

**Plan de lectie**  
**Relatii sanatoase si viata intima**

**Obiective generale:**

- sa-si insuseasca conceptul de relatie sanatoasa fata de relatie abuziva
- sa cunoasca tipurilor de abuz- manifestarea si consecintele acestora pe termen lung
- optimizarea relatiei de cuplu
- sa prevena violenta in cuplu

**Obiective operaționale:** Toți participanții:

- O1- Formarea unor notiuni de baza in ceea ce privesc relatiile de cuplu
- O2- Identificarea caracteristicilor partenerului care controleaza si ale celui egal
- O3- Autoevaluarea relatiei de cuplu
- O4- Identificarea unor "ingrediente" pentru o relatie sanatoasa/pozitiva
- O5- Gasirea unor modalitati pozitive de a se confrunta cu o problema
- O6- Identificarea tipurilor de abuz
- O7- Familiarizarea cu notiunilor de hartuire si hartuire sexuala
- O9- Dobandirea unor acore privind masurile de siguranta
- O10- Sintetizarea achizitiilor dobandite in urma sesiunii

**Metode:** Conversația, expunerea, explicația, studiul de caz, jocul de rol, brainstorming

**Materiale:** studii de caz, filme, prezentare power-point

**Durata aproximativă:** 4 ore



Ob. Op.	Etapele activității	Conținut informativ	Activitatea îndrumătorului	Activitatea participanților	Metode	Materiale
O1	I. Se anunța titlul, planul de idei, regulile, obiective 15 min.		<p>Folosind materialul power-point se anunță tema ce urmează să fie abordată, planul de idei și obiectivele:  <i>EU ALEG ce este mai bine pentru mine!</i>  relatii sanatoase  prevenirea violentei in cuplu, urmarile violentei, partenerul care controleaza  tipuri de abuz, ciclul abuzului, hartuirea cum sa ma protejez,  partenerul egal  cum sa comunic eficient cu partenerul</p>		Expunere Prezentare	ecran videoproiector flipchart ppt
			<p>Stabilirea regulilor de bază pentru această sesiune impreuna cu participantii.</p> <p>Se explica ca unii ar putea retrai anumite amintiri/emotii neplacute, motiv pentru care trebuie sa ne purtam respectuos si intelegator, sa empatizam cu acea persoana= sa ne imaginam ce gandeste, simte, traieste celalat.</p>	<p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nimeni nu rade de afirmatiile/intrebarile altora</li> <li>- Nu criticam opiniile/ideile altora</li> <li>- Nu criticam persoana; ci ideea</li> <li>- Orice întrebare e permisa</li> <li>- Nu dam nume</li> <li>- Nu susotim</li> </ul>	Exemplificare Conversatie	
	II. Transmițerea și asimilarea de cunoștințe	Relatii sanatoase	<p>Anunță tema de discuție: vom vorbi despre cel mai important lucru din viața noastră și anume, despre RELATII.</p> <p>Introduce activitatea de Ice-breaker: scrie pe flipchart Relatii și întreabă <b>Ce intelegem prin cuvântul „Relatii”?</b> se notează răspunsurile pe flipchart. La sfârșit se analizează dacă participanții au asociat cu lucruri predominant pozitive sau negative cuvântul relații și de ce.</p> <p>Explica : Intram în relațiile cu părinții noștri, cu frații și surorile noastre, cu rudele, cu prietenii, cu colegii de clasă, profesorii, vecinii etc.</p> <p>De la o anumită vârstă putem avea relații cu oamenii cu care lucrăm, cu șefii, cu prietenul sau prietena, cu soțul /sotia și copiii. Cea mai importantă relație dintre toate este cea pe care o avem cu noi înșine/în sine.</p> <p>La fel ca și în relațiile cu ceilalți, și în relațiile de</p>	<p>Activitate de brainstorming:</p> <p>Se strâng ideile. Găsesc diverse asocieri/definiții ale relației și fiecare își notează pe un post-it.</p>	Brainstorming Conversația	Post-ituri, Flip chart Power point

