



Siła rówieśników w klasie

Scenariusze wspierające integrację,
relacje i poczucie przynależności

Małgorzata Golonka-Wójcik, Karolina Malinowska,
Wojciech Augustyniak-Laube, Weronika Białczak,
Adrianna Bochenek





Siła rówieśników w klasie

Scenariusze wspierające integrację,
relacje i poczucie przynależności

Małgorzata Golonka-Wójcik, Karolina Malinowska,
Wojciech Augustyniak-Laube, Weronika Białczak,
Adrianna Bochenek

WARSZAWA 2026



**Uniwersytet
SWPS**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt „**Siła Rówieśników**” zrealizowany w Centrum Badań nad Bullyingiem Uniwersytetu SWPS ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Nr projektu BEA/000078/BF/D z dnia 23 lipca 2025 r. (badania aplikacyjne w ramach art. 47 ust. 1 pkt 5 lit. a ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych)

Autorzy: Małgorzata Golonka-Wójcik, Karolina Malinowska, Weronika Białczak, Wojciech Augustyniak-Laube, Adrianna Bochenek

Konsultacje i recenzje: Katarzyna Madej, Agnieszka Okruta

Współpraca merytoryczna: Szymon Miązek



Spis treści

Wprowadzenie 6

Część 1:

Integracja i budowanie zgranego zespołu 8

LEKCJA 1: FAJNA KLASA 9

Ćwiczenie 1: Fajna klasa – czyli jaka? (grupowe) 11

Ćwiczenie 2: Nasze potrzeby w klasie (indywidualne) 12

LEKCJA 2: CO NAS ŁĄCZY? ODKRYWANIE PODOBIEŃSTW W KLASIE 14

Ćwiczenie 1: Co nas łączy? (grupowe) 16

Ćwiczenie 2: Szukamy podobieństw (grupowe) 17

LEKCJA 3: BLIŻEJ KLASY 20

Ćwiczenie na rozgrzewkę 22

Ćwiczenie 1: Co warto o mnie wiedzieć? (indywidualne) 23

Ćwiczenie 2: Jakiej relacji chcemy? (dyskusja klasowa) 24

Część 2:

Rozwijanie samoświadomości i kompetencji społecznych 27

LEKCJA 4: NASZE MOCNE STRONY I PROJEKT PRZYSZŁOŚCI 28

Ćwiczenie 1: Moje mocne strony (indywidualne) 30

Ćwiczenie 2: Projekt przyszłości (grupowe) 30

Ćwiczenie 3: Mocne strony innych osób (indywidualne) 31

LEKCJA 5: ATRYBUCJE – DLACZEGO LUDZIE NIE ZAWSZE SĄ TACY, JAK NAM SIĘ WYDAJE? 38

Ćwiczenie 1: Prosty przykład z życia (dyskusja) 40

Ćwiczenie 2: Dlaczego ludzie zachowują się inaczej, niż myślimy? (grupowe) 42

LEKCJA 6: ASERTYWNOŚĆ W RELACJACH – JAK WYRAŻAĆ SIEBIE: POTRZEBY, GRANICE I POZYTYWNE EMOCJE 50

Ćwiczenie 1: Asertywność – tylko „nie”? (grupowe) 52

Ćwiczenie 2: Moje prawa w relacjach (indywidualne) 53

Ćwiczenie 3: Trzy sposoby reagowania (grupowe) 53

LEKCJA 7: KOMUNIKOWANIE POTRZEB 62

Ćwiczenie 1: Moje potrzeby w klasie (indywidualne) 65

Ćwiczenie 2: Przekształcanie potrzeb w komunikaty (grupowe) 66



Część 3:

Różnorodność i inkluzja oraz profilaktyka przemocy rówieśniczej

68

LEKCJA 8: NEURORÓŻNORODNOŚĆ W CODZIENNYM ŻYCIU KLASY

69

Ćwiczenie 1: Wspólne tworzenie mapy uważności (dyskusja)

71

Ćwiczenie 2: Jak zareagować? (grupowe)

73

Ćwiczenie 3: Klasowy kodeks uważności i zakończenie (dyskusja)

74

LEKCJA 9: UWAGA, BULLYING!

78

Ćwiczenie 1: Trudne sytuacje międzyludzkie (grupowe)

80

Ćwiczenie 2: Trudne sytuacje i nasze reakcje (grupowe)

81

LEKCJA 10: UCZNIOWSKA INTERWENCJA W SYTUACJI BULLYINGU

87

Ćwiczenie 1: Koło bullyingu (grupowe)

89

Ćwiczenie 2: Każdy może zmienić swoją rolę w sytuacji bullyingu (grupowe)

92

LEKCJA 11: KLASA (NIE)ZAPROJEKTOWANA DLA WSZYSTKICH – CZĘŚĆ PIERWSZA

96

Ćwiczenie 1: Komu może być trudno? (grupowe)

99

Ćwiczenie 2: Audyt barier (indywidualne)

101

LEKCJA 12: KLASA (NIE)ZAPROJEKTOWANA DLA WSZYSTKICH – CZĘŚĆ DRUGA

107

Ćwiczenie 1: Jak działają bariery sensoryczne? (indywidualne)

110

Ćwiczenie 2: Dysleksja (indywidualne)

111

Ćwiczenie 3: Góra lodowa. Co widzisz, a co jest spodem? (grupowe)

112

Wprowadzenie

Szkoła to nie tylko miejsce nauki, ale przede wszystkim przestrzeń budowania relacji. W codziennych kontaktach z rówieśnikami i nauczycielami młodzi ludzie uczą się współpracy, poznają siebie i innych oraz rozwijają kompetencje niezbędne do funkcjonowania w społeczeństwie. Badania pokazują, że poczucie bezpieczeństwa, przynależności i akceptacji wpływa na samopoczucie uczniów w klasie, ich zaangażowanie w życie szkoły oraz rozwój kompetencji społecznych.

Niniejszy podręcznik został przygotowany przede wszystkim z myślą o nauczycielach klas integracyjnych i zróżnicowanych, w których uczą się osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE). Powstał jako praktyczne narzędzie wspierające budowanie relacji, wzmacnianie poczucia przynależności oraz rozwijanie kompetencji społecznych wszystkich uczniów.

Przyjęta w podręczniku perspektywa opiera się na przekonaniu, że integracja nie polega wyłącznie na „włączaniu” uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi do już istniejącej grupy rówieśniczej. Choć potocznie integracja bywa utożsamiana z takim podejściem, może ono prowadzić do postrzegania części uczniów jako osób, które powinny dostosować się do już funkcjonującej klasy. Tymczasem integracja jest procesem obejmującym wszystkich członków społeczności klasowej.

Opisane w podręczniku działania opierają się na założeniu, że fundamentem skutecznej edukacji włączającej jest stworzenie zgranego, wspierającego i bezpiecznego zespołu klasowego. Dopiero w grupie, której członkowie czują się ważni, akceptowani i potrzebni, możliwe jest budowanie trwałych relacji opartych na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i współpracy. Integracja nie jest więc zadaniem dotyczącym wyłącznie uczniów z SPE, ale wspólnym procesem tworzenia klasy, w której różnorodność staje się naturalnym elementem życia społecznego.

Proponowane scenariusze zajęć koncentrują się na rozwijaniu umiejętności niezbędnych do budowania wspólnoty klasowej. Obejmują zagadnienia związane z tworzeniem dobrej



atmosfery, odkrywaniem podobieństw i różnic między uczniami, wzmacnianiem poczucia przynależności, rozwijaniem samoświadomości, dostrzeganiem mocnych stron własnych i innych osób, rozumieniem różnych perspektyw oraz kształtowaniem empatii, umiejętności komunikacyjnych i asertywności.

Scenariusze opierają się na współczesnych teoriach i wynikach badań z zakresu psychologii społecznej, rozwojowej i pozytywnej oraz pedagogiki. Wykorzystano w nich m.in. teorię tożsamości społecznej, teorię atrybucji, koncepcję poczucia własnej skuteczności, podejście skoncentrowane na mocnych stronach oraz badania nad rolą relacji i poczucia przynależności w rozwoju młodych ludzi. Wiedza ta została przełożona na praktyczne działania, które można wykorzystać podczas godzin wychowawczych i innych zajęć wspierających rozwój społeczny i emocjonalny uczniów.

Podręcznik powstał w duchu badań partycypacyjnych (*participatory action research*), zakładających aktywne współtworzenie wiedzy przez wszystkich uczestników procesu edukacyjnego: uczniów, nauczycieli, studentów i specjalistów. Dzięki temu prezentowane rozwiązania są efektem zarówno analiz ekspertów, jak i doświadczeń oraz refleksji osób, których dotyczą.

Mamy nadzieję, że podręcznik będzie wsparciem dla nauczycieli i wychowawców w budowaniu klas, w których każdy uczeń – niezależnie od swoich możliwości, potrzeb czy doświadczeń – może czuć się bezpiecznie, być częścią grupy oraz aktywnie uczestniczyć w jej życiu. Wierzymy, że integracja zaczyna się nie od dostosowywania pojedynczych osób do większości, lecz od wspólnego tworzenia społeczności, w której jest miejsce dla każdego.

Scenariusze zostały uporządkowane zgodnie z etapami budowania dobrze funkcjonującej klasy. Program rozpoczyna się od zajęć służących wzajemnemu poznaniu się uczniów oraz wzmacnianiu ich poczucia przynależności i bezpieczeństwa. Elementy te stanowią fundament pozytywnych relacji i skutecznej integracji. Następnie uczniowie rozwijają samoświadomość, uczą się dostrzegać mocne strony – własne i innych osób – oraz lepiej rozumieć różnorodność doświadczeń i perspektyw. W dalszej kolejności wprowadzane są zagadnienia związane z różnorodnością, edukacją włączającą oraz przeciwdziałaniem przemocy rówieśniczej.

CZĘŚĆ 1:

Integracja i budowanie zgranego zespołu





Lekcja 1: Fajna klasa

Co sprawia, że klasa jest fajna? Wspólne budowanie dobrej atmosfery



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- kartki (z zeszytu lub ksero) albo karteczki samoprzylepne;
- długopisy;
- tablica.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Scenariusz lekcji opiera się na teorii tożsamości społecznej (Tajfel, Turner, 1979), zgodnie z którą człowiek kształtuje swoją tożsamość także poprzez przynależność do grup społecznych (Wojciszke, Grzyb, 2024). W przypadku uczniów jedną z najważniejszych grup jest klasa szkolna, a panujące w niej relacje wpływają na poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i przynależności.

Podczas lekcji uczniowie wspólnie określają, jakie zachowania sprzyjają dobrej atmosferze w klasie, a następnie ustalają zasady ważne dla całej grupy. Taki sposób pracy wzmacnia identyfikację z klasą, rozwija poczucie współodpowiedzialności za relacje oraz pokazuje, że każdy uczeń ma wpływ na klimat panujący w zespole klasowym.

Źródła:

- Tajfel, H., Turner, J. C. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. W: W. G. Austin, S. Worchel (red.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (s. 33–47). Monterey: Brooks/Cole.
- Wojciszke, B., Grzyb, T. (2024). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- rozpoznaje czynniki sprzyjające budowaniu dobrej atmosfery w klasie;
- opisuje zachowania sprzyjające tworzeniu życzliwego, bezpiecznego i wspierającego środowiska klasowego;
- dostrzega swoją rolę w kształtowaniu relacji w grupie oraz proponuje działania służące budowaniu wzajemnego szacunku, współpracy i poczucia wspólnoty.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji:

- dowiem się, co wpływa na dobrą atmosferę w klasie;
- zastanowię się, czego potrzebuję, aby dobrze czuć się w relacjach z koleżankami i kolegami;
- wspólnie z klasą ustalę, jakie zachowania pomagają tworzyć życzliwą i wspierającą atmosferę;
- sprawdzę, co mogę zrobić, aby budować dobre relacje z innymi uczniami.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Warto podkreślić, że wszystkie odpowiedzi są ważne i nie będą oceniane. Jeśli uczniowie mają trudności z zabieraniem głosu, można częściej korzystać z anonimowych wypowiedzi na karteczkach.

Podczas dyskusji prowadzący może zadawać pytania pogłębiające, np.:

- *Dlaczego to jest ważne?*
- *Co konkretnie trzeba zrobić, żeby tak było w naszej klasie?*
- *Jak inni mogą to zauważyć?*

W trakcie zajęć warto zachęcać uczniów do przekładania ogólnych wartości na konkretne zachowania. Zamiast wskazywać hasła takie jak „szacunek”, warto prosić o opisanie, jak szacunek przejawia się w codziennym życiu klasy.

Zajęcia można przeprowadzić w kręgu, co sprzyja dyskusji oraz wzmacnia poczucie wspólnoty.



