak często nie jest. Czasami przekroczenie tych granic nie jest intencjonalne i szkodliwe, wtedy może wystarczyć rozmowa. Czasami jednak naruszenie cudzej przestrzeni jest brutalne lub stanowi przemoc. Poniższe wskazówki związane z wzmocnieniem swojej pozycji i pewności siebie, a także z samoobroną mogą okazać się pomocne, jednak należy pamiętać, że **za jakiegokolwiek atak lub przemoc winę zawsze ponosi sprawca.**

Jak poczuć się bezpieczniej w sytuacji konfliktu lub zagrożenia? Czasami pomoc może pewna siebie postawa, które polega na tym, że:

- Nogami są rozstawione
- Kolana są lekko zgięte, a stopy mocno osadzone na podłożu
- Górna część ciała jest wyprostowana
- Miednica jest lekko wypięta do przodu
- Spojrzenie jest czujne i w miarę możliwości utkwione w oczach drugiej osoby
- Głos jest głośny i wyraźny, komunikaty kierowane są bezpośrednio do drugiej osoby i tego co robi, np. „to jest molestowanie seksualne” lub „zdejmij rękę z mojego ramienia”

Czasami w samoobronie używa się siły i sposobów, do których wydaje się, że nie jesteśmy zdolne czy zdolni. Każda osoba ma prawo działać w samoobronie, gdy jej granice, a czasem zdrowie i życie są zagrożone. Zgodnie z prawem polskim działanie w samoobronie powinno być proporcjonalne do skali agresji, np. jeśli ktoś nas obraża z punktu widzenia prawa bardziej zasadnym zachowaniem będzie skarga niż uderzenie go książką.

W przypadku agresji fizycznej:

- Można wykorzystać to, co jest dostępne: klucze, telefon komórkowy, torebka, książka itp.
- Można wołać o pomoc, użyć gwizdka lub gazu pieprzowego

13. 6.4 PIĘĆ WSKAZÓWEK JAK UCZYĆ DZIECI O TYM, CZYM SĄ WŁASNE GRANICE

1. Porozmawiaj z dzieckiem na temat fizycznych granic ciała i poczucia bezpieczeństwa

Ważne jest, aby rozpocząć tę rozmowę możliwie wcześnie i zacząć uczyć dzieci o tym, że mają prawo do swojego ciała i do czucia się w nim bezpiecznie. Ta rozmowa mogłaby rozpocząć się od zapytania dziecka, które części ciała uważa za takie, które inne osoby mogą dotykać, a które nie. Trzeba wyjaśnić, że czasami potrzebujemy pomocy w zadaniach związanych z naszym ciałem, takich jak kąpiel lub wizyta u lekarza, ale nic nie może wydarzyć się bez naszej zgody. Rodzic lub lekarz/lekarka powinien/powinna zawsze poprosić o pozwolenie, zanim nas gdziekolwiek dotkną i wytłumaczyć dlaczego i z jaką intencją to robią np. „Sprawdzę teraz twoje uszy, żeby się upewnić się, że są czyste.”

Ważne jest, używać właściwych słów do części ciała, aby nie zbudować w dzieciach poczucia wstydu z powodu posiadania narządów płciowych. Dobrze jest opisywać te części ciała za pomocą przyjętych formalnych terminów, takich jak "pochwa" i "penis" w połączeniu z nieformalnymi, ale niewulgarnymi słowami.

Książki obrazkowe mogą być kolejnym bardzo pomocnym narzędziem do przekazania dzieciom informacji na temat ich anatomii uwzględniając różnice pomiędzy ludźmi. Dobrze jest pokrótce lub bardziej szczegółowo opowiedzieć także w jaki sposób ciało się rozwija. Treści należy dostosować do wieku dziecka.

2. Okazywać szacunek innym dorosłym i dzieciom

Pamiętajmy że dzieci nas obserwują i naśladują. W ten sposób uczą się i wnioskuje z naszych interakcji z innymi ludźmi, jak należy się zachowywać. Dlatego tak ważne jest okazywanie szacunku wobec innych dorosłych także w towarzystwie dziecka. Kiedy dzieci widzą zaufane, bliskie dorosłe osoby, które na siebie krzyczą lub obrażają się nazwajem mogą wyciągnąć z tego wniosek, że przemoc jest skutecznym sposobem komunikowania się i zdobywania tego, czego się chce.