O2		<p style="text-align: center;"><b>S E X U A L I T A T E</b></p>	<p>cuplu un rol crucial îl joacă respectul față de sine și celălalt (despre care s-a vorbit în ziua precedentă!). A fi un cuplu înseamnă a avea preocupări și interese comune, dar într-o relație sănătoasă, fiecare are dreptul la propria identitate, propriile dorințe.</p> <p>Dar pentru a fi un cuplu “<i>sanatos</i>” trebuie să ne cunoaștem/înțelegem pe noi înșine, aspectele ce țin de sexualitatea noastră, de responsabilitățile pe care le implică viața de cuplu etc.</p> <p>Moderatorul explică participanților că este normal ca unii adolescenți să se rușineze și să le fie incomod acest subiect. În societatea noastră, deși auzim multe aluzii față de sexualitate în muzică, filme, televiziune, oamenii nu discută deschis și serios despre acest subiect.</p> <p>Se scrie cuvântul “<b>sexualitate</b>” pe flipchart Ce înseamnă pentru noi acest cuvânt? cu ce îl asociem?</p> <p>Moderatorul : capacitatea unei persoane de a-și exprima pe mai multe căi natura sa sexuală caracteristic genului masculin/feminin.</p> <p>Cum exprimăm sexualitatea (nu doar prin contact sexual, ci și prin felul cum ne îmbrăcăm, prin sărut, ținut de mână etc.)</p> <p>Participanții vor discuta în grupuri mici despre ce au auzit până acum legat de sexualitate.</p> <p>Moderatorul specifică faptul că nu există răspunsuri corecte sau greșite, și că pot nota exact ceea ce au auzit.</p> <p>Grupul se formează numărând din trei în trei participanții, fiecare grup primește o hârtie de flip cu titlu (<b>PĂRINȚI, PRIETENI, MEDIA</b>) și markere. Fiecare grup are la dispoziție 5 minute.</p> <p>Moderatorul circulă de la un grup la altul și-l ajută să înceapă discuția (ex. Prietenii spun “<i>Toată lumea face sex</i>”, părinții: “<i>trebuie să aștepti până te căsătorești</i>”, media: “<i>vei fi atrăgătoare pentru bărbați dacă folosești produsul X</i>”).</p> <p>După 5 minute fiecare grup își lipește flipul pe perete și prezintă mesajele... se concluzionează</p>	<p>Activitate de brainstorming:</p> <p>Se strâng ideile. Găsesc diverse asocieri/definiții pentru sexualitate și fiecare își notează pe un post-it.</p>	<p>Brainstorming Conversația</p>	
----	--	---	--	---	--------------------------------------	--

	<b>R O T I L E</b>	<b>Viata intima</b>  <b>B T S</b>	<p>folosind punctele de mai jos:  <b>Puncte de discuție:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prin ce se aseamăna mesajele părinților, adulților, prietenilor și mass mediei? Prin ce diferă? De ce credeți că se întâmplă asta?</li> <li>2. Cu care dintre mesaje sunteți voi de acord? Cu care nu?</li> <li>3. Ați auzit mesaje despre sexualitate și din alte părți (învățătura religioasă, profesori, iubitul/iubita vostru/voastra)?</li> <li>4. Dacă ai fi părinte, care ar fi cel mai important mesaj legat de sexualitate pe care l-ai comunica copilului tău?</li> </ol> <p>Care mesaje te fac să te simți jenat/ă de sexualitate?  Crezi că există mesaje incorecte sau la care ai vrea mai multe detalii?</p>			
			<p>Cum am amintit la început, viața de cuplu implică și anumite responsabilități...</p> <p>Nu ne putem baza pe principiul "<i>Mie nu o să mi se întâmple așa</i>" când vine vorba despre bolile cu transmitere sexuală BTS. Chiar și în cazul cuplurilor stabile!</p> <p>De multe ori, prin act sexual se pot transmite boli cu impact mai mare sau mai mic pentru viitor. Unul dintre mijloacele cele mai eficiente de prevenire este de a-i fi fidel partenerului/ei (de a nu avea contact sexual la întâmplare), precum și folosirea corectă și permanentă a prezervativului. Cele mai des întâlnite BTS-uri le voi enumera mai jos. Prezenta celui mai neînsemnat simptom necesită ajutorul unui medic, neglijarea duce la agravări uneori fatale.</p> <p>Informează-te, tratează-te și mai presus de toate plăcerele: protejează-te.</p> <p>BTS sunt infecții transmise prin contact sexual (normal, oral sau anal) dar care pot fi transmise și pe alte căi: contactul cu zona infectată, contactul cu obiecte infectate (ace, etc.) sau de la mama la fat, etc.</p>		<p>Jurnal dublu,  Se dau termenii vheie în avans:  stiu/vreau sa stiu/am invatat</p>	<p>Foi, pixuri</p>

O3		<p style="text-align: center;"><b>S A R C I N A</b></p>	<p>BTS au diverse cauze si variate simptome. Lucrurile se complica in cazul afectiunilor care nu au nici o manifestare sau cel putin aceasta nu apare in faza de debut. BTS: chlamidia, gonoreea, sifilis, candida, herpes genital, SIDA</p> <p>Moderatorul atrage atentia: nu neglija niciun simptom banal din sfera organelor sexuale, fiti atenti la orice semn neobisnuit, de ex. mancarimi, scurgeri vaginale/uretrala, usturimi, umflaturi, iritatii, dificultati la urinat, puroi, dureri, dureri in timpul actului sexual, leziuni rotunde, modificari ale mirosului, stare generala proasta etc si sa ne adresam medicului.</p> <p>Adolescenta este o perioada in care maturizarea nu este completa si tinerii dau de multe ori dovada de ignoranta in privinta unei activitati sexuale sau a unei relatii intime responsabile. In tara noastra se inregistreaza anual in jur de <b>29. 000</b> de nasteri la adolescente, plus in jur de <b>500</b> de nasteri la fete cu varsta de <b>pana in 15 ani</b>. Alte aproximativ <b>18. 000</b> de tinere adolescente care au ramas insarcinate aleg sa intrerupa aceasta sarcina.</p> <p>Perioada de sarcina este speciala in viata fiecarei femei atunci cand aceasta este dorita.</p> <p>Semnele sarcinii incipiente: intarzierea menstruatiei, senzatie de tensiune la nivelul sanilor, greturi, varsaturi, oboseala, modificarea greutatii etc.</p> <p>Semnele sarcinii avansate: cresterea volmului sanilor, secretii vaginale abundente, cresterea dimensiunii abdomenului, miscari fetale.</p> <p>Fiecare persoana/cuplu are dreptul sa hotarasca momentul in care vor/vrea sa aiba copii. Pentru a nu avea surpriza unei sarcini nedorite este indicata folosirea unei metode contraceptive. Alegerea metodei este bine sa se faca in prezenta unui specialist.</p> <p><b>Subiecte de discutie:</b></p>		foi, pixuri,
----	--	---	---	--	--------------