Wprowadzenie – czym jest fajna klasa? —

Poproś uczniów i uczennice, aby zastanowili się nad dokończeniem zdania, a następnie zachęć kilka osób do podzielenia się odpowiedziami na forum klasy.



Fajna klasa to taka, w której...

Następnie przejdź do wprowadzenia kolejnego ćwiczenia. Możesz rozpocząć słowami:



Za chwilę zastanowimy się wspólnie, po czym nowy uczeń w klasie mógłby poznać, że trafił do fajnej klasy.



Ćwiczenie 1:

Fajna klasa – czyli jaka? (grupowe)

Na początku zadaj uczniom pytanie i zapisz je na tablicy:



Wyobraź sobie, że do naszej klasy dołącza nowa osoba. Po czym pozna, że trafiła do fajnej klasy?

ETAP 1: Praca nad określeniem konkretnych zachowań wspierających atmosferę

Podziel uczniów na grupy 3–4-osobowe. Poproś, aby wspólnie zastanowili się nad odpowiedzią i zapisali 2–3 najważniejsze pomysły. Zachęć ich, aby skupili się na konkretnych zachowaniach i sytuacjach, które sprawiają, że ktoś może poczuć się w klasie mile widziany, bezpieczny i akceptowany.

ETAP 2: Grupowanie pomysłów na tablicy i wspólna dyskusja nad ich codzienną realizacją

Poproś przedstawicieli grup o zaprezentowanie swoich pomysłów. Zapisuj odpowiedzi na tablicy, grupując podobne propozycje.

Podczas rozmowy zachęcaj uczniów do doprecyzowywania swoich wypowiedzi, zadając pytania:

- *Jak możemy to pokazać w codziennym zachowaniu?*
- *Co konkretnie robią uczniowie w takiej klasie?*



- Po czym nowa osoba mogłaby zauważyć, że jest mile widziana?
- Co musielibyśmy robić na co dzień, żeby było to możliwe?
- Które z tych zachowań są już obecne w naszej klasie, a nad którymi warto jeszcze popracować?

Na podstawie odpowiedzi stwórzcie na tablicy listę zachowań i zasad, które pomagają budować przyjazną, wspierającą i bezpieczną atmosferę w klasie.



Ćwiczenie 2:

Nasze potrzeby w klasie (indywidualne)

ETAP 1: Anonimowe spisywanie na karteczkach warunków dobrego samopoczucia w klasie

Rozdaj uczniom karteczki i poproś, aby anonimowo odpowiedzieli na pytanie:



Co sprawia, że dobrze czuję się w klasie i uważam ją za fajne miejsce do nauki i spędzania czasu?

Zachęć uczniów do szczerych odpowiedzi oraz przypomnij, że nie muszą podpisywać kartek.

ETAP 2: Wspólne odczytywanie głosów uczniów oraz refleksja nad podobieństwem potrzeb

Zbierz karteczki, wymieszaj je, a następnie odczytaj kilka wybranych odpowiedzi na forum klasy. Po każdej z nich zachęć uczniów do krótkiej refleksji, zadając pytania:

- Dlaczego to jest ważne?
- Jak wpływa to na samopoczucie uczniów?
- Jak możemy dbać o to na co dzień w naszej klasie?
- Co możemy zrobić, aby było tego więcej?

Najważniejsze pomysły zapisuj na tablicy, grupując podobne odpowiedzi. Dzięki temu uczniowie zobaczą, które potrzeby i wartości są wspólne dla większości klasy.

ETAP 3: Tworzenie zasad „fajnej klasy”

Na podstawie zebranych odpowiedzi poproś uczniów o wspólne wybranie 3–5 najważniejszych zasad, które pomagają budować przyjazną atmosferę i sprawiają, że każdy może czuć się dobrze w klasie.



W trakcie rozmowy zachęcaj uczniów do formułowania zasad w sposób pozytywny i odnoszenia ich do konkretnych zachowań. Na przykład zamiast sformułowania „nie wyśmiewamy się” mogą użyć zwrotu „okazujemy sobie szacunek”.

Przykładowe zasady:

- szanujemy zdanie innych;
- pomagamy sobie nawzajem;
- słuchamy innych;
- wspieramy osoby, które tego potrzebują;
- dbamy o życzliwą atmosferę.

Zapisz wspólnie wypracowane zasady w widocznym miejscu i przekształć je w klasowy kontrakt lub plan działania. Podkreśl, że jest to dokument tworzony przez uczniów, dlatego może być uzupełniany lub modyfikowany w miarę pojawiania się nowych potrzeb lub wyzwań.

Zachęć uczniów do sfotografowania kontraktu i udostępnienia go w klasowym komunikatorze lub innym uzgodnionym miejscu, tak aby wszyscy mogli do niego wracać.

Podsumowanie

Podkreśl, że poczucie bezpieczeństwa i akceptacji oraz dobra atmosfera w klasie nie zależą wyłącznie od jednej osoby, lecz są wynikiem codziennych działań wszystkich jej członków. Wspólnie wypracowane zasady pokazują, co jest ważne dla uczniów, i mogą stać się drogowskazem pomagającym budować klasę, w której każdy czuje się zauważony, szanowany i potrzebny.

Na zakończenie możesz zadać pytania, które skłaniają do refleksji:

- *Którą z wybranych zasad najłatwiej będzie nam wprowadzić w życie już od jutra?*
- *Która z dzisiejszych zasad jest według was najważniejsza dla dobrego funkcjonowania klasy?*
- *Co mogę zrobić, żeby nasza klasa była bardziej przyjaznym miejscem?*
- *Z czym wychodzisz z tych zajęć?*
- *Jaką jedną rzecz z dzisiejszych zajęć chcesz zapamiętać?*

Jeśli planujesz przeprowadzić lekcję *Klasa (nie)zaprojektowana dla wszystkich*, na zakończenie możesz dodać:



Do tej lekcji wrócimy jeszcze podczas jednych z kolejnych zajęć zatytułowanych Klasa (nie)zaprojektowana dla wszystkich.



Lekcja 2:

Co nas łączy? Odkrywanie podobieństw w klasie



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy;
- kartki (z zeszytu lub ksero) albo karteczki samoprzylepne;
- długopisy;
- tablica i kreda.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Scenariusz lekcji opiera się na teorii podobieństwa interpersonalnego (Byrne, 1971), zgodnie z którą ludzie chętniej nawiązują pozytywne relacje z osobami postrzeganymi jako podobne do siebie. Dostrzeganie wspólnych zainteresowań, doświadczeń czy upodobań wzmacnia sympatię i poczucie bliskości oraz zwiększa otwartość w kontaktach społecznych (Wojciszke, Grzyb, 2024).

W proponowanej lekcji uczniowie pracują w małych grupach, poszukując cech i doświadczeń wspólnych dla wszystkich członków zespołu. Taki sposób pracy pozwala im zauważyć, że mimo dzielących ich różnic łączy ich wiele podobieństw, co może wzmacniać poczucie przynależności do klasy oraz ułatwiać budowanie pozytywnych relacji. Wspólne odkrywanie podobieństw wspiera również akceptację i współpracę oraz pozwala uczniom lepiej się poznać.

Źródła:

- Byrne, D. E. (1971). *The attraction paradigm*. New York: Academic Press.
- Wojciszke, B., Grzyb, T. (2024). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- przedstawia informacje o sobie, swoich zainteresowaniach oraz doświadczeniach;
- poznaje zainteresowania, doświadczenia i cechy swoich koleżanek i kolegów;
- wskazuje podobieństwa i różnice między sobą a innymi uczniami;
- współpracuje z innymi podczas wykonywania zadań grupowych.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji:

- dowiem się więcej o moich koleżankach i kolegach z klasy;
- będę potrafił/-a wskazać, co łączy mnie z innymi uczniami;
- opowiem innym o swoich zainteresowaniach i doświadczeniach;
- lepiej poznam osoby z mojej klasy.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Ćwiczenie ma charakter integracyjny i sprzyja budowaniu pozytywnej atmosfery w klasie. Warto zachęcić uczniów, aby poszukiwali mniej oczywistych podobieństw, a nie ograniczali się do stwierdzeń takich jak „chodzimy do tej samej szkoły”.

Można zaproponować przykładowe obszary takie jak:

- muzyka;
- filmy i seriale;
- gry komputerowe;
- portale społecznościowe;
- sposoby spędzania wolnego czasu;
- jedzenie;
- sport;
- hobby;
- plany na przyszłość;
- marzenia;
- relacje (np. co cenię w drugim człowieku, co jest dla mnie ważne w budowaniu relacji).

Uwaga! Wskazywane podobieństwa powinny dotyczyć wszystkich członków danej grupy!



Wprowadzenie – podobieństwa między ludźmi

Rozpocznij zajęcia od krótkiej rozmowy z uczniami na temat różnorodności i podobieństw między ludźmi. Powiedz:



Często wydaje nam się, że osoby w klasie bardzo się od siebie różnią – mają inne zainteresowania, doświadczenia czy poglądy. Kiedy jednak zaczynamy ze sobą rozmawiać, okazuje się, że łączy nas znacznie więcej, niż początkowo przypuszczaliśmy.

Następnie poproś uczniów o wykonanie krótkiego zadania indywidualnego. Niech każdy zapisze na kartce jedną rzecz, którą lubi. Może to być muzyka, film, gra, potrawa, sport, hobby lub sposób spędzania wolnego czasu.

Po zapisaniu odpowiedzi poproś kilkoro chętnych uczniów o ich odczytanie. Zwróć uwagę na podobieństwa w odpowiedziach i podkreśl, że nawet pozornie niewielkie wspólne zainteresowania mogą stać się początkiem rozmowy i budowania relacji.

Na zakończenie wprowadzenia powiedz:



Za chwilę sprawdzimy, ile wspólnych cech, doświadczeń i zainteresowań można odnaleźć w małych grupach. Być może odkryjecie coś, czego do tej pory o sobie nawzajem nie wiedzieliście.



Ćwiczenie 1: Co nas łączy? (grupowe)

ETAP 1: Poszukiwanie nieoczywistych cech wspólnych

Podziel uczniów na grupy 3–4-osobowe i rozdaj każdej grupie **kartę pracy 1**. Wyjaśnij, że ich zadaniem jest wspólne odnalezienie trzech rzeczy, które łączą wszystkich członków grupy.

Zachęć uczniów do swobodnej rozmowy oraz zadawania sobie nawzajem pytań, które pomogą im odkryć wspólne cechy, zainteresowania, doświadczenia lub upodobania. Poproś, aby uzgodnione odpowiedzi zapisali na **karcie pracy**.

Poinformuj uczniów, że podobieństwa mogą dotyczyć różnych obszarów życia, np.:

- muzyki;
- filmów lub seriali;



- gier komputerowych;
- sposobu spędzania wolnego czasu;
- jedzenia;
- hobby;
- aktywności w internecie;
- planów na przyszłość;
- marzeń;
- relacji (co cenię w drugim człowieku, co jest dla mnie ważne w budowaniu relacji?).

**Ważne zasady:**

- każda wskazana rzecz musi dotyczyć wszystkich osób w grupie;
- nie może to być coś oczywistego (np. „chodzimy do tej samej szkoły”);
- grupa powinna dążyć do możliwie najbardziej konkretnych podobieństw.

**Ćwiczenie 2:****Szukamy podobieństw (grupowe)****ETAP 1: Prezentacja znalezionych podobieństw i porządkowanie ich na tablicy**

Poproś każdą grupę o przedstawienie trzech rzeczy, które jej członkowie wskazali podczas wykonywania poprzedniego ćwiczenia. Zapisuj odpowiedzi na tablicy, grupując je w kategorie (np. zainteresowania, doświadczenia, wartości, sposoby spędzania wolnego czasu).

Podczas prezentacji zachęcaj uczniów do refleksji i dyskusji, zadając pytania takie jak:

- Czy ktoś z innej grupy również ma tę cechę lub doświadczenie?
- Które z podobieństw pojawiały się najczęściej w różnych grupach?
- Czy któreś odkryte podobieństwo was zaskoczyło? Dlaczego?

ETAP 2: Wspólna analiza powtarzających się elementów i wyciąganie wniosków o jedności grupy

Po zebraniu odpowiedzi zwróć uwagę uczniów na liczbę powtarzających się elementów zapisanych na tablicy. Podkreśl, że choć każdy człowiek jest wyjątkowy, w każdej grupie można znaleźć wiele wspólnych doświadczeń, zainteresowań i wartości. Dzięki poznawaniu siebie nawzajem łatwiej budować relacje oparte na zaufaniu, wzajemnym szacunku oraz poczuciu przynależności do społeczności klasowej.