Na pewno zdarzą się takie momenty, kiedy dorosły ma prawo czuć się z jakiegoś powodu naprawdę źle i czuć potrzebę odreagowania w obecności dzieci. Ważne, aby zachować świadomość i nie odreagowywać swoich uczuć wobec dziecka, ani innej osoby. W rozmowie z dzieckiem dobrze jest pilnować w miarę możliwości mimiki twarzy (starając się zachować jej spokój i neutralność), postawy

ciała (zrelaksowanej, nie zagrażającej) i tonu głosu (spokojnego, równomiernego tonu i tempa) w tym czasie.

3. Rozmowa z dzieckiem o przestrzeni osobistej i prywatności

Rozmowa z dziećmi na temat osobistej i publicznej przestrzeni oraz prywatności innych osób jest bardzo istotnym elementem wychowania. Ważne jest przekazać dziecku, że ma prawo decydować o swoim ciele i oczekiwać szacunku od innych osób. Dzieci potrzebują świadomości, że to ich decyzja czy i z kim dzielą się uściskami i pocałunkami oraz czy np. chcą, aby ktoś je łaskotał.

Rodzice i dorośli nie powinni deprecjonować takich decyzji dziecka nawet w sytuacjach rodzinnych i konwencjonalnych np. czy całują babcię na przywitanie w policzek. Dobrze jest je zapewnić, że w tym zakresie może zrobić wszystko, co dla niej lub jego najbardziej wygodne.

Przy tym warto pamiętać, aby unikać słownictwa i postaw oceniających lub wprost obrażających krewnych i przyjaciół, aby nie straszyć czy niepotrzebnie stresować dziecka innymi osobami. Można również nauczyć dziecko, jakie istnieją sposoby powitań czy zwykłych interakcji, jak wyciągnąć rękę, aby uściśnąć dłoń lub zaproponować wysoką piątkę. Dobrze jest wesprzeć dziecko, gdy ich odmowa spotyka się z krytyką lub nie jest traktowana poważnie.

4. Rozmowa z dzieckiem o różnych rodzajach relacji w ich życiu

Najczęściej dzieci intuicyjnie potrafią rozpoznać relacje, jakie łączą je z innymi wniosując z tego, co mówią rodzice i inni ważni dorośli. Można jednak powiedzieć na ten temat coś więcej i spróbować zdefiniować grupy osób, które pojawiają się w życiu. Może to obejmować rodzinę (ludzi, którzy mieszkają ze mną w domu), dalszą rodzinę (ludzie, którzy są rodziną, ale nie mieszkają w moim domu, np. Babcia i dziadek), przyjaciele ("ludzie, którzy dbają o mnie i można im ufać"), Znajomych ("ludzie, których nazwiska znam i widzę od czasu do czasu "np. przyjaciel rodziny), Nauczyciele, nauczycielki, prowadzący zajęcia pozalekcyjne ("ludzie, którzy uczą mnie w szkole lub pomagają mi w rzeczach "np. pomoc klasie lub trener sportowy), osoby, z którymi ma się kontakt, ale nie są to znajomi (np. ekspedientka w sklepie) i nieznajomi ("ludzie, których nie znam").

5. POWIEDZ DZIECKU, ŻE ZAWSZE MOŻE POWIEDZIEĆ „NIE” INNYM DZIECIOM I DOROSŁYM

Dziecko potrzebuje zrozumieć, że zawsze może powiedzieć „nie”, „nie, dziękuję”, „nie mam na to ochoty” i to jest w porządku. Uczenie dziecka, że jest w stanie powiedzieć "nie", może być bardzo pomocne dla nich, gdy zaczynają coraz więcej komunikować i w codziennym życiu rozpoznają swoje potrzeby i pragnienia.

Należy pamiętać o tym, że:

1. Wszystkie nasze rozmowy i lekcje dotyczące granic ciała powinny zawsze kończyć się pozytywnym i wzmacniającym akcentem. Bardzo ważne jest stworzenie atmosfery, w której dzieci wiedzą, że mogą bez strachu zadawać pytania na dowolny temat.
2. Tematy obejmujące molestowanie seksualne mogą wydawać się przerażające zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci. Zapewnijmy, że przytulanie i całowanie osób, które znamy lub kochamy, może być bardzo miłe i dobre. Podstawą jest wyrażenie zgody. Ważne, by mieć świadomość, że nie każdy dotyk jest zły.