O4	<b>de fixare</b>	<p>Comportament sexual responsabil Responsabilitatea fata de un copil!</p> <p>Metode de contraceptie: prezervativul, diafragma, spermicide, pilule, inectii, implante, contraceptia de urgenta</p>		Grafic/rebus	rebus pregatit dinainte
	<b>Relațiile de cuplu</b>	<p><b>Moderatorul</b> pornește de la întrebarea: <b>CE ÎNSEAMNĂ SĂ AI UN PRIETEN/PRIETENĂ?</b></p> <p>La fel ca și în relațiile cu ceilalți, și în relațiile de cuplu un rol crucial îl joacă respectul față de sine și celălalt. A fi un cuplu înseamnă a avea preocupări și interese comune, dar într-o relație sănătoasă, fiecare are dreptul la propria identitate, propriile dorințe.</p> <p>Vrem sa fim apropiați de alți oameni- sa fim importanți pentru ei, sa știm ca ei vor fi lângă noi când avem nevoie, ca iubim și suntem iubiți-aceasta apropiere este esențială pentru bunăstarea noastră. Familia și societatea ne prezintă următorul model universal de relație finalizată: femeile se mărită și au copii, bărbații aduc cei mai mulți bani în casă, au slujbele cele mai serioase, în timp ce femeile tin gospodăria și vad de copii.</p> <p>Se presupune ca trebuie sa fim mulțumiți când se întâmplă toate acestea, dar suntem oare într-adevăr fericiți? Numărul mare al femeilor bătute de soții lor și al soților alcoolici ne spune ca familia tradițională nu e căsuți de puțin fericită. Relațiile de cuplu trebuie, deci regândite.</p> <p>În majoritatea relațiilor, unul (cu puține excepții, bărbatul) este vioara întâi, celălalt partener, (de obicei femeia), fiind un fel de subordonat sau în orice caz un actor în rol secundar. Așa am văzut la părinții noștri, așa tindem să facem și noi, pentru ca așa credem ca e "normal". Dar nu poate fi normal ceva care aduce atata suferință! Cum putem schimba</p>	<p>Participanții răspund la întrebare...se notează răspunsurile</p>	conversația	


O5		<p><b>Partenerul care CONTROLEAZA</b></p>	<p>relatiile noastre pentru ca amandoi partenerii sa fie multumiti?  <b>INLOCUIIND CONTROLUL CU EGALITATEA in relatiile noastre. Controlul creeaza abuz.</b>  <b>UN PARTENER CARE CONTROLEAZA TE ABUZEAZA INTR-UN FEL SAU ALTUL</b>          Violența se naște din tendința de a controla.  <b>Moderator: Cum recunoaștem un partener care are tendința de a ne controla?</b>          Moderatorul adauga/explica:          - te ameninta din priviri cand sunteti intr-un grup          - vrea sa stie unde esti in orice moment          - iti distruge obiectele personale          - are pretentia sa fie "capul" relatiei          - plateste doar el consumatia cand iesiti impreuna pentru ca apoi sa te faca sa te simti datoare sa te revansezi prin relatii sexuale          - te invinovateste pentru orice          - ridica tonul si adesea da ordine          - daca a fost violent spune ca e vina ta          - te insulta si iti ignora succesele          - arunca cu obiecte cand ridica tonul          - ameninta cu violenta fizica pentru a obtine ce vrea  <b>Anexa: Roata</b></p>	<p>Se imparte grupul in doua subgrupe          Grupul A noteaza pe flipchart 5 caracteristici ale partenerului care controleaza</p>	<p>lucru in echipa</p>	<p>ppt VD Ana</p> <p>coli pixuri</p> <p>Anexa Roata</p> 
O6		<p><b>Partenerul EGAL</b></p>	<p><b>Moderatorul adauga/explica:</b>          - accepta schimbari          - creeaza sentimentul de siguranta          - e deschis la discutie          - asculta sugestiile celuilalt          - ofera sprijin afectiv si isi exprima dragostea          - ia deciziile impreuna cu tine          - isi asuma greselile sau problemele proprii si incearca sa le corecteze          - respecta dreptul celuilalt la proprii prieteni si propriul program          - are incredere in celalalt si ii lasa libertate  <b>Anexa Roata</b></p> <p><b>Concluzie pentru fete:</b>          Pentru o fata este mai greu "sa fie singura" din cauza PREJUDECATILOR din societate care:          → a invatat-o sa se simta neimplinita,</p>	<p>Grupul B noteaza pe flipchart 5 caracteristici ale partenerului egal</p>	<p>lucru in echipa</p>	<p>coli pixuri</p> <p>Anexa Roata</p> 