Podsumowanie

Zwróć uwagę uczniów na liczbę podobieństw, które pojawiły się na tablicy, i podkreśl, że choć każdy człowiek jest wyjątkowy, wszyscy mają również wiele wspólnych doświadczeń, zainteresowań, potrzeb i wartości. Wskaż, że dobra atmosfera w klasie opiera się zarówno na dostrzeganiu tego, co nas łączy, jak i na akceptowaniu różnic między nami. Poznawanie siebie nawzajem pomaga budować relacje oparte na zaufaniu, wzajemnym szacunku oraz poczuciu przynależności do grupy.

Na zakończenie zachęć uczniów do krótkiej refleksji, zadając pytania:

- *Czego nowego dowiedzieliście się dziś o kimś z klasy?*
- *Czy coś was zaskoczyło podczas tego ćwiczenia?*

Karta pracy 1: Co nas łączy?

W swojej grupie znajdźcie trzy rzeczy, które łączą wszystkie osoby w grupie. Pamiętajcie, że nie mogą to być rzeczy oczywiste.

1.

2.

3.



Lekcja 3: Blżej klasy



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy;
- kartki A4 lub karteczki samoprzylepne;
- długopisy/flamastry;
- tablica;
- opcjonalnie: pudełko lub stoik na anonimowe pytania.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Lekcja opiera się na założeniu, że jakość relacji między wychowawcą a uczniami wpływa na poczucie bezpieczeństwa, otwartość, współpracę oraz klimat całej klasy. Uczeń, który czuje się zauważony, wysłuchany i akceptowany, chętniej angażuje się w życie klasy, wyraża swoje zdanie oraz rozwija poczucie przynależności (Łobocki, 2008).

Zajęcia umożliwiają mówienie o sobie w bezpiecznych warunkach oraz wspólne tworzenie zasad relacji w klasie. Dzięki temu uczniowie rozwijają samoświadomość, kompetencje komunikacyjne, odpowiedzialność i umiejętność współpracy. Lekcja ma charakter integracyjny i wychowawczy – wzmacnia zaufanie, wzajemny szacunek oraz partnerskie relacje między uczniami a wychowawcą (Musiał, 2016).

Źródła:

- Łobocki, M. (2008). *Teoria wychowania w zarysie*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Musiał, E. (2016). Relacje uczeń–nauczyciel kluczem do udanego nauczania. *Edukacja–Technika–Informatyka*, 3(17), 221–226. <https://doi.org/10.15584/eti.2016.3.33>.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- opowiada o swoich potrzebach, doświadczeniach i zainteresowaniach;
- wyraża własne zdanie i uważnie słucha innych;
- dostrzega znaczenie wzajemnego szacunku i zaufania;
- współpracuje z innymi podczas wykonywania zadań;
- współtworzy zasady sprzyjające dobrej atmosferze w klasie.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji:

- lepiej poznam swojego wychowawcę i osoby z klasy;
- opowiem innym coś o sobie;
- będę mieć okazję powiedzieć, co jest dla mnie ważne;
- dowiem się, co myślą i czują inni;
- zobaczę, co pomaga budować dobrą atmosferę w klasie.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Podczas prowadzenia zajęć warto mówić w sposób autentyczny, prosty i dostosowany do wieku uczniów. Nie ma potrzeby ujawniania bardzo osobistych informacji, jednak podzielenie się wybranymi faktami o sobie może pomóc w budowaniu bardziej otwartej i partnerskiej relacji z klasą. Szczególnie ważne jest aktywne słuchanie uczniów oraz przyjmowanie ich wypowiedzi bez oceniania i krytykowania.

Jeśli klasa jest mało otwarta lub uczniowie nie czują się jeszcze swobodnie, warto rozpocząć od pracy w parach lub małych grupach, a dopiero później przejść do rozmowy na forum klasy. Należy również uważnie obserwować uczniów i zwracać uwagę na ewentualne zmiany w ich zachowaniu, takie jak wycofanie, smutek czy oznaki przeciążenia, które mogą wskazywać na potrzebę dodatkowego wsparcia.

Warto potraktować te zajęcia jako początek procesu budowania relacji, a nie jednorazowe działanie. Zajęcia mogą stać się inspiracją do kolejnych spotkań podczas godzin wychowawczych, poświęconych wzajemnemu poznawaniu się, wzmacnianiu zaufania i rozwijaniu poczucia wspólnoty w klasie.



Wprowadzenie

Rozpocznij zajęcia od krótkiego wprowadzenia do tematu. Możesz powiedzieć:



Dzisiaj chciał(a)bym zrobić coś trochę innego niż zwykle. Te warsztaty mają pomóc nam lepiej się poznać i zbudować relację, w której będziemy czuć się swobodnie, bezpiecznie i po prostu dobrze ze sobą. Zależy mi, żebyśmy tworzyli zespół, w którym jest miejsce na rozmowę, szacunek i wzajemne zrozumienie.

Następnie wspólnie z uczniami ustal zasady, które pomogą stworzyć bezpieczną atmosferę podczas zajęć. Zapisz je na tablicy i upewnij się, że wszyscy je rozumieją. Warto uwzględnić następujące reguły:

- nie oceniamy wypowiedzi innych osób;
- słuchamy się nawzajem z uwagą i szacunkiem;
- każdy ma prawo powiedzieć „pas” i nie odpowiadać na pytanie, jeśli nie czuje się z tym komfortowo.

Podkreśl, że celem zajęć nie jest ocenianie ani sprawdzanie wiedzy, lecz lepsze poznanie siebie nawzajem oraz budowanie dobrej atmosfery w klasie.



Ćwiczenie na rozgrzewkę

Poproś uczniów, aby każdy – włącznie z Tobą – podał trzy krótkie informacje o sobie:

- jedną rzecz, którą lubi robić;
- jedną cechę charakteru;
- jedną zaskakującą lub mniej oczywistą informację o sobie.

Ćwiczenie można przeprowadzić w kręgu, tak aby każdy miał możliwość zabrania głosu. Jeśli uczniowie nie czują się jeszcze swobodnie na forum klasy, warto najpierw poprosić ich o rozmowę w parach, a następnie zaprosić chętne osoby do podzielenia się wybranymi informacjami z całą klasą.

Alternatywną formą jest wykorzystanie karteczek samoprzylepnych. Rozdaj uczniom karteczki i poproś, aby zapisali na nich swoje trzy odpowiedzi. Następnie zbierz karteczki i odczytaj wybrane informacje anonimowo, zachęcając klasę do dostrzegania podobieństw i różnic między uczestnikami.

Na koniec zwróć uwagę, że zarówno uczniowie, jak i wychowawca są osobami, które mają własne zainteresowania, cechy, doświadczenia i historie. Podkreśl, że wzajemne poznawanie się pomaga budować zaufanie, przełamywać dystans i tworzyć bardziej przyjazną atmosferę w klasie.



Ćwiczenie 1:

Co warto o mnie wiedzieć? (indywidualne)

ETAP 1: Określanie własnych potrzeb na karcie pracy

Rozdaj uczniom **kartę pracy 1** i poproś, aby samodzielnie dokończyli znajdujące się na niej zdania. Wyjaśnij, że celem ćwiczenia jest lepsze poznanie własnych potrzeb, odczuć i oczekiwań związanych z funkcjonowaniem w klasie.

W tym samym czasie wypełnij również kartę pracy wychowawcy i poinformuj uczniów, że wykonujesz to samo zadanie co oni. Dzięki temu pokażesz, że każdy uczestnik zajęć ma możliwość podzielenia się swoją perspektywą.

ETAP 2: Wymiana myśli między grupą a wychowawcą i wspólne omawianie odpowiedzi

Poproś uczniów o dokończenie zdań:

- Łatwiej mi funkcjonować w klasie, kiedy...
- Trudniej mi funkcjonować w klasie, kiedy...
- Chciał(a)bym, żeby wychowawca wiedział o uczniach, że...

W tym samym czasie uzupełnij swoją kartę:

- Łatwiej mi pełnić funkcję wychowawcy, kiedy...
- Trudniej mi pełnić funkcję wychowawcy, kiedy...
- Chciał(a)bym, żeby uczniowie wiedzieli o mnie, że...

Po zakończeniu pracy poproś chętnych uczniów o odczytanie wybranych odpowiedzi. Nie wywieraj presji na osoby, które nie chcą dzielić się swoimi refleksjami. Następnie odczytaj swoje odpowiedzi i krótko je omów.



Ćwiczenie 2:

Jakiej relacji chcemy? (dyskusja klasowa)

ETAP 1: Burza mózgów i dyskusja nad fundamentami dobrej relacji

Zapisz na tablicy lub dużym arkuszu papieru hasło:

NASZA RELACJA WYCHOWAWCA-KLASA

Wyjaśnij uczniom, że celem ćwiczenia jest zastanowienie się, jakie zachowania i postawy pomagają budować dobrą relację między wychowawcą a klasą oraz sprawiają, że wszyscy mogą czuć się bezpiecznie i swobodnie.



Poproś uczniów o odpowiedzi na następujące pytania:

- Co sprawia, że wychowawca budzi zaufanie?
- Co pomaga uczniom otworzyć się i rozmawiać?
- Co wzmacnia dobrą atmosferę w klasie?
- Czego chcemy unikać w naszych relacjach?

Zapisuj odpowiedzi na tablicy, zachęcając uczniów do ich rozwijania i doprecyzowywania. W razie potrzeby zadawaj pytania pomocnicze takie jak:

- Po czym poznajecie, że ktoś was słucha?
- Jak zachowuje się osoba, której można zaufać?
- Co sprawia, że łatwiej jest powiedzieć o swoich problemach lub trudnościach?
- Jakie zachowania najbardziej psują atmosferę w klasie?

ETAP 2: Wybór kluczowych wartości i tworzenie wspólnej listy zasad

Po zebraniu wszystkich propozycji wspólnie wybierzcie najważniejsze z nich i stwórzcie krótką listę zasad lub wartości, na których powinna opierać się relacja między wychowawcą a uczniami. Mogą znaleźć się na niej m.in.:

- wzajemny szacunek;
- dyskrecja;
- rozmowa zamiast oceniania;
- poczucie humoru;
- możliwość bycia wysłuchanym;
- wzajemna pomoc i zrozumienie.
- szczerość i życzliwość;

Podsumowanie

Na zakończenie zajęć zachęć uczniów do krótkiej refleksji nad tym, co wynoszą z dzisiejszego spotkania. Poproś, aby każdy dokończył jedno z poniższych zdań:

- Po tym spotkaniu chciał(a)bym, żeby w naszej relacji było więcej...
- Z tego spotkania biorę dla siebie...

Uczniowie mogą podzielić się odpowiedziami na forum klasy, w kręgu albo zapisać je na kartkach. Weź również udział w ćwiczeniu i podziel się swoimi przemyśleniami.

Po wysłuchaniu odpowiedzi podziękuj uczniom za udział w zajęciach, otwartość i zaangażowanie. Możesz zakończyć spotkanie słowami:



Dziękuję wam za szczerość i zaangażowanie. Zależy mi, abyśmy budowali relację opartą na wzajemnym szacunku, zaufaniu i otwartej komunikacji. Nie da się jej stworzyć podczas jednej godziny wychowawczej, ale każde takie spotkanie pomaga nam lepiej się poznać i zrobić kolejny krok w stronę dobrej współpracy.

Na zakończenie podkreśl, że budowanie relacji jest procesem, w który zaangażowani są zarówno uczniowie, jak i wychowawca, a każda rozmowa i wspólna refleksja mogą przyczyniać się do tworzenia bardziej życzliwej i wspierającej atmosfery w klasie.

Karta pracy 1: **Co warto o mnie wiedzieć?**

KARTA PRACY UCZNIA

Łatwiej mi funkcjonować w klasie, kiedy...

.....

.....

.....

Trudniej mi funkcjonować w klasie, kiedy...

.....

.....

.....

Chciał(a)bym, żeby wychowawca wiedział o uczniach, że...

.....

.....

.....

Karta pracy 1: **Co warto o mnie wiedzieć?**

KARTA PRACY WYCHOWAWCY

Łatwiej mi dobrze pełnić funkcję wychowawcy, kiedy...

.....

.....

.....

Trudniej mi pełnić funkcję wychowawcy, kiedy...

.....

.....

.....

Chciał(a)bym, żeby uczniowie wiedzieli o mnie, że...

.....

.....

.....

CZĘŚĆ 2:

Rozwijanie samoświadomości i kompetencji społecznych





Lekcja 4:

Nasze mocne strony i projekt przyszłości



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy;
- kartki A4 lub karteczki samoprzylepne;
- długopisy/flamastry.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Scenariusz zajęć opiera się na podejściu skoncentrowanym na mocnych stronach uczniów (*strengths-based approach*), rozwijanym w ramach psychologii pozytywnej (Seligman, 2005). Podejście to zakłada, że wspieranie rozwoju młodych ludzi powinno polegać na dostrzeganiu i wzmacnianiu ich zasobów, takich jak umiejętności, zainteresowania czy cechy charakteru. Badania pokazują, że rozpoznawanie własnych mocnych stron sprzyja wzrostowi motywacji, zaangażowania w naukę oraz dobrostanu uczniów.