3. Nie można uciekać od tych pytań zadawanych przez dzieci, które mogą wydawać się dziwne lub trudne. Dzieci mogą się zakłopotać lub przestraszyć, jeśli zareagujemy negatywnie na ich pytanie lub w ogóle nic nie odpowiemy. Można poinformować dziecko o własnym dyskomforcie w sposób adekwatny do wieku dziecka i na spokojnie zaproponować rozmowę w dniu następnym lub z innym członkiem rodziny.

14. 6.5 ĆWICZENIA

15. 6.5.1 ĆWICZENIE 1: WŁASNA PRZESTRZEŃ

Ćwiczenie	Własna przestrzeń
Temat	Przestrzeń osobista i publiczna
Materiały	Wystarczy duża sala
Czas trwania	20 minut
Scenariusz 1	Trener/ka prezentuje podstawy teoretyczne, tłumaczy na czym będzie polegało ćwiczenie i zachęca uczestniczki, by wzięły w nim udział. Trener/ka prosi uczestniczki o rozdzielenie się na dwie grupy. Grupy stoją w rzędach naprzeciwko siebie w odległości ok 2,5 – 3 metrów. Następnie prosi osoby z jednego rzędu, by powoli zaczęły iść w stronę osób po przeciwnej stronie. Tłumaczy, by osoby z drugiej rzędu powiedziały „stop!”, gdy zaczną odczuwać dyskomfort. Na sygnał „stop!” od koleżanki z naprzeciwka, uczestniczka ma za zadanie się zatrzymać. Potem rzędy zamieniają się rolami. Trener/ka pyta uczestniczki jak czuły się w każdej z ról.
Scenariusz 2	Celem ćwiczenia jest poczuć własne granice, poznać je nadając im kształt i formę. Trenerka zachęca do udziału w ćwiczeniu i prosi, żeby każda uczestniczka znalazła dla siebie wygodne miejsce w sali. Trenerka prosi o zamknięcie oczu lub (jeśli to sprawia trudność lub opór) o utkwienie ich w podłożu. Uczestniczki są poproszone, by każda z nich wyobraziła sobie piękny dom i otaczający go wspaniały ogród. Każda osoba ma za zadanie wyobrazić sobie jak wygląda ten ogród dla niej, co w nim rośnie, jakiej jest wielkości, czym pachnie itd. Ważne, by czuła się w nim bezpiecznie. Następnie każda z uczestniczek odpowiada na pytanie kogo zdecydowałaby się zaprosić do swojego ogrodu. Może powiedzieć o tym na głos lub zapisać na kartce albo zostawić dla siebie. Ogród jest tutaj metaforą przestrzeni osobistej. Każda osoba ma prawo zdecydować kto się może w niej znaleźć.

16. 6.5.2 ĆWICZENIE 2: WŁASNE GRANICE

Działanie	Własne granice:
Temat	Eksplorowanie własnych granic
Materiały	Wystarczy duża sala
Czas trwania	30 minut
Scenariusz	Trener/ka prezentuje zagadnienia teoretyczne i proponuje ćwiczenie. Trenerka prosi uczestniczki by dobrały się w pary i odgrywały scenki, w których jedna osoba prezentuje określone zachowanie, a druga odpowiada jej „nie!”. Należy pamiętać, by poinstruować uczestniczki, że to nie mogą być zbyt mocne przykłady, raczej słowne narzucanie się lub próba dotknięcia w ramię. Koniecznie trzeba zaznaczyć, że w każdym momencie ćwiczenia uczestniczka może zrezygnować z udziału, to może być bardzo trudne zadanie i nie ma w tym nic złego. Trener/ka zachęca do coraz głośniejszego powtarzania „nie”, by je oswoić i się w nim osadzić.