		<p>"anormala", daca nu are un Fat Frumos al ei  → o ignora cand nu e atasata de un mascul (desi tot ignorata ramane si cand devine doamna Ionel Popescu...);  → o judeca daca e libertina  <b>general-Vestea buna!</b> Cel mai aproape de tine esti tu insati/insuti. Invata sa te pretuiesti sa descoperi ce iti place si ce nu, sa te simti bine in propria ta piele. ALEGe tu cand vrei sa ai un prieten/a (atunci cand gasesti persoana potrivita) si nu te resemna cu oricine doar din teama de singuratate- decat cu un partener dominator , mai bine singur/a si stapan/a pe viata ta. Infrunta prejudecatile societatii- ele pot fi schimbate doar de oamenii curajosi, cu incredere in ei insisi.</p> <p><b>Pentru fete-</b> Cateva indicii ale manifestarilor violente in relatia de cuplu  _ Te loveste sau te trateaza in mod jignitor, in viata privata sau in public...  _ Iti adreseaza apelative umilitoare, te face sa te simti vinovata pentru orice...  _ Este mereu nemulțumit din cauza felului in care te imbraci, te machezi sau iti aranjezi parul..  _ Te invinovateste pentru problemele sale si indispozitia sa, facandu-te sa te simti prost...  _ Se enerveaza usor si trebuie sa fi mereu atenta cum vorbești si te porti in prezenta lui...  _ Iti limiteaza si conditioneaza vizitele la parinti sau la alte rude...  _ Iti controleaza sistematic programul,  _ Trece pe la tine cand nu te astepti sau pune pe cineva sa te urmareasca...  _ Iti interzice sa iesi in oras singur/a si/sau in compania prietenilor ...  _ Este gelos pe prieteni, rude, colegii de serviciu sau cunostinte ocazionale...  _ Te acuza ca "nu-l mai iubesti" si/sau ca esti interesata de altcineva...  _ Te forteaza sa intretii acte sexuale cand si cum nu doresti s-o faci...  _ Te-a amenintat cu moartea sau ca se va sinucide daca-l parasesti...</p>			
		<p><b>Auto  evaluarea  relatiei de  cuplu</b></p>	<p>Participantii bifeaza individual pe foi raspunsurile...pot reflecta asupra celor bifate  Se urmareste sinceritatea cu propria-ti persoana!</p>	<p>Autoevaluare a relatiei de cuplu- fosta sau existenta</p>	<p>Foi pentru fiecare participant</p>



07			<p>_ Consuma alcool sau alte substante...nu te baza pe ideea ca-l poti schimba</p> <p>_ Are o imagine saraca despre sine...</p> <p>_ Incearca sa-si demonstreze masculinitatea prin iesiri agresive...</p> <p>_ Are idei traditionaliste, rigide despre ceea ce trebuie sa faca barbatul si femeia...</p> <p>_ li plac armele, cutitele sau alte instrumente care pot fi utilizate ca arme...</p> <p>_ Este convins ca trebuie sa-l urmezi ordinele si sfaturile</p> <p>_ Trece repede de la o stare la alta ca si cand ar fi doua persoane diferite</p> <p>_ Cand se enerveaza, ti-e frica de el, te trateaza urat, te simti amenintata de el...</p> <p>_ Ai impresia ca relatia ta cu el nu este pentru ca tu o doresti ci ca iti este impusa</p>			
	ddd	<p><b>Ponturi pentru o relatie sanatoasa</b></p>	<p>Se anunta activitatea practica:</p> <p><b>Moderatorul concluzioneaza/adauga completari ppt :</b></p> <p><b>1.</b> Fiti realisti/e in ceea ce asteptati de la celalalt. Nimeni nu poate fi tot ce ne dorim. Relatiile sanatoase inseamna a accepta oamenii asa cum sunt fara a incerca sa-i schimbam.</p> <p><b>2.</b> Vorbiti unul cu celalalt. Faceti-va timp pentru asta. Fii prezent/a tot timpul in discutie si asculta cu adevarat. Nu intrerupeti. Puneti intrebari, cereti opinia celuiilalt, aratati interes.</p> <p><b>3.</b> Fiti flexibili/e. Majoritatea dintre noi incercam sa pastram oamenii si situatiile exact asa cum ne-am dori noi. Relatiile sanatoase inseamna a permite schimbari.</p> <p><b>4.</b> Aveti grija de voi insiva/inseva. Cu totii suntem preocupati sa le fim pe plac celorlalti. Nu uitati sa va faceti timp si pentru voi!</p> <p><b>5.</b> Fiti de cuvânt! Daca stabiliti un plan impreuna, tineti-va de el. Daca va asumati o responsabilitate, duceti-o pana la indeplinire.</p> <p><b>6.</b> Fiti rezonabili cand aveti un conflict. In orice relatie exista conflicte. Dar asta nu inseamna ca nu va mai placeti unul pe altul.</p>	<p>Participantii se impart in 3 grupe si scriu pe foi de flipchart cate 5 ingrediente pentru o relatie sanatoasa/pozitiva</p> <p>Reprezentantul grupului prezinta tuturor cele notate, se discuta, la sfarsit se scot in evidenta ideile care se regasesc de mai multe ori.</p>	<p>brainstorming lucru in echipa</p>	<p>coli flipchart markere</p> <p>ecran ppt</p>