Scenariusz odwołuje się również do koncepcji poczucia własnej skuteczności (*self-efficacy*) opracowanej przez Alberta Bandurę (2007). Poczucie własnej skuteczności odnosi się do przekonania jednostki o własnej zdolności do skutecznego radzenia sobie z zadaniami i wyzwaniami. Wzmacnianie tego przekonania poprzez dostrzeganie własnych kompetencji oraz pozytywną informację zwrotną od innych sprzyja większej wytrwałości, gotowości do podejmowania nowych wyzwań oraz budowaniu poczucia sprawstwa u młodzieży.

Źródła:

- Seligman, M. E. (2005). *Prawdziwe szczęście*. Skórzewo: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: PWN.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- rozpoznaje swoje mocne strony;
- dostrzega mocne strony innych uczniów;
- współpracuje w grupie;
- postrzega różnorodność jako zasób;
- współpracuje z innymi podczas wykonywania zadań grupowych.



**CELE W JĘZYKU
UCZNIA:**

Po lekcji:

- opowiem o swoich mocnych stronach;
 - poznam mocne strony kolegów i koleżanek;
 - będę pracować w grupie.
-



**WSKAZÓWKI
DLA OSOBY
PROWADZĄCEJ
LEKCJĘ:**

Scenariusz zakłada rozmowę o mocnych stronach, dlatego ważne jest reagowanie na sytuacje, w których pojawia się krytyka innych osób lub samego siebie.

Warto umożliwić uczniom korzystanie z listy mocnych stron – samodzielne nazywanie własnych atutów może być dla wielu osób trudne.

Warto również zachęcać uczniów do przyjmowania różnych ról w grupie (np. rysownika, prezentera, pomysłodawcy), co sprzyja współpracy i zaangażowaniu wszystkich uczestników.



Ćwiczenie 1:

Moje mocne strony (indywidualne)

ETAP 1: Wprowadzenie do tematu i inspiracja przykładem nauczyciela

Rozdaj uczniom **kartę pracy 1** oraz listę przykładowych mocnych stron, która będzie pełnić funkcję materiału pomocniczego. Wyjaśnij, że celem ćwiczenia jest lepsze poznanie własnych zasobów, zainteresowań i wartości, które mogą być istotne w kontekście przyszłej pracy.

Na początku podaj własny przykład i krótko opowiedz o jednej ze swoich mocnych stron. Dzięki temu pokażesz uczniom, jak można wykonać zadanie, oraz zachęcisz ich do refleksji nad własnymi atutami.

Podkreśl, że podczas tej lekcji nie skupiamy się na słabościach ani brakach. Celem jest dostrzeżenie tego, co uczniowie już potrafią, co lubią robić oraz jakie cechy mogą być pomocne w ich dalszym rozwoju edukacyjnym i zawodowym.

ETAP 2: Samodzielne nazywanie własnych atutów na karcie pracy

Poproś uczniów o samodzielne wykonanie zadań znajdujących się na karcie pracy:

- *wybierz lub zapisz 3–5 swoich mocnych stron;*
- *napisz, co lubisz robić lub co robisz dobrze;*
- *zastanów się, jak Twoje mocne strony mogą przydać się w przyszłości.*

Po zakończeniu pracy zaproś chętnych uczniów do podzielenia się wybranymi odpowiedziami na forum klasy. Zwróć uwagę, że każdy ma mocne strony i talenty, choć nie zawsze są one od razu widoczne. Warto je rozpoznawać, ponieważ mogą stanowić ważną wskazówkę przy podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych.



Ćwiczenie 2:

Projekt przyszłości (grupowe)

ETAP 1: Praca w zespołach nad planowaniem wspólnego projektu

Podziel uczniów na 3–4-osobowe zespoły i przedstaw im zadanie:



Wyobraźcie sobie, że tworzycie zespół przyszłości – może to być firma, organizacja społeczna, studio gier albo zespół realizujący innowacyjny projekt. Zastanówcie się, jakie osoby i jakie mocne strony będą potrzebne, aby Wasz zespół odniósł sukces.



Rozdaj uczniom **kartę pracy 2** i poproś, aby wspólnie odpowiedzieli na znajdujące się w niej pytania oraz przygotowali krótki opis swojego zespołu.

ETAP 2: Prezentacja pomysłów grupowych i omawianie ich na forum

Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swój pomysł na forum klasy. Każdy zespół ma na to około 3 minut.

Ćwiczenie 3:

Mocne strony innych osób (indywidualne)

ETAP 1: Przygotowanie anonimowych docenień mocnych stron dla kolegów

Poproś uczniów, aby pozostali w grupach, w których pracowali podczas poprzedniego ćwiczenia. Rozdaj każdemu małe kartki.

Następnie poproś, aby każdy uczeń anonimowo zapisał mocną stronę przynajmniej jednej osoby ze swojej grupy. Zachęć uczniów, aby – jeśli mają taką możliwość – przygotowali pozytywną informację zwrotną dla każdej osoby w grupie. Poproś, aby na każdej kartce wpisali imię osoby, której dotyczy dana informacja.

Podkreśl, że wpisy powinny być szczere, życzliwe i odnosić się do konkretnych cech, umiejętności lub zachowań zauważonych podczas wspólnej pracy.

ETAP 2: Przekazanie pozytywnych informacji zwrotnych adresatom

Po zebraniu kartek rozdaj je adresatom pod koniec lekcji. Dzięki temu każdy uczeń otrzyma informację zwrotną o mocnych stronach, które dostrzegli w nim inni.

Podsumowanie

Zaproś uczniów do krótkiej dyskusji, zadając pytania:

- Czy wiele osób miało podobne mocne strony?
- W jaki sposób różnorodność talentów pomaga w pracy zespołowej?
- Czy osoby, które bardzo się od siebie różnią, są potrzebne w jednym zespole? Dlaczego?

Następnie zachęć uczniów do indywidualnej refleksji nad przebiegiem zajęć. Możesz poprosić, aby zastanowili się nad następującymi pytaniami:



- Jaką nową mocną stroną odkryliście dziś u siebie?
- Jaką mocną stroną zauważyliście u innych?
- Co chcielibyście rozwijać w przyszłości?

Na zakończenie podkreśl, że:



W przyszłości większość zadań będzie wymagała współpracy z innymi ludźmi. To właśnie różnorodność talentów, umiejętności i sposobów myślenia sprawia, że zespoły mogą działać skuteczniej i osiągać lepsze rezultaty.

Kończąc zajęcia, możesz zaprosić uczniów do podzielenia się jedną krótką refleksją, zadając pytania takie jak: „Z czym wychodzisz z tych zajęć?” lub „Jaką jedną rzecz z dzisiejszego warsztatu chcesz zapamiętać?”.

Karta pracy 1: **Moje mocne strony**

1. Jakie są Twoje mocne strony?

Wybierz lub wpisz 3–5 swoich mocnych stron. Możesz skorzystać z listy przygotowanej przez nauczyciela.

2. Co lubisz robić lub robisz dobrze?

Przykłady: pomagać innym, rysować, organizować rzeczy, rozwiązywać problemy.

3. Jak Twoje mocne strony mogą przydać się w przyszłości?

Dokończ zdanie: „Moją mocną stroną, którą mogę wykorzystać w przyszłości, jest...”:

Bo lubię:

Po tej lekcji zastanów się:

- W jakich sytuacjach najczęściej wykorzystujesz wybraną w ćwiczeniu mocną stronę?
- Jak możesz rozwijać ją w najbliższym roku?
- W jaki sposób może ona pomóc Ci w relacjach z innymi ludźmi?

MATERIAŁ POMOCNICZY DO ĆWICZENIA 1:

LISTA MOCNYCH STRON

Jeśli nie wiesz, co może być Twoją mocną stroną, poniżej znajdziesz przykłady:

- kreatywność;
- pomysłowość;
- empatia;
- cierpliwość;
- wytrwałość;
- odwaga;
- umiejętność słuchania;
- dobra organizacja;
- odpowiedzialność;
- samodzielność;
- umiejętność pracy zespołowej;
- liderstwo;
- logiczne myślenie;
- ciekawość świata;
- życzliwość;
- dobra pamięć;
- wyobraźnia;
- talent plastyczny;
- talent muzyczny;
- talent techniczny;
- umiejętność gotowania;
- zainteresowanie komputerami;
- komunikatywność;
- rozwiązywanie konfliktów;
- entuzjazm;
- pozytywne nastawienie;
- systematyczność;
- dokładność;
- podejmowanie decyzji;
- samokontrola;
- elastyczność;
- adaptowanie się do zmian;
- wrażliwość.

Karta pracy 2:

Projekt przyszłości

Wyobraźcie sobie, że tworzycie zespół przyszłości (np. firmę, organizację społeczną, studio gier albo projekt technologiczny). Wspólnie ustalacie:

- jak będzie się nazywać Wasz zespół,
- czym chcecie się zajmować,
- odpowiedzi na pytania dotyczące Waszego zespołu.

Myślcie odważnie, jakby nie było żadnych ograniczeń. Co chcielibyście razem zrobić?

Nazwa naszego zespołu:

.....

1. Co chcemy robić w przyszłości?

Wyobraźcie sobie, że tworzycie zespół przyszłości. Może to być na przykład:

- firma;
- projekt technologiczny;
- organizacja społeczna;
- studio gier;
- projekt pomagający ludziom.

Nasz pomysł:

.....

.....

.....

2. Jakie są mocne strony naszego zespołu?

Wypiszcie mocne strony członków zespołu (np. kreatywność, umiejętności organizacyjne, gotowość do pomagania innym, wytrwałość).

Mocne strony naszego zespołu:

3. Dlaczego nasz zespół będzie działał dobrze?

Co sprawi, że wspólnie zrobicie coś wartościowego? Przykłady: dobrze współpracujemy, mamy różne talenty i wiele pomysłów.

Nasz zespół będzie działał dobrze dzięki:

.....

.....

.....

4. Co może być efektem naszego projektu?

Co dzięki Wam powstanie? Przykłady: aplikacja, wydarzenie, wsparcie dla innych, nowy produkt.

Efekt naszego projektu:

.....

.....

.....

5. Nasze hasło

Wymyślcie **jedno krótkie hasło**, które opisuje wasz projekt.

Nasze hasło to:

.....

.....

.....

Prezentacja

Przygotujcie 3-minutową prezentację. Przedstawcie:

- kim jesteście;
- czym się zajmujecie;
- jakie talenty ma Wasz zespół.



Lekcja 5:

Atrybucje – dlaczego ludzie nie zawsze są tacy, jak nam się wydaje?



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy;
- tablica lub ekran.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Scenariusz zajęć opiera się na rozwijanej w psychologii społecznej teorii atrybucji, do której rozwoju przyczynił się Lee Ross (Wojciszke, Grzyb, 2024). Jednym z kluczowych zjawisk opisanych w ramach tej teorii jest podstawowy błąd atrybucji. Polega on na skłonności do wyjaśniania zachowań innych ludzi przez przypisywanie im cech charakteru, takich jak lenistwo czy niemiłe usposobienie, przy jednoczesnym pomijaniu wpływu sytuacji i okoliczności.

Badania pokazują, że ludzie często zbyt szybko oceniają inne osoby, nie biorąc pod uwagę czynników takich jak stres, zmęczenie, presja sytuacyjna czy trudne doświadczenia. Zrozumienie tego mechanizmu sprzyja bardziej przemyślanym ocenom zachowań innych ludzi.

Scenariusz odwołuje się również do koncepcji przyjmowania perspektywy (*perspective-taking*), która jest ważnym elementem rozwoju empatii i kompetencji społecznych. Umiejętność spojrzenia na sytuację oczami drugiej osoby pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego dana osoba zachowuje się w określony sposób, oraz zmniejsza skłonność do szybkiego oceniania.

Badania wskazują, że ćwiczenie przyjmowania różnych perspektyw sprzyja rozwijaniu wrażliwości społecznej, tolerancji oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów w grupie rówieśniczej.

Źródła:

- Wojciszke, B., Grzyb, T. (2024). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- rozumie, że nie zawsze zna przyczyny zachowań innych osób;
- odróżnia ocenianie osoby od poszukiwania przyczyn jej zachowania;
- wskazuje sytuacyjne, emocjonalne i społeczne czynniki wpływające na zachowanie człowieka;
- analizuje różne możliwe wyjaśnienia zachowania danej osoby;
- dostrzega, że to samo zachowanie może wynikać z różnych przyczyn.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji:

- zrozumie, że nie zawsze wiemy, dlaczego inni zachowują się w określony sposób;
- nauczę się szukać przyczyn zachowania zamiast oceniać ludzi;
- spojrzę na sytuacje z różnych perspektyw;
- zastanowię się, co może wpływać na zachowanie człowieka.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Celem lekcji nie jest odgadnięcie „prawdziwej” przyczyny zachowania opisanej osoby, lecz uświadomienie uczniom, że zwykle nie znamy wszystkich okoliczności wpływających na zachowanie innych ludzi.

Podczas omawiania przykładów zachęcaj uczniów do formułowania wielu możliwych wyjaśnień. Ważne jest, aby unikać ocen w rodzaju „jest leniwy, jest niegrzeczna, nie chce się starać” i zastępować je pytaniem: „Co mogło się wydarzyć?”

Nie oceniaj odpowiedzi uczniów jako prawidłowych lub nieprawidłowych, o ile są prawdopodobne i nie stygmatyzują opisywanej osoby. Celem ćwiczenia jest rozwijanie otwartości na różne perspektywy. Jeśli podczas lekcji pojawią się przykłady związane z neuroróżnorodnością, trudnościami emocjonalnymi lub problemami rodzinnymi, omawiaj je z szacunkiem i bez utrwalania stereotypów.

W trakcie zajęć unikaj wskazywania konkretnych osób z klasy jako przykładów. Jeśli uczniowie zaczną odnosić sytuacje do rówieśników, ponownie skieruj rozmowę na opisane historie i ogólne mechanizmy psychologiczne.

Lekcja nie ma na celu usprawiedliwiania niewłaściwych zachowań. Zrozumienie możliwych przyczyn zachowania nie oznacza zgody na krzywdzenie innych, ale pomaga trafniej oceniać sytuacje i skuteczniej reagować.



Wprowadzenie – czy zawsze rozumiemy innych?

Zapisz na tablicy temat lekcji:



Czy zawsze wiemy, dlaczego ktoś zachował się w określony sposób?

Następnie rozpocznij krótką rozmowę wprowadzającą. Zachęć uczniów do dzielenia się swoimi przemyśleniami, podkreślając, że nie muszą opowiadać o osobistych doświadczeniach, jeśli nie mają na to ochoty.

Możesz zadać następujące pytania:

- Czy zdarzyło się Wam, że ktoś źle zrozumiał Wasze zachowanie lub intencje?
- Czy ktoś kiedyś ocenił Was, nie znając całej sytuacji?
- Czy zdarzyło się Wam ocenić kogoś, a później okazało się, że nie znaliście wszystkich okoliczności?
- Dlaczego czasami tak szybko wyciągamy wnioski na temat innych ludzi?

Po wysłuchaniu odpowiedzi podsumuj rozmowę, zwracając uwagę, że często interpretujemy zachowania innych osób na podstawie tego, co widzimy na pierwszy rzut oka. Nie zawsze jednak znamy sytuację, emocje, doświadczenia lub trudności, które mogą wpływać na zachowanie danej osoby.

Podkreśl, że celem dzisiejszej lekcji jest zastanowienie się, jak unikać pochopnych ocen oraz jak lepiej rozumieć perspektywę i doświadczenia innych ludzi.



Ćwiczenie 1:

Prosty przykład z życia (dyskusja)

ETAP 1: Zbieranie pierwszych skojarzeń i szybkich ocen sytuacji

Przedstaw uczniom następującą sytuację: „Uczeń wchodzi spóźniony do klasy i trzaska drzwiami”.

Poproś uczniów o pierwsze skojarzenia i odpowiedź na pytania:

- Co moglibyśmy pomyśleć o tej osobie na podstawie tego zachowania?
- Jakie cechy moglibyśmy jej przypisać?

Prawdopodobnie pojawią się odpowiedzi takie jak: *jest niegrzeczny, nie szanuje innych, jest zdenerwowany*.



Następnie zapytaj:

- Czy istnieją inne możliwe wyjaśnienia tego zachowania?
- Co mogło stać się wcześniej?
- Jakie okoliczności mogły wpłynąć na zachowanie tego ucznia?

Jeśli uczniowie mają trudności z udzieleniem odpowiedzi, możesz podać przykłady:

- spóźnił się na autobus lub tramwaj;
- źle się czuje lub boli go głowa;
- przed lekcją wydarzyło się coś stresującego;
- pokłócił się z kimś bliskim;
- spieszył się, żeby zdążyć na lekcję;
- drzwi były ciężkie i zamknęły się z dużą siłą.

ETAP 2: Wspólne poszukiwanie zewnętrznych przyczyn zachowania

Zwróć uczniom uwagę na to, że często bardzo szybko wyciągamy wnioski na temat innych ludzi i wyjaśniamy ich zachowania cechami charakteru (*jest niegrzeczny, jest niemiły*), nie zastanawiając się nad wpływem sytuacji i okoliczności. Tymczasem to samo zachowanie może mieć wiele różnych przyczyn, których nie jesteśmy w stanie dostrzec na pierwszy rzut oka.

Wyjaśnij uczniom, że ludzie często zbyt szybko oceniają zachowanie innych osób. Problem polega na tym, że nie zawsze mamy wszystkie informacje potrzebne do trafnej oceny sytuacji. W psychologii zjawisko to nazywa się „podstawowym błędem atrybucji”, czyli skłonnością do wyjaśniania zachowań innych ludzi przede wszystkim ich cechami charakteru przy jednoczesnym pomijaniu wpływu sytuacji i okoliczności.

Na przykład, gdy ktoś zachowuje się w określony sposób, łatwo pomyśleć:

- jest leniwy;
- jest niegrzeczna;
- jest niemiły.

Możliwe jest jednak, że na zachowanie tej osoby wpłynęły inne czynniki, takie jak stres, zmęczenie, trudna sytuacja, choroba lub silne emocje.

Przykład: ktoś nie odpowiada na *dzień dobry*. Pierwsza myśl może brzmieć: *Jest niegrzeczny*. Inne możliwe wyjaśnienia to:

- nie usłyszał powitania;
- był zamyślony;
- bardzo się spieszył;
- miał trudny dzień;
- martwił się czymś ważnym.

Podkreśl, że podstawowy błąd atrybucji polega na tym, że oceniamy ludzi na podstawie pojedynczego zachowania, nie uwzględniając sytuacji, w której się znaleźli. Zanim wyciągniemy wnioski na temat drugiej osoby, warto się zastanowić, jakie okoliczności, emocje lub doświadczenia mogły wpłynąć na jej zachowanie.



Ćwiczenie 2:

Dlaczego ludzie zachowują się inaczej, niż myślimy? (grupowe)

ETAP 1: Analiza historii i szukanie możliwych wyjaśnień w grupach

Podziel uczniów na maksymalnie sześć grup i rozdaj każdej z nich opis jednej sytuacji. Poproś uczniów, aby uważnie przeczytali historię, przedyskutowali ją w grupie, a następnie wspólnie odpowiedzieli na pytania znajdujące się na **karcie pracy 1**.

Wyjaśnij, że ich zadaniem nie jest ocenianie bohatera historii, lecz zastanowienie się nad różnymi możliwymi przyczynami jego zachowania. Zachęć uczniów do poszukiwania wyjaśnień związanych z sytuacją, emocjami, doświadczeniami lub okolicznościami, zamiast przypisywania danej osobie cech charakteru.

Daj uczniom około 10 minut na wykonanie zadania.

ETAP 2: Przedstawienie wypracowanych pomysłów i wyciąganie wspólnych wniosków

Po zakończeniu pracy poproś przedstawicieli grup o:

- krótkie przedstawienie otrzymanej sytuacji;
- zaprezentowanie możliwych wyjaśnień zachowania opisanej osoby;
- wskazanie, dlaczego nie warto wyciągać pochopnych wniosków na temat jej charakteru.

Jeśli wystarczy czasu, omów wspólnie wybrane pytania pomocnicze. Zwracaj uwagę na różnorodność proponowanych odpowiedzi i podkreślaj, że często nie mamy dostępu do wszystkich informacji potrzebnych do zrozumienia zachowania drugiego człowieka.

Podsumowanie

Podkreśl, że to samo zachowanie może mieć wiele różnych przyczyn, a na podstawie pojedynczej sytuacji nie zawsze jesteśmy w stanie trafnie ocenić drugą osobę. Zanim wyciągniemy wnioski na temat czyjegoś charakteru, warto się zastanowić, jakie okoliczności, emocje lub doświadczenia mogły wpłynąć na jej zachowanie.

Na zakończenie możesz zadać uczniom jedno z poniższych pytań:

- *Z czym wychodzisz z dzisiejszych zajęć?*
- *Jaką jedną rzecz z dzisiejszej lekcji chciał(a)byś zapamiętać?*
- *Co było dla Ciebie najciekawsze lub najbardziej zaskakujące?*
- *Jak ta wiedza może przydać Ci się w codziennych sytuacjach?*

Podsumuj wypowiedzi uczniów, zwracając uwagę, że przyjmowanie różnych perspektyw i szukanie możliwych wyjaśnień pomaga unikać pochopnych ocen, lepiej rozumieć innych ludzi oraz budować bardziej empatyczne relacje.



Informacja dla osoby prowadzącej

Niektóre z opisanych sytuacji mogą skłaniać uczniów do poszukiwania wyjaśnień związanych z neuroróżnorodnością. Warto jednak pamiętać, że celem lekcji nie jest stawianie diagnoz ani przypisywanie określonych trudności konkretnym osobom. Zadaniem uczniów jest dostrzeżenie, że zachowanie człowieka może wynikać z wielu różnych czynników, z których możemy nie zdawać sobie sprawy.

W **przykładzie 4** jednym z możliwych wyjaśnień mogą być trudności związane z ADHD (zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). Osoby z ADHD mogą doświadczać trudności z koncentracją, regulacją uwagi oraz kontrolą impulsów. W efekcie mogą częściej przerywać innym, zmieniać temat rozmowy, mieć trudność z pozostawaniem w jednym miejscu lub łatwo ulegać rozproszeniu pod wpływem bodźców z otoczenia. Takie zachowania nie muszą wynikać z braku zaangażowania czy złej woli.

W **przykładzie 5** jednym z możliwych wyjaśnień mogą być cechy charakterystyczne dla spektrum autyzmu. Niektóre osoby w spektrum są bardziej wrażliwe na bodźce takie jak hałas, tłok, jasne światło czy nagłe zmiany w otoczeniu. Głośny apel szkolny mógł wywołać u ucznia przeciążenie sensoryczne oraz wpłynąć na jego samopoczucie i sposób reagowania. Zachowania takie jak unikanie rozmów, zakładanie kaptura, zatykanie uszu czy opuszczenie sali mogą być próbą poradzenia sobie z nadmiarem bodźców i silnym stresem.

Jeśli podczas omawiania tych sytuacji uczniowie będą odwoływać się do ADHD, autyzmu lub innych form neuroróżnorodności, warto podkreślić, że są to jedynie przykłady możliwych wyjaśnień. Na podstawie obserwacji pojedynczego zachowania nie można stwierdzić, jakie są jego rzeczywiste przyczyny.

Karta pracy 1: Dlaczego ludzie zachowują się inaczej, niż myślimy?

Przykład 1

Przeczytaj opis sytuacji. Zastanów się nad możliwymi przyczynami zachowania.

Nowy uczeń w klasie

W grudniu do klasy dołączył nowy uczeń. Podczas lekcji jest spokojny, ale rzadko zgłasza się do odpowiedzi. Na przerwach zwykle siedzi sam, często korzysta z telefonu lub słucha muzyki przez słuchawki. Kiedy ktoś próbuje nawiązać z nim rozmowę, odpowiada, ale zazwyczaj krótko i nie zadaje pytań. Podczas pracy w grupach wykonuje swoją część zadania, jednak rzadko angażuje się w dyskusję. Zdarzyło się, że odmówił udziału we wspólnej aktywności klasowej.

ZADANIE

Zastanów się, z czego może wynikać zachowanie ucznia. Podaj co najmniej **4 możliwe wyjaśnienia**, które NIE są oceną charakteru:

1.
2.
3.
4.
5.

PYTANIA POMOCNICZE:

- Jak może się czuć osoba, która trafia do nowej klasy w trakcie roku szkolnego?
- Jak stres, nieśmiałość, wcześniejsze doświadczenia lub trudności mogą wpływać na czyjeś zachowanie?
- Czy zachowanie widoczne na zewnątrz zawsze pokazuje to, co ktoś naprawdę myśli lub czuje?

Karta pracy 1: Dlaczego ludzie zachowują się inaczej, niż myślimy?

Przykład 2

Przeczytaj opis sytuacji. Zastanów się nad możliwymi przyczynami zachowania.

Zmiana zachowania ucznia

Uczeń zwykle dobrze radził sobie w szkole i był przygotowany do zajęć. W ostatnich tygodniach coraz częściej nie ma pracy domowej, zapomina zeszytu i wydaje się zmęczony. Na lekcjach jest cichy, czasami sprawia wrażenie nieobecnego.

Podczas realizacji projektu grupowego zgłosił się do wykonania konkretnej części zadania. Początkowo wydawał się zaangażowany, jednak nie dokończył swojej pracy. W efekcie grupa musiała w ostatniej chwili podzielić między siebie jego obowiązki.

Niektórzy uczniowie komentują sytuację: *Nie przyłożył się, Jest nieodpowiedzialny, Zawalił projekt.*

ZADANIE

Zastanów się, z czego może wynikać zachowanie ucznia. Podaj co najmniej **4 możliwe wyjaśnienia**, które NIE są oceną charakteru:

1.
2.
3.
4.
5.

PYTANIA POMOCNICZE:

- Czy zmiana zachowania zawsze oznacza zmianę charakteru?
- Jak zmęczenie, stres lub problemy mogą wpływać na funkcjonowanie człowieka?
- Czy zawsze wiemy, co dzieje się u innych osób poza szkołą?
- Czy pojedyncza sytuacja daje pełny obraz człowieka?

Karta pracy 1: Dlaczego ludzie zachowują się inaczej, niż myślimy?

Przykład 3

Przeczytaj opis sytuacji. Zastanów się nad możliwymi przyczynami zachowania.

Reakcja na lekcji

Podczas lekcji nauczyciel zwraca uczniowi uwagę i prosi, aby schował telefon. Uczeń reaguje nerwowo – przewraca oczami, wzdycha i z wyraźną niechęcią odkłada urządzenie. Przez chwilę wygląda, jakby chciał coś powiedzieć, ale ostatecznie milczy.

Przez resztę lekcji siedzi cicho, nie zgłasza się i unika kontaktu wzrokowego. Widać, że jest spięty i rozkojarzony. Na przerwie nie dołącza do kolegów, stoi z boku i odpowiada krótko na próby rozmowy.

Kilka osób z klasy komentuje sytuację: *Znowu był bezczelny, On zawsze taki jest, Jemu nigdy nic nie pasuje.*

ZADANIE

Zastanów się, z czego może wynikać zachowanie ucznia. Podaj co najmniej **4 możliwe wyjaśnienia**, które NIE są oceną charakteru:

1.
2.
3.
4.
5.

PYTANIA POMOCNICZE:

- Czy jedna reakcja mówi nam wszystko o człowieku?
- Jak emocje, stres lub sytuacje osobiste mogą wpływać na zachowanie?
- Czy zachowanie widoczne na zewnątrz zawsze pokazuje to, co ktoś czuje?
- Jakie niewidoczne trudności mogły mieć znaczenie?

Karta pracy 1: Dlaczego ludzie zachowują się inaczej, niż myślimy?

Przykład 4

Przeczytaj opis sytuacji. Zastanów się nad możliwymi przyczynami zachowania.

Praca w grupie

Podczas pracy w grupach jeden z uczniów od początku wydaje się pełen energii. Szybko zgłasza wiele pomysłów, wchodzi innym w słowo i zmienia temat rozmowy. W pewnym momencie wstaje z miejsca, zaczyna chodzić po klasie i podgląda pracę innych zespołów.

Gdy grupa próbuje wrócić do zadania, uczeń na chwilę się angażuje, ale po kilku minutach zaczyna rysować w zeszycie lub bawić się przedmiotami z piórnika. Kiedy ktoś zwraca mu uwagę, reaguje rozdrażnieniem, że przecież pracuje.

Pod koniec lekcji okazuje się, że grupa nie zdążyła ukończyć zadania. Część uczniów komentuje sytuację: *On wszystko rozwalił, Nie da się z nim pracować, Gdyby chciał, zachowywałby się normalnie.*

ZADANIE

Zastanów się, z czego może wynikać zachowanie ucznia. Podaj co najmniej **4 możliwe wyjaśnienia**, które NIE są oceną charakteru:

1.
2.
3.
4.
5.

PYTANIA POMOCNICZE:

- Czy nadmiar energii zawsze oznacza złą wolę?
- Czy każdy równie łatwo kontroluje impulsy i utrzymuje uwagę?
- Jak trudności z koncentracją mogą wpływać na pracę zespołową?
- Czy zachowanie, które przeszkadza innym, zawsze jest celowe?

Karta pracy 1: Dlaczego ludzie zachowują się inaczej, niż myślimy?

Przykład 5

Przeczytaj opis sytuacji. Zastanów się nad możliwymi przyczynami zachowania.

Apel szkolny

Podczas apelu szkolnego jeden z uczniów od początku zachowuje się inaczej niż większość klasy. W sali gimnastycznej jest tłoczno i głośno – słychać rozmowy, dźwięk mikrofonu, przesuwanie krzeseł i echo. Uczeń stoi sztywno, unika rozmów i wygląda na wyraźnie napiętego.

W pewnym momencie zaczyna się wiercić, rozglądać i coraz częściej zmienia pozycję. Zakłada kaptur i opuszcza głowę. Gdy ktoś z klasy próbuje nawiązać rozmowę, reaguje bardzo krótko albo wcale.

Podczas wystąpień na scenie uczeń zatyka uszy i wydaje się coraz bardziej zdenerwowany. Kiedy inny uczeń przypadkowo go potrąca, reaguje gwałtownie – odsuwa się i podnosi głos. Po chwili jego reakcja się nasila: uczeń wstaje, krzyczy i szybko wychodzi z sali.

Po apelu wśród uczniów pojawiają się komentarze: *O co mu chodziło?, Zrobił scenę, Przecież nic takiego się nie stało, Nie umie się zachować.*

ZADANIE

Zastanów się, z czego może wynikać zachowanie ucznia. Podaj co najmniej **4 możliwe wyjaśnienia**, które NIE są oceną charakteru:

1.
2.
3.
4.

PYTANIA POMOCNICZE:

- Czy wszyscy czują się komfortowo w hałasie i tłumie?
- Jak nadmiar bodźców może wpływać na samopoczucie?
- Czy napięcie lub stres zawsze są widoczne od razu?
- Czy to, co dla jednych jest drobiazgiem, dla innych może być bardzo trudne?
- Czy silna reakcja zawsze oznacza złą wolę?

Karta pracy 1: Dlaczego ludzie zachowują się inaczej, niż myślimy?

Przykład 6

Przeczytaj opis sytuacji. Zastanów się nad możliwymi przyczynami zachowania.

Nowa uczennica w klasie

Do klasy dołącza nowa uczennica. Podczas lekcji jest cicha, nie zgłasza się i unika zabierania głosu. Na przerwach najczęściej siedzi sama, korzysta z telefonu lub czyta książkę.

Gdy nauczyciel prosi o pracę w grupach, uczennica wydaje się wyraźnie spięta. Mówi bardzo mało, unika kontaktu wzrokowego, a czasem prosi o możliwość samodzielnej pracy. Kiedy rówieśnicy próbują włączyć ją do rozmowy, odpowiada krótko lub wygłąda na zakłopotaną.

Była zapisana na klasową wycieczkę, jednak ostatecznie z niej zrezygnowała. Na pytania koleżanek i kolegów odpowiadała wymijająco, mówiąc jedynie, że to *skomplikowane* albo *ma inne sprawy*. Dla części klasy jej wyjaśnienie było niezrozumiałe.

Niektórzy uczniowie zaczynają komentować: *Ona chyba nikogo nie lubi; Dziwnie się zachowuje; Po prostu nie chce mieć z nami kontaktu.*

ZADANIE

Zastanów się, z czego może wynikać zachowanie uczennicy. Podaj co najmniej **4 możliwe wyjaśnienia**, które NIE są oceną charakteru:

1.
2.
3.
4.

PYTANIA POMOCNICZE:

- Jak może się czuć osoba w nowym środowisku?
- Czy unikanie sytuacji społecznych zawsze oznacza brak sympatii?
- Dlaczego ktoś może nie chcieć uczestniczyć w wycieczce?
- Czy zawsze znamy prawdziwe powody cudzych decyzji?



Lekcja 6:

Asertywność w relacjach – jak wyrażać siebie: potrzeby, granice i pozytywne emocje



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- kartki A4;
- długopisy/flamastry;
- wydrukowane karty pracy.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Scenariusz opiera się na koncepcji asertywności (Król-Fijewska, 2023), zgodnie z którą asertywność jest umiejętnością otwartego i stanowczego wyrażania własnych uczuć, potrzeb, opinii oraz granic z jednoczesnym poszanowaniem praw i uczuć innych osób.

Zachowanie asertywne różni się zarówno od zachowania agresywnego, które narusza prawa innych ludzi, jak i od zachowania uległego, w którym osoba rezygnuje z wyrażania własnych potrzeb i obrony swoich granic. Asertywność nie oznacza jednak dążenia do osiągnięcia celu za wszelką cenę i nie gwarantuje sukcesu w każdej sytuacji. Pomaga natomiast komunikować się uczciwie i z szacunkiem dla siebie oraz innych.

Warto pamiętać, że poziom asertywności może zależeć od sytuacji, relacji z innymi osobami oraz wcześniejszych doświadczeń. Ta sama osoba może w różnych okolicznościach zachowywać się bardziej lub mniej asertywnie.

Podczas zajęć uczniowie będą rozwijać świadomość własnych potrzeb, praw i granic, poznawać różnice między zachowaniem asertywnym, uległym i agresywnym oraz ćwiczyć formułowanie komunikatów, które pomagają wyrażać siebie z szacunkiem dla innych. Lekcja wspiera budowanie relacji opartych na otwartej komunikacji, wzajemnym zrozumieniu i szacunku.

Źródła:

- Król-Fijewska, M. (2023). *Stanowczo, łagodnie, bez lęku. Dziś*. Warszawa: Wydawnictwo Bookolika.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest asertywność w relacjach z innymi ludźmi;
- rozpoznaje własne potrzeby, granice oraz emocje;
- odróżnia zachowania asertywne, uległe i agresywne;
- tworzy i stosuje komunikaty asertywne.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji:

- dowiem się, jakie mam prawa w relacjach z innymi;
- nauczę się wyrażać swoje potrzeby i granice bez agresji i uległości;
- będę umieć formułować asertywne komunikaty.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Lekcja dotyczy różnych aspektów asertywności – nie tylko odmawiania, ale także wyrażania własnych potrzeb, opinii, granic oraz pozytywnych emocji. Warto zwrócić uwagę, że dla wielu osób trudniejsze niż powiedzenie „nie” może być poproszenie o pomoc, wyrażenie swojego zdania lub okazanie uznania drugiej osobie.

Podczas zajęć:

- dbaj o bezpieczną atmosferę – nie zmuszaj uczniów do dzielenia się osobistymi doświadczeniami ani udziału w scenkach;
- podkreślaj, że każdy może uczestniczyć w wybrany przez siebie sposób (mówiąc, pisząc, rysując lub słuchając);
- pokazuj, że asertywność jest umiejętnością, której można się uczyć i rozwijać.

Warto również:

- modelować język asertywny i pomagać uczniom przekształcać wypowiedzi w bardziej asertywne komunikaty;
- zwracać uwagę na różnicę między komunikacją asertywną a agresywną, szczególnie w sytuacjach silnych emocji;
- podkreślać, że docenianie innych i wyrażanie pozytywnych uczuć również jest formą asertywności.

Na zakończenie:

- nie oceniaj wypowiedzi uczniów jako „dobrych” lub „złych” – skup się na ich intencjach i podejmowanych próbach;
- wzmacniaj samodzielne wyrażanie opinii i potrzeb, nawet jeśli uczniowie dopiero uczą się tej umiejętności.



Ćwiczenie 1: Asertywność – tylko „nie”? (grupowe)

ETAP 1: Grupowy trening definiowania asertywności

Podziel uczniów na małe grupy i poproś, aby wspólnie dokończyli zdanie:



Osoba asertywna to ktoś, kto...

Po kilku minutach poproś grupy o przedstawienie swoich odpowiedzi. Zapisz najważniejsze pomysły na tablicy, a następnie zapytaj:



Czy asertywność to tylko umiejętność odmawiania?

Zachęć uczniów do swobodnej dyskusji i odniesienia się do zapisanych propozycji. Zwróć uwagę na różne sposoby rozumienia asertywności oraz na to, jakie zachowania mogą świadczyć o umiejętności wyrażania siebie z szacunkiem dla innych.

ETAP 2: Wspólne porządkowanie i zapisywanie obszarów asertywności

Następnie podsumuj dyskusję, wyjaśniając, że asertywność jest znacznie szerszym pojęciem niż samo odmawianie. Zapisz na tablicy najważniejsze obszary:

- **nie chcę** – stawianie granic;
- **chcę/potrzebuję** – wyrażanie własnych potrzeb;
- **lubię/doceniam** – wyrażanie pozytywnych emocji i uznania;
- **przepraszam** – przyjmowanie odpowiedzialności za własne zachowanie;
- **proszę** – prośenie o pomoc lub wsparcie z poszanowaniem prawa drugiej osoby do odmowy.

Podkreśl, że wszystkie te elementy są częścią asertywności. Jest to sposób komunikowania się, który pozwala mówić o swoich granicach, potrzebach, uczuciach i oczekiwaniach z poszanowaniem praw oraz emocji innych osób.

Zwróć uwagę, że asertywność pomaga nie tylko wyrażać sprzeciw i trudne emocje, ale również prosić o pomoc, okazywać wdzięczność, doceniać innych oraz budować pozytywne relacje.



Ćwiczenie 2:

Moje prawa w relacjach (indywidualne)

ETAP 1: Praca indywidualna nad własną mapą praw w relacjach

Rozdaj uczniom **kartę pracy 1**. Poproś, aby samodzielnie przeczytali znajdujące się na niej prawa i zaznaczyli te, które są dla nich szczególnie ważne. Następnie poproś, aby oznaczyli gwiazdką te prawa, z których najtrudniej jest im korzystać w codziennych sytuacjach.

W kolejnej części karty uczniowie wybierają jedno lub dwa prawa i odnoszą je do własnych doświadczeń. Ich zadaniem jest opisanie sytuacji, w której mogliby z nich skorzystać, oraz sformułowanie przykładowej asertywnej wypowiedzi.

Podkreśl, że dzielenie się odpowiedziami z innymi osobami nie jest obowiązkowe. Celem ćwiczenia jest zastanowienie się nad własnymi potrzebami, granicami oraz sposobami wyrażania ich w relacjach z innymi.

ETAP 2: Dzielenie się refleksjami na temat stosowania swoich praw w praktyce

Po zakończeniu pracy zaproś chętnych uczniów do krótkiego omówienia ćwiczenia na forum klasy. Zachęć ich do podzielenia się refleksjami i zadaj pytania:

- Czy któreś z praw szczególnie Was zaskoczyło? Dlaczego?
- Czy Waszym zdaniem łatwo pamiętać o prawach innych osób?
- Które z tych praw najłatwiej stosować w codziennych relacjach, a które mogą być trudniejsze?

Podsumuj rozmowę, podkreślając, że świadomość własnych praw pomaga lepiej wyrażać potrzeby i granice, a jednocześnie uczy szanowania praw innych osób.



Ćwiczenie 3:

Trzy sposoby reagowania (grupowe)

ETAP 1: Tworzenie różnych scenariuszy reagowania w małych zespołach

Podziel uczniów na 3–4-osobowe grupy i rozdaj każdej grupie **kartę pracy 2**. Wyjaśnij, że celem ćwiczenia jest rozpoznanie różnic między zachowaniem uległym, agresywnym i asertywnym oraz przećwiczenie różnych sposobów reagowania w sytuacjach społecznych.

Poproś grupy, aby wybrały jedną z sytuacji opisanych na karcie pracy lub stworzyły własny przykład. Następnie ich zadaniem jest przygotowanie trzech możliwych reakcji:

- **uległej** – gdy osoba rezygnuje z własnych potrzeb, praw lub zdania;



- **agresywnej** – gdy osoba wyraża swoje potrzeby w sposób naruszający prawa lub granice innych;
- **asertywnej** – gdy osoba dba o własne potrzeby i granice, jednocześnie okazując szacunek drugiej osobie.

ETAP 2: Prezentacja propozycji i wspólne omawianie formy komunikatów

Przypomnij uczniom, że podczas tworzenia odpowiedzi mogą korzystać z gotowych początków zdań oraz podpowiedzi znajdujących się na **karcie pracy**. Zachęć ich, aby zwracali uwagę nie tylko na treść wypowiedzi, ale również na sposób jej wyrażenia.

Po przygotowaniu odpowiedzi poproś każdą grupę o przedstawienie swoich przykładów na forum klasy.

Podsumowanie

Podkreśl, że asertywność to nie tylko umiejętność stawiania granic i mówienia „nie”. To także zdolność do otwartego wyrażania swoich potrzeb, uczuć i formułowania komunikatów takich jak:

- *To dla mnie ważne, bo...*
- *Potrzebuję...*
- *Doceniam...*
- *Przepraszam...*

Zwróć uwagę uczniów na to, że dobre relacje buduje nie tylko umiejętność obrony własnych granic, ale również gotowość do okazywania innym szacunku, wdzięczności i wsparcia.

Możesz zakończyć słowami:



Relacje stają się lepsze nie tylko wtedy, gdy umiemy powiedzieć „nie”, ale też gdy umiemy powiedzieć „tak” – sobie i innym.

Karta pracy 1: Moje prawa w relacjach

Część 1: Poznaj swoje prawa

Przeczytaj uważnie poniższe zdania. Są to tzw. **prawa asertywne** (inspirowane podejściem Marii Król-Fijewskiej).

Zaznacz te prawa, które są dla Ciebie szczególnie ważne. Postaw gwiazdkę przy tych, z których najtrudniej jest Ci korzystać na co dzień.

- ☐ Mam prawo mówić „nie” bez poczucia winy;
- ☐ mam prawo wyrażać swoje zdanie;
- ☐ mam prawo zmienić zdanie;
- ☐ mam prawo nie wiedzieć i zadawać pytania;
- ☐ mam prawo popełniać błędy;
- ☐ mam prawo prosić o pomoc;
- ☐ mam prawo decydować o swoim czasie;
- ☐ mam prawo mówić o swoich potrzebach;
- ☐ mam prawo nie zgadzać się z innymi;
- ☐ mam prawo wyrażać swoje uczucia (także pozytywne);
- ☐ mam prawo powiedzieć, że coś jest dla mnie ważne;
- ☐ mam prawo do odpoczynku;
- ☐ mam prawo nie tłumaczyć się ze wszystkiego.

Karta pracy 1: **Moje prawa w relacjach**

Część 2: Zatrzymaj się na chwilę

Wybierz 1–2 zdania i dokończ:

Najtrudniej jest mi korzystać z prawa do:

.....

.....

To jest dla mnie trudne, ponieważ:

.....

.....

Część 3: Przełóż to na sytuację

Pomyśl o konkretnej sytuacji (w szkole, w domu lub wśród znajomych), w której wybrane prawo mogłoby Ci pomóc.

Opisz krótko sytuację:

.....

.....

Co chciał(a)byś powiedzieć w sposób bardziej asertywny? Możesz skorzystać z poniższych początków zdań:

- Nie chcę...
- Potrzebuję...
- Zależy mi na...
- Doceniam..., ale...

Twoja odpowiedź:

.....

Karta pracy 1: **Moje prawa w relacjach**

Część 4: Mały krok

Jedna rzecz, którą spróbuję zrobić inaczej w najbliższym czasie:

.....

.....

Wskazówka na koniec:

Asertywność nie wymaga perfekcji. Polega na podejmowaniu prób
wyrażania siebie w zgodzie ze sobą i z szacunkiem dla innych, nawet
jeśli początkowo nie jest to łatwe.

Karta pracy 2: Trzy sposoby reagowania

Krok 1: Wybierzcie sytuację

Zaznaczcie jedną sytuację, nad którą chcecie pracować:

- ☐ ktoś prosi Cię o pomoc, ale nie masz czasu;
 - ☐ ktoś zrobił coś, co bardzo Ci pomogło;
 - ☐ chcesz spędzić czas inaczej niż Twoi znajomi;
 - ☐ ktoś namawia Cię do czegoś, na co nie masz ochoty;
 - ☐ ktoś przerywa Ci, gdy mówisz;
 - ☐ ktoś mówi coś niemiłego o Tobie lub kimś innym;
 - ☐ ktoś robi coś, co Ci przeszkadza (np. hałasuje, nie pozwala Ci się skupić);
 - ☐ moja własna sytuacja:
-

Krok 2: Wymyślcie 3 reakcje

1. Reakcja uległa (rezygnuję z siebie)

Co mówi ta osoba?

.....

.....

2. Reakcja agresywna (atakuję/ranię innych)

Co mówi ta osoba?

.....

.....

3. Reakcja asertywna (dbam o siebie i szanuję innych)

Co mówi ta osoba?

.....

.....

Karta pracy 2: Trzy sposoby reagowania

Zaznaczcie, co pojawiło się w tej wypowiedzi:

- ☐ odmowa;
- ☐ wyrażenie potrzeby;
- ☐ wyrażenie pozytywnej emocji;
- ☐ spokojny ton;
- ☐ szacunek do drugiej osoby.

Podpowiedzi, z których możecie skorzystać:

- *Nie chcę...*
- *Potrzebuję...*
- *Zależy mi na...*
- *Rozumiem, ale...*
- *Doceniam..., a jednocześnie...*
- *Dzięki za..., ale...*

Na koniec:

Która reakcja była najłatwiejsza?

.....

Która była najtrudniejsza?

.....

Wskazówka:

Asertywność = jasno + spokojnie + z szacunkiem (dla siebie i innych)

Krótką ściągawka: **język asertywności (granice–potrzeby–pozytywne emocje)**

1. Stawianie granic (mówienie „nie”)

Cel: ochrona siebie, własnego czasu, energii i wartości

Proste struktury:

- nie chcę / nie mogę tego zrobić;
- nie zgadzam się na to;
- to mi nie odpowiada;
- rozumiem, że to dla Ciebie ważne, ale ja nie chcę w tym uczestniczyć.

Wskazówki dla uczniów:

- nie trzeba się długo tłumaczyć;
- można być uprzejmym i stanowczym jednocześnie;
- samo „nie” to również pełna odpowiedź.

2. Wyrażanie potrzeb i próśb (mówienie „chcę” oraz „potrzebuję”)

Cel: dbanie o siebie i budowanie relacji

Proste struktury:

- potrzebuję...
- chciał(a)bym, żeby...
- zależy mi na...
- czy możesz...?
- byłoby dla mnie pomocne, gdyby...

Przykłady:

- potrzebuję teraz chwili spokoju;
- chciałbym, żebyśmy to ustalili wcześniej;
- czy możesz mówić trochę ciszej?

Wskazówki:

- potrzeby ≠ roszczenia;
- inni nie muszą się zgadzać, ale mają prawo wiedzieć, czego potrzebu-

jesz.

3. Wyrażanie pozytywnych uczuć i uznania

Cel: wzmacnianie relacji, budowanie zaufania

Proste struktury:

- doceniam, że...
- lubię, kiedy...
- dziękuję za...
- ważne było dla mnie, że...
- cieszę się, że...

Przykłady:

- doceniam, że mi pomogłeś;
- lubię z Tobą pracować w grupie;
- ważne było dla mnie, że mnie wysłuchałeś.

Wskazówki:

- konkret jest lepszy niż ogólnik (*fajnie* → *fajnie, że...*);
- to też jest asertywność (często trudniejsza niż odmowa!).

Uniwersalny schemat komunikatu asertywnego

(jeśli chcesz dać uczniom jeden wzór):

**Kiedy [sytuacja], czuję [emocja], potrzebuję [potrzeba],
dlatego [prośba / decyzja]**

Przykład:

**Kiedy ktoś mi przerywa, czuję frustrację, potrzebuję dokończyć
myśl, dlatego proszę, daj mi chwilę.**



Lekcja 7:

Komunikowanie potrzeb



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- karteczki samoprzylepne;
- długopisy;
- worek lub pudełko na karteczki (opcjonalnie).



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Lekcja została zaprojektowana jako działanie wspierające rozwój dobrostanu psychicznego młodzieży, oparte na założeniach psychologii pozytywnej oraz aktywnym zaangażowaniu uczniów w rozpoznawanie i wyrażanie własnych potrzeb. Jej celem jest wzmacnianie poczucia sprawczości, rozwijanie kompetencji komunikacyjnych oraz budowanie bardziej wspierającego środowiska szkolnego. Scenariusz koncentruje się na zasobach i mocnych stronach młodych ludzi, zachęcając ich do refleksji nad tym, co jest dla nich ważne, oraz nad tym, jak mogą wpływać na swoje relacje i otoczenie (Trzebińska, 2008).

Uczniowie w wieku 14–19 lat mogą lepiej poznać własne potrzeby oraz ćwiczyć sposoby komunikowania ich nauczycielom i rówieśnikom. Dzięki temu rozwijają umiejętności komunikacyjne, wzmacniają poczucie wpływu na swoje otoczenie oraz uczą się budować relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Podejmowane działania mogą poprawiać komunikację, zwiększać zaangażowanie w życie szkoły oraz wzmacniać dobrostan psychiczny i społeczny młodych ludzi (Czapiński, 2004).

Źródła:

- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Czapiński, J. (2004). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa własne potrzeby związane z funkcjonowaniem w szkole oraz relacjami z innymi osobami;
- rozumie, że otwarte komunikowanie potrzeb pomaga budować dobre i satysfakcjonujące relacje;



- formułuje komunikaty dotyczące własnych potrzeb w sposób jasny, spokojny i z poszanowaniem praw innych osób;
- współpracuje z innymi podczas tworzenia propozycji komunikatów.