17. ĆWICZENIE 3: MOLESTOWANIE SEKSUALNE - PRZYKŁADY

Działanie	Dyskusja
Temat	Reprezentatywne przykłady spraw z zakresu przekraczania cudzych granic i przemocy seksualnej. Analiza i diagnoza sytuacji w grupach.
Materiały	Wydrukowane przykłady historii
Czas trwania	20 minut
Scenariusz	Trener/ka dzieli uczestniczki na grupy i każdej z grup daje po kilka przykładów historii do dyskusji Przykłady: (1) Sąd uznał, że sytuacja, w której pracownik dotknął pracowniczkę w sutek, (obie osoby były ubrane, zwyczajny dzień w pracy) wystarczyła, aby udowodnić, że doszło do molestowania seksualnego. (2) Sąd uznał, że mimo, że najczęściej molestowanie seksualne rozumie się, jako uporczywe zabieganie o kontakt seksualny, dotykanie itp. to definicja jest jednak o wiele szersza i obejmuje również takie zachowania jak żarty o podtekście seksualnym lub odnoszące się do płci. (3) Kobieta pracująca w kawiarni w drugim dniu pracy została zaproszona na randkę przez swojego pracodawcę. Odrzuciła zaproszenie. Kiedy jej pracodawca dowiedział się, że jest lesbijką, jego zainteresowanie się nasiliło i starał się ją przekonać do heteroseksualnego związku z nim. (4) Europejski Trybunał Praw Człowieka stwierdził, że zachowanie pracodawcy stanowiło nękanie z powodu orientacji seksualnej, co jest również przejawem molestowania seksualnego. (5) Profesor lub nauczyciel robi flirtuje z uczennicą robiąc przy tym sugestie, że jeśli nie zaakceptuje tego rodzaju komunikacji, prawdopodobnie nie przejdzie kursu. (6) Jeden z pracowników żąda jakiejś usługi seksualnej, np. zabrania do klubu ze striptizem przed przekazaniem współpracownikom/czkom ważnych informacji związanych z pracą.

	(7) Sąd uznał powtarzające się stosowanie przez pracodawcę czułych określeń, takich jak "kochanie", "śliczna", "słoneczko" i "kotek" za deprecjonowanie pracownicy oraz, że w szerszym kontekście używanie tych określeń stworzyło wrogie środowisko pracy i naruszyło jej prawo do wolności od dyskryminacji w zatrudnieniu. (8) Gdy współpracownica zakończyła z nim romantyczną relację, mężczyzna pokazał jej zdjęcia z telefonu komórkowego kilku osobom w miejscu pracy. Jego przełożony słyszał, że inni ludzie widzieli te zdjęcia, ale sam ich nie widział i postanowił nie interweniować w to, co uważał za osobistą sprawę. (9) Policjantka, która również była kulturystką, znalazła w swojej szafce w pracy wibratory, zabrudzone prezerwatywy i podpaski. Była również narażona na odgłosy o charakterze seksualnym. (10) Pewna siebie, dobrze zarabiająca kobieta w zdominowanym przez mężczyzn profesjonalnym biurze rachunkowym dostała polecenie od pracodawcy aby nauczyła się "chodzić, mówić i ubierać się bardziej kobieco, nosić makijaż, mieć zrobione włosy i nosić biżuterię".
--	--

18. ĆWICZENIE 4: ROZMOWA Z DZIECKIEM O STAWIANIU GRANIC

Działanie	Dyskusja
Temat	Wskazówki jak uczyć dziecko stawiania własnych granic i rozpoznawania swojej przestrzeni
Materiały	-
Czas trwania	20 minut
Scenariusz	Trener/ka dzieli uczestniczki na grupy. Każdej grupie przydziela jedną ze wskazówek na temat nauczania dzieci stawiania granic. Uczestniczki wymieniają się spostrzeżeniami i doświadczeniami.

6.6 FISZKI

19. 6.6.1 FISZKI 1: PORADY DOTYCZĄCE DBANIA O WŁASNE GRANICE

Mogą zostać użyte w czasie zajęć, jako ćwiczenie lub rozdane do indywidualnej pracy w domu.

1.	Popatrz na swoje ciało, gdzie są jego fizyczne granice.
2.	Wyobraź sobie, że stawiasz na krańcach swojego ciała mocne rozgraniczenia między Tobą a światem. Sprawdź, co czujesz.
3.	Spróbuj spojrzeć na otoczenie z powyższej perspektywy. Zagnieść się w sobie i poczuj swoją siłę.
4.	Zastanów się, na co w życiu wyrażasz bądź wyraziłaś świadomą zgodę.
5.	Spróbuj opanować pokusę usprawiedliwiania się i tłumaczenia się.
6.	Zdefiniuj jak odczuwasz dotyk różnych części ciała, czy są takie miejsca, które są dla ciebie szczególnie intymne.
7.	Uszanuj granice innych osób.