

Witam was na kolejnych zajęciach.

Dzisiaj dowiesz się o godności człowieka i szacunku dla ciała.

Nie można jej kupić, ani sprzedać, dostać ani oddać – za pieniądze lub za darmo. Jest niezależna od wieku, płci, pochodzenia, koloru skóry, wyznawanej religii czy zainteresowań.

To godność.

Czym jest godność?

Godność oznacza wartość człowieka, która jest stała, niezniszczalna, zobowiązująca, wrodzona. Godność osobowa wpisana jest w naturę człowieka, co oznacza, że człowiek nie może się pozbyć własnej natury. Godność ta przysługuje każdemu tylko z tej racji, że jest człowiekiem i to niezależnie jakim człowiekiem: małym, zbrodniarzem, świętym, chorym, nienarodzonym, mądrym, ubogim, bogatym itd.

Człowiek jest wartością samą w sobie – posiada godność.

Godność nie zależy:

- od tego ile ma się lat,
- czy jest się chłopcem, czy dziewczynką,
- czy jest się Polakiem czy Francuzem,
- katolikiem, czy prawosławnym,
- czy się mieszka na wsi, czy w mieście,
- czy jest się chorym, czy zdrowym,
- czy jest się biednym, czy zamożnym.

Przykłady naruszania godności osobistej:

- obraźliwe słowa,
- niemiłe wpisy w Internecie,
- plotkowanie,
- intrygi,
- wulgaryzmy,
- podglądanie,
- przytulanie wbrew naszej woli itp.

Pamiętajcie, że obraz raz wrzucony do sieci zostanie w niej na zawsze.

Zapraszam teraz na krótki filmik – *Co to jest godność?*

<https://www.youtube.com/watch?v=2T8D-HQpPvs>

Asertywna odmowa – zasady:

W sytuacji próby naruszenia intymności odmowa musi być stanowcza i jednoznaczna.

1. Pamiętaj o asertywnej mowie ciała: popatrz w oczy, odsuń się itp.
2. Powiedz stanowczo NIE! (słowo NIE nadaje kierunek wypowiedzi).
3. Unikaj zwrotów wieloznacznych: nie teraz, nie wiem nie mogę itp.
4. Nie przepraszaj i nie usprawiedliwiasz się.

Przykłady: NIE rób tego, nie życzę sobie.

To mi się nie podoba, przestań.

Pamiętajcie:

przewidywanie niebezpiecznych sytuacji i asertywna odmowa mogą was uchronić przed niebezpieczeństwem.

*Tylko w atmosferze szacunku człowiek może się bezpiecznie rozwijać
i dążyć ku pełni swych możliwości.*

*Wzajemny szacunek pozbawia ludzi lęku
i pozwala im tworzyć zdrowe, pozytywne relacje.*