08		<p><b>Cand ne confruntam cu o problema</b></p>	<p><b>Moderatorul adauga si explica:</b>  <b>Cand aveti o problema:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ negociati cand sa discutati problema</li> <li>▶ nu purtati conversatii dificile cand sunteti suparati sau obositi</li> <li>▶ respectati punctual de vedere al celuilalt, si nu criticati persoana, ci subiectul</li> <li>▶ evitati propozitiile care incep cu "tu", vorbiti mai bine despre ce simtiti voi insiva, fara a-l invinovati pe celalalt</li> <li>▶ nu faceti presupuneri despre ce simte sau ce crede celalalt. Intrebati direct.</li> <li>▶ spuneti "imi pare rau" cand gresiti. Relatiile sanatoase se bazeaza pe recunoasterea greselilor.</li> <li>▶ cand o relatie nu va multumeste, puteti sa o parasiti. E mai cinstit asa decat sa fiti present fizic, dar emotional sa nu mai fiti acolo.</li> </ul> <p>7. Aratati afectiune. Relatiile sanatoase presupun exprimarea deschisa a sentimentelor.</p> <p>8. Mentineti o viata echilibrata. Nu va incarcati programul excesiv. Faceti-l cat mai variat. Relatiile sanatoase nu sunt unele de dependenta.</p> <p>9. O relatie sanatoasa presupune un proces in timp. Ea se inva, se exerseaza si se imbunatateste mereu.</p> <p>10. Fiti voi insiva. E mult mai usor si mai placut sa fii tu insuti/ insati decat sa te prefaci a fi altcineva. O relatie sanatoasa se intampla doar intre oameni reali, nu intre imagini virtuale</p>			
		<p><b>T I P U R I</b></p>	<p><b>Moderatorul explica si exemplifica:</b>  <b>ABUZUL FIZIC:</b> <i>"Teucid daca ma parasesti"</i></p> <p>Abuzul fizic include: lovirea cu pumnul, cu piciorul, palmuirea, tras de par, strans, Muscat, sucit de brate, impins, cauzare de vanatai, aruncat cu obiecte in victima si folosirea de arme. Mai include distrugerea obiectelor sau animalelor de casa ce apartin victimei si interzicerea unor drepturi de baza, precum somnul, mancarea.</p> <p>Daca o femeie/fata are urme de violenta fizica intrebati-o ce s-a intamplat in modul cel mai delicat cu putinta. Nu va prefaceti ca nu s-a</p>	<p>Se impart atatea bilete cati participanti sunt, dar doar 6 sunt completate cu un subiect legat de abuz ce trebuie prezentat individual grupului in asa fel incat acestia sa inteleaga despre ce este vorba.</p>		<p>ppt</p>


09		<b>D E  A B U Z</b>	<p>intamplat nimic. Ea s-ar putea sa nu fi vorbit cu nimeni inainte, asa ca ar fi o usurare pur si simplu sa isi spuna povestea. Totusi fiti atenti sa nu o jenati si nu fiti prea insistenti. Daca ea insista asupra faptului ca nu a fost decat un accident, tot ce puteti face este sa ii spuneti ca lucrurile nu par asa cum spune ea si ca sunteti gata sa discutati si alte variante, in caz ca ea ar vrea, intre patru ochi. Respectati-i decizia de a pastra tacerea, dar fiti atenti la momentul in care ar putea sa se razgandeasca.</p> <p>Cand stati de vorba cu o femeie/fata, s-ar putea sa aflati ca a cresut intr-o familie in care mama ei a fost victima abuzului din partea sotului. Asta ar putea sa mai arate ca ea are acum parte de o relatie violenta, crezand ca modul in care parintii ei se comportau e absolut normal.</p> <p><b>ABUZUL VERBAL:</b> <i>“Iti place sa se uite barbatii la tine, nu-l asa?!”</i> Abuzul verbal consta in comentarii injositoare, insulte si umilire constanta. Ti se pare ca esti urata, inferioara, proasta, ca nu esti in stare sa reusesti in viata pe cont propriu sau ca nu esti buna de nimic. In timp, aceasta umilire constanta iti distruge increderea si stima de sine. (va mai aduceti aminte ce reprezinta acestea?)</p> <p><b>ABUZUL PSIHOLGIC SI EMOTIONAL:</b> <i>“Ai nevoie de mine, altfel ai fi un nimeni”</i> Apropiat de abuzul verbal, acest comportament tinteste sa terorizeze victima sa sa-i distruga increderea in sine. Abuzatorul te face sa crezi ca esti nebuna, proasta, inutila. Fiti atenti la semne de depresie nervoasa si anxietate care ar putea indica probleme emotionale sau psihologice cauzate de abuzuri pe termen lung. Stari de agitare, anxietate, de confuzie, evitarea contactului vizual cu alte persoane sau neputinta de a lua decizii. Femeile nu raspund in acelasi mod la violenta domestica, iar dovezile care exista pana in prezent arata ca abuzul emotional este la fel de</p>	<p>fiecare extrage un biletelul scris prezinta in stilul propriu.</p>		<p>Ciclul violentei</p>  <p>Brosura ALEG roz Corpul tau iti apartine</p>
----	--	---	---	---	--	---

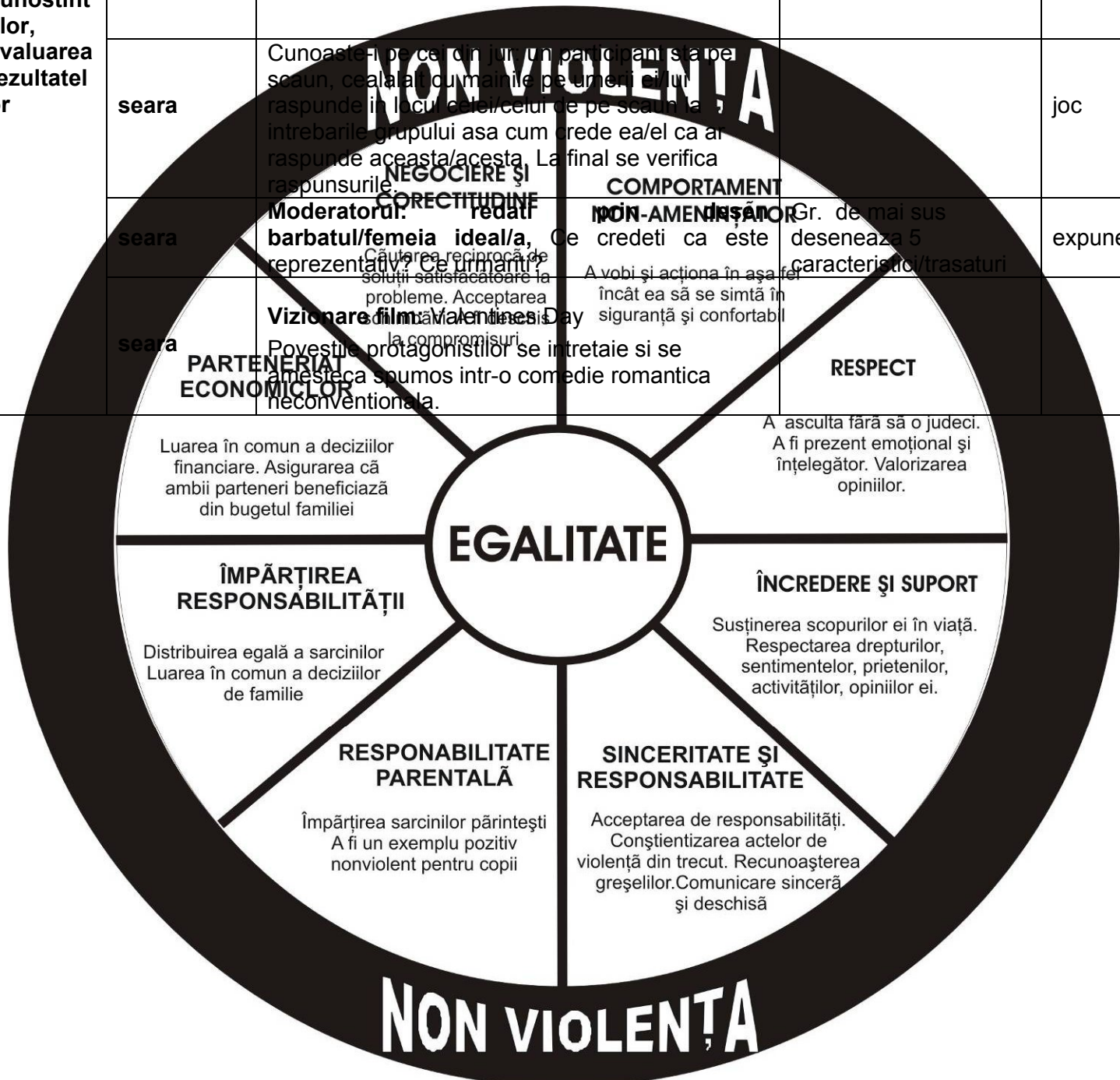
		<p><b>T I P U R I  D E  A B U Z</b></p>	<p>periculos si are efecte la fel de grave ca si cel fizic.</p> <p><b>ABUZUL ECONOMIC:</b> <i>“Astia sunt banii tai de cheltuiala pe saptamana asta.”</i> Acest lucru se intampla cand partenerul controleaza toate resursele financiare. Uneori barbatul ii interzice femeii sa lucreze, sau daca lucreaza, el administreaza cum vrea si banii ei. Astfel ca femeia trebuie sa “cerseasca” bani pentru orice cheltuiala proprie si este criticata ca e proasta si nu stie sa manuiasaca o suma.</p> <p><b>ABUZUL SOCIAL:</b> <i>“Dragule, niste prietene m-au invitat la o iesire intre fete” “Nu mergi nicaieri!”</i> Acest tip de abuz include: abuz verbal in fata altora (injosiri, glume, criticarea fizicului, a sexualitatii sau inteligentei femeii), acuzari, denigrarea prietenilor sau familiei pentru a o izola, controlarea vietii ei sociale. Femeia ajunge sa ceara voie pentru orice miscare, si chiar i se poate interzice dreptul de a pleca singura din casa.</p> <p><b>ABUZUL SEXUAL:</b> Contactul sexual fara acordul celeilalte personae reprezinta o agresiune sexuala. Ea poate sa implice forta fizica sau nu. Abuzul sexual este orice contact sexual nedorit.</p> <p><b>Ce se intelege prin hartuire?</b> orice comportament nedorit, avand legatura cu faptul ca o persoana este de un sex sau altul, care apare cu scopul sau are ca efect atingerea demnitatii persoanei si crearea unui mediu degradant, de intimidare, de ostilitate, de umilire sau ofensator.</p> <p><b>Ce este hartuirea sexuala?</b> Pentru ca un anumit comportament sa fie calificat drept hartuire sexuala, trebuie sa indeplineasca mai multe conditii cumulative:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sa fie un comportament - verbal, nonverbal sau fizic - de natura sexuala</li> <li>• acest comportament sa fie nedorit</li> <li>• sa aiba ca scop sau ca efect atingerea</li> </ul>	<p>Participantii se implica activ, asculta si dau exemple concrete</p>	<p>exemplificare</p>	
--	--	---	--	--	----------------------	--

		<p><b>X U A L A</b></p>	<p>demnitatii persoanei si/sau crearea unui mediu degradant, de intimidarea, de ostilitat, de umilire sau ofensator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sa reprezinte motivatia pentru o decizie care afecteaza persoana hartuita</li> </ul> <p><b>Hartuire sexuala-</b> presupune abuz de putere pentru obtinerea unei satisfactii sexuale De ex : avansuri sexuale nedorite, cereri de favoruri sexuale sau alte remarci cu tenta sexuala.</p> <p>Hartuirea sexuala este una din problemele care se raspandeste cu cea mai mare rezeziciune in societatea noastra, iar locul de munca este locul cel mai comun in care poate avea loc, pentru ca barbatii detin de obicei functii de conducere si tind sa abuzeze de puterea de care dispun. In ceea ce va priveste pe voi –« locul de munca « poate fi scoala.</p> <p><b>Pentru fete:</b> Cate dintre voi fetelor, nu ati fost acostate pe strada cand mergeati in treaba voastra, catre scoala sau catre casa?</p> <p><b>Pentru baieti:</b> Cati dintre voi nu ati acostat, fluierat, atins fete pe strada etc?</p> <p>Ce este o agresiune sexuala? pur si simplu o atentie de natura sexuala nedorita. Violenta sexuala culmineaza cu, dar nu se reduce la viol. Orice experienta nedorita, inclusiv cele care nu implica contact fizic (ex: exhibitionismul), este o forma de agresiune.</p> <p>Fluieraturile si expresiile jignitoare pe strada sunt o forma de agresiune sexuala. Nu sunt neaparat un contact fizic, dar sunt o forma de a ataca o persoana. Atacul prin cuvinte face persoana sa se simta inferioara si amenintata.</p> <p>Cei care-i hartuiesc pe altii pentru felul cum arata au probleme de stima de sine. Cineva care este cu adevarat stapan pe sine si se simte in largul sau nu simte nevoia sa comenteze pe seama altora si isi vede de treaba sa. Cand strigi pe strada este un semn de lasitate: spui lucruri pe care nu ai avea curajul sa le rostesti fata in fata cu persoana.</p> <p>In general, agresorii provin din toate clasele si din toate mediile sociale. Un agresor</p>			
--	--	---	--	--	--	--

		<p>este o persoana care in copilarie fie a fost martora la izolare sau la abuz, fie a suferit o respingere. Din aceasta cauza el nu poate avea relatii de egalitate cu cei din jur, ci simte nevoia sa isi descarce frustrarea prin umilirea unei persoane mai slabe.</p> <p>Agresorii urasc si se tem de femei, pe care le trateaza ca pe niste obiecte ale placerii lor personale. Agresorul este cel care are o problema, nu victima. Daca ai fost agresata sexual nu e vina ta! Nu tine de ceva ce ai facut sau nu ai facut tu.</p>			
	<p><b>Mit vs. Realitate</b> 15 min</p>	<p><b>Moderatorul clarifica/adauga/explica varianta corecta</b></p> <p>1. Realitate: Bataia nu este doar o problema a adultilor. Chestionarele arata ca violenta apare in 25% dintre relatiile intre adolescenti. In SUA, la 1 din 3 femei ucise, criminalul a fost sotul sau prietenul.</p> <p>2. Realitate: Fetele raman intr-o relatie abuziva din mai multe motive complexe, dar placerea nu este unul dintre ele.</p> <p>3. Realitate: Baietii striga si lovesc pentru a controla o alta persoana sau pentru ca nu reusesc sa isi controleze propriul comportament. Baietii care sunt gelosi tot timpul fara mitive reale sufera de fapt de o lipsa de incredere in ei insisi, dar asta nu le da dreptul sa-si abuzeze prietena.</p> <p>4. Realitate: Disciplina este folosita pentru a exercita autoritate, de ex. parintele asupra copilului, profesorul asupra elevului. Din pacate, multe societati au incurajat barbatul sa domine femeia sub masca disciplinarii.</p> <p>5. Realitate: Substantele chimice nu sunt cauza violentei, dar pot sa o incurajeze prin diminuarea inhibitorilor. Faptul ca nu isi aduce aminte ce a facut la betie, nu il scapa de responsabilitate.</p> <p>6. Realitate: Abuzul apare in toate clasele sociale, in toate rasele, religile si societatile.</p>	<p>Participantii citesc pe rand cateun mit si-l discuta:</p> <p>1. X mit: <b>“Abuzul in relatiiledintre adolescenti nu este prea frecvent sau grav”</b></p> <p>2. X mit: <b>“Fetelor le place violenta, altfel nu ar accepta-o”.</b></p> <p>3. X mit: <b>“Baietii striga si lovesc fetele pentru a arata cat de mult le pasa de partenera.”</b></p> <p>4. X mit: <b>“Un barbat are dreptul sa isi disciplineze prietena, sa ii arate cine e seful. Pana si Biblia spune asta.”</b></p> <p>5. X mit: <b>”Alcoolul si/sau drogurile sunt ceea ce ii face pe oameni sa devina violenti”</b></p> <p>6. X mit: <b>“Violenta are loc doar intre oameni fara educatie si intre</b></p>	dezbateri	<p>Coli cu afirmatiile sau Ppt cu afirmatiile supuse discutiei</p>

			<p>7. Realitate: Abuzatorii sunt personae obisnuite, pe care le intalnim in viata de fiecare zi. Ei pot fi cei mai mari inteligenti, cei mai "cool", cei mai activi din scoala. Ceea ce au ei in comun este o nesiguranta adanc inradacinata, instabilitatea emotionala si incapacitatea de a-si controla furia si impulsurile agresive.</p>	<p><b>tigani."</b> 7. X mit: <b>"Baietii care isi lovesc prietenele sunt psihopati, nebuni."</b></p>		
		<p><b>PONTURI pentru PROTECTI A TA</b></p>	<p><b>Pentru fete- Moderatorul:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ai incredere in instinctele tale si nu ii lasa pe altii sa te convinga sa faci lucruri pe care nu le faci in mod normal.</li> <li>2. Reactioneaza rapid cand cineva te pune intr-o situatie dificila. nu-ti fie teama sa strigi. De obicei un agresor se teme de scandal.</li> <li>3. Spune exact ce vrei. nu spune "nu stiu" sau "poate"</li> <li>4. daca spui nu spune-o cu autoritate si convingere</li> <li>5. Paraseste o situatie indata ce ai inceput sa te simti inconfortabil, nu abia cand lucrurile au mers cam departe</li> <li>6. Fii independenta si ai grija de tine insati. Fii atenta unde te afli si pastreaza destui bani ca sa poti ajunge acasa.</li> <li>7. Fii precauta cu substantele care iti pot afecta luciditatea sau adormi simturile</li> <li>8. Intelege ca persoana ta conteaza si ca ai dreptul sa spui NU</li> <li>9. Ai dreptul sa te imbraci cum vrei tu si nu fusta scurta cauzeaza un viol. Dar intreaba-te daca fusta scurta sau pantalonii mulati si tocurile de 10 cm sunt alegerea ta sau le porti fiindca te conformezi standardului de frumusete(stabilit de cine?). Imbraca-te in asa fel incat sa te simti confortabil, nestanjenita si sigura de tine.</li> <li>10. Radiaza incredere in tine insati. Agresorii aleg femeile care par nesigure si care li se par usor de intimidat.</li> </ol>		<p>expunere</p>	
		<p><b>Activitate de fixare</b></p>	<p><b>Concluzie sesiune...</b>se urmareste prima parte a desemului Cenusareasa -NU e poveste- in urma informatiilor aflate de peste zi se incearca</p>	<p>Activitate de fixare participantii schimba</p>	<p>Dezbatere,</p>	<p>Foi, markere,</p>

O10	III. Fixarea cunostint elor, evaluarea rezultatel or		identificarea aspectelor negative/abuzive apoi se propun sugestii pentru a a-i da o nota/final pozitiv... sa inteleaga ca violenta nu se confunda cu normalitatea.	povestea	Lucru in echipa	pixuri  filmulete Cenusare asa- Nu e poveste
		seara	Cunoasteți pe cel din jur, un partener și a be scaun, cealaltă cu mâinile pe umeri și tu răspunde în locul celui/celeui de pe scaun la întrebările grupului așa cum crede ea/el ca ar răspunde aceasta/acesta. La final se verifica răspunsurile. Moderatorul.		joc	scaun
		seara	barbatul/femeia ideal/a, Ce credeti ca este reprezentativ/ Ce urmati?	Gr. de mai sus deseneaza 5 caracteristici/trasaturi	expuner	coli markere
		seara	Vizionare film: Valentine's Day Povestile protagonistilor se intretaie si se amesteca spumos intr-o comedie romantica neconventionala.	A voi și acționa în așa fel încât ea să se simtă în siguranță și confortabil la compromisuri		







# Ciclul Abuzului