**CELE
W JĘZYKU
UCZNIA:**

Po lekcji:

- dowiem się, dlaczego warto mówić o swoich potrzebach;
- poćwiczę wyrażanie własnych potrzeb w sposób spokojny i z szacunkiem dla innych osób;
- lepiej zrozumiem, że inni ludzie również mają swoje potrzeby i mogą je wyrażać na różne sposoby.



**WSKAZÓWKI
DLA OSOBY
PROWADZĄCEJ
LEKCJĘ:**

Scenariusz warto dostosować do aktualnych potrzeb i sytuacji grupy, uwzględniając m.in. pojawiające się emocje, konflikty klasowe, trudności w relacjach lub ważne wydarzenia w życiu uczniów.

Lekcję można przeprowadzić jako odpowiedź na bieżące potrzeby klasy lub połączyć ją z omawianiem różnych tematów, takich jak materiał lekcyjny, wydarzenia z życia klasy, książka, film czy inne treści będące punktem wyjścia do rozmowy o potrzebach i komunikacji.

Podczas zajęć zwracaj uwagę na zakres informacji osobistych, którymi dzielą się uczniowie. Uczniowie w spektrum autyzmu mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w rozpoznawaniu granic prywatności oraz w ocenie, które informacje warto udostępniać innym, aby dbać o własny komfort i bezpieczeństwo.



Wprowadzenie

Rozpocznij zajęcia krótką rozmową z uczniami. Możesz zapytać:

- Czy zdarza się, że coś utrudnia Wam skupienie się na lekcji, a inne rzeczy pomagają Wam lepiej się uczyć i pracować?
- Czy chcielibyście czasem o coś poprosić albo powiedzieć, czego potrzebujecie, ale z różnych powodów tego nie robicie? Jak się wtedy czujecie? Czy wpływa to na Wasze samopoczucie lub funkcjonowanie w szkole?

Po wysłuchaniu kilku odpowiedzi podsumuj rozmowę:



Wiele osób doświadcza podobnych sytuacji. Każdy z nas ma rzeczy, które pomagają mu dobrze funkcjonować, oraz takie, które mogą to utrudniać. Mamy też różne potrzeby – związane z nauką, relacjami czy samopoczuciem. Umiejętność zauważania tych potrzeb i mówienia o nich w jasny i spokojny sposób pomaga nam lepiej się porozumiewać, budować dobre relacje oraz tworzyć środowisko, w którym czujemy się bezpiecznie i komfortowo.

Następnie podaj przykłady potrzeb, które mogą pojawiać się w życiu szkolnym:

- potrzebuję, aby nauczyciel wyjaśnił coś jeszcze raz;
- potrzebuję ciszy, żeby się skupić;
- potrzebuję, aby inni zwracali się do mnie spokojnym tonem;
- potrzebuję, aby mnie wysłuchano;
- potrzebuję pomocy, gdy czegoś nie rozumiem;
- potrzebuję szacunku i życzliwego traktowania.

Na zakończenie wprowadzenia powiedz:



Podczas dzisiejszych zajęć zastanowimy się, jakie potrzeby pojawiają się w naszym życiu szkolnym oraz jak możemy mówić o nich w sposób, który pomaga innym nas zrozumieć.



Ćwiczenie 1:

Moje potrzeby w klasie (indywidualne)

ETAP 1: Anonimowe spisywanie trudności i potrzeb na karteczkach

Daj każdemu uczniowi karteczkę samoprzylepną i poproś, aby anonimowo zapisał na niej jedną potrzebę lub trudność związaną z funkcjonowaniem w klasie albo w szkole.

Możesz powiedzieć:



Na karteczce napiszcie anonimowo jedną rzecz, która pomogłaby Wam lepiej funkcjonować w klasie lub w szkole, albo jedną trudność, z którą się mierzycie. Może to być coś, co Wam przeszkadza, stresuje Was, utrudnia naukę lub sprawia, że czujecie się mniej komfortowo. Nie musicie pisać pełnymi zdaniami – wystarczy krótka informacja.

Podkreśl, że odpowiedzi są anonimowe i nie trzeba podpisywać karteczek. Jeśli uczniowie potrzebują inspiracji, możesz podać przykłady:

- nie lubię, gdy ktoś krzyczy;
- w klasie jest za głośno;
- nie lubię, kiedy ktoś mi przerywa;
- lepiej się skupiam, gdy jest ciszej;
- lubię, gdy rozmawiamy ze sobą spokojnie;
- potrzebuję więcej czasu na wykonanie zadania.

ETAP 2: Zbieranie głosów klasy do wspólnej puli

Po zapisaniu odpowiedzi poproś uczniów, aby złożyli karteczki na pół i wrzucili je do pudełka albo worka lub odłożyli w wyznaczonym miejscu.



Ćwiczenie 2:

Przekształcanie potrzeb w komunikaty (grupowe)

ETAP 1: Praca w grupach nad przekształcaniem potrzeb w konkretne prośby

Podziel uczniów na 3-osobowe grupy. Każda grupa wybiera lidera, który losuje dwie lub trzy anonimowe karteczki z zapisanymi potrzebami. Zadaniem grupy jest przekształcenie tych potrzeb w konstruktywne komunikaty oraz przygotowanie jak największej liczby sposobów ich wyrażenia.

Przed rozpoczęciem pracy podaj kilka przykładów:

- *Nie rozumiem materiału* → **Czy może Pan/Pani wyjaśnić to jeszcze raz? Chcę lepiej zrozumieć, bo to jest dla mnie ważne.**
- *Jest dla mnie za głośno* → **Czy mogę założyć słuchawki wygłuszające, żeby lepiej się skoncentrować?** albo **Czy podczas zajęć możemy zadbać o trochę więcej ciszy?**
- *Nie przerywaj mi* → **Potrzebuję dokończyć swoją wypowiedź, ponieważ ważne jest dla mnie, żeby mnie wysłuchano.**
- *Nie mów innym tego, co Ci mówię* → **Potrzebuję dyskrecji i zaufania. To, czym się dzielę, jest dla mnie ważne i nie chcę, żeby było przekazywane dalej.**

Podaj uczniom przykładowy schemat pomocny przy tworzeniu komunikatów:

Czuję..., ponieważ potrzebuję..., dlatego proszę o...

ETAP 2: Giełda komunikatów i wspólna ocena ich skuteczności

Po zakończeniu pracy grupowej poproś zespoły o przedstawienie swoich propozycji na forum klasy. Uczniowie mogą zdecydować, czy zaprezentuje je lider, czy cała grupa wspólnie. Zachęć ich do krótkiego omówienia swoich pomysłów i wyjaśnienia, dlaczego wybrali dany sposób sformułowania komunikatu.

Podsumowanie lekcji

Na zakończenie warsztatu zaproś uczniów do krótkiej rozmowy podsumowującej. Poproś chętnych uczniów, aby podzielili się tym, co było dla nich najważniejsze, czego nowego się dowiedzieli oraz który z poznanych sposobów wyrażania potrzeby chcieliby wykorzystać w przyszłości.

Podkreśl, że każdy człowiek ma swoje potrzeby, a umiejętność mówienia o nich w spokojny i pełen szacunku sposób pomaga budować lepsze relacje, ograniczać nieporozumienia oraz wzmacniać poczucie wpływu na własne otoczenie.



Możesz powiedzieć:



Dziękuję Wam za udział w dzisiejszych zajęciach i za Wasze zaangażowanie. Rozmawialiśmy o tym, że każdy z nas ma różne potrzeby i że mówienie o nich nie jest czymś złym ani egoistycznym. Przeciwnie – jest ważną częścią budowania dobrych relacji z innymi. Ćwiczyliśmy, jak rozpoznawać własne potrzeby i wyrażać je w taki sposób, aby ułatwiać porozumienie, a nie prowadzić do konfliktów.

Chciał(a)bym, żebyście zapamiętali, że macie prawo mówić o tym, czego potrzebujecie – z szacunkiem dla siebie i innych osób. Może to być potrzeba spokoju, wysłuchania, pomocy, zrozumienia, dyskrecji albo większej współpracy. Ważne jest, aby umieć mówić o tym jasno i spokojnie.

Mam nadzieję, że po tych zajęciach łatwiej będzie Wam zauważać własne potrzeby i komunikować je w klasie, w rozmowach z rówieśnikami oraz nauczycielami. Zachęcam Was, abyście w najbliższym czasie spróbowali wykorzystać choć jeden z poznanych dziś sposobów komunikacji. Nawet mały krok w stronę lepszego porozumienia może wiele zmienić w relacjach.

Na zakończenie zadaj uczniom krótkie pytanie zamykające, np.:

- Z czym wychodzisz z tych zajęć?
- Jaką jedną rzecz z dzisiejszych zajęć chcesz zapamiętać?

CZĘŚĆ 3:

Różnorodność i inkluzja oraz profilaktyka przemocy rówieśniczej





Lekcja 8:

Neuroróżnorodność w codziennym życiu klasy



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy;
- tablica;
- markery;
- karteczki samoprzylepne lub małe kartki.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Celem zajęć jest rozwijanie u uczniów uważności na różne aspekty funkcjonowania w klasie – poznawcze, emocjonalne, sensoryczne, komunikacyjne i społeczne – oraz wzmacnianie przekonania, że różnorodność jest naturalną cechą każdej grupy.

Lekcja opiera się na założeniach edukacji włączającej, zgodnie z którymi szkoła powinna nie tylko reagować na indywidualne trudności uczniów, ale także stworzyć środowisko sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa, przynależności, sprawczości i wzajemnego szacunku (Szumski, 2019).

Zajęcia mają charakter psychoedukacyjny, integracyjny i profilaktyczny. Uczniowie poznają różne potrzeby, granice, mocne strony, tempa pracy oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach szkolnych. Uczą się dostrzegać, że ta sama sytuacja może być różnie odbierana przez poszczególne osoby, co pomaga rozwijać empatię, ograniczać pochopne oceny i budować bardziej wspierający klimat klasy.

Lekcja pokazuje, że akceptowanie różnorodności oznacza nie tylko zauważanie różnic, ale również wspólne tworzenie warunków, w których każdy uczeń może uczestniczyć w życiu klasy z poszanowaniem własnych potrzeb i sposobu funkcjonowania. Wspierające relacje z nauczycielami i rówieśnikami oraz poczucie przynależności do grupy są ważnymi elementami wzmacniającymi dobrostan psychiczny młodzieży (Pyżalski, 2012).

Źródła:

- Szumski, G. (2019). *Edukacja włączająca w przedszkolu i szkole*. Warszawa: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji.
- Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- rozumie, że ludzie mogą różnić się sposobem myślenia, odczuwania oraz funkcjonowania w grupie;
- wskazuje przykłady potrzeb wynikających z indywidualnych cech i różnych sposobów funkcjonowania;
- dostrzega, że ludzie mogą mieć odmienne potrzeby i że potrzeby każdej osoby są tak samo ważne.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji:

- zastanowię się, dlaczego ludzie mogą różnie reagować na hałas, światło, stres, emocje, rozmowy czy pracę w grupie;
- zrozumieć, że różne osoby mogą potrzebować różnych warunków, aby czuć się dobrze i bezpiecznie w klasie;
- będę umieć wskazać przykłady działań, które mogą ułatwić innym funkcjonowanie w klasie;
- spróbuję spojrzeć na sytuację z perspektywy drugiej osoby, zanim ją ocenię.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

- Unikaj języka sugerującego, że istnieje jeden „właściwy” sposób funkcjonowania. Podkreślaj, że ludzie mogą różnić się sposobem myślenia, odczuwania, komunikowania się oraz reagowania na różne sytuacje i bodźce.
- Nie zachęcaj uczniów do ujawniania własnych diagnoz ani diagnoz innych osób. Celem lepsze rozumienie różnorodności, a nie omawianie sytuacji konkretnych osób.
- Dbaj o to, aby podczas dyskusji nie pojawiały się komentarze oceniające, wyśmiewające lub stygmatyzujące. W razie potrzeby pokazuj uczniom bardziej wspierające sposoby mówienia o trudnościach i różnicach między ludźmi.
- Podkreślaj, że zachowanie, które może wydawać się dziwne, niegrzeczne lub niezrozumiałe, może wynikać z różnych potrzeb, emocji, przeciążenia lub indywidualnego sposobu funkcjonowania.
- Jeśli uczniowie dzielą się własnymi przykładami, kieruj rozmowę na sytuacje i potrzeby, a nie na ocenianie konkretnych osób.



Wprowadzenie

Rozpocznij zajęcia krótkim wprowadzeniem: „Każdy z nas jest trochę inny. Różnimy się nie tylko zainteresowaniami czy charakterem, ale także tym, jak odbieramy otaczający nas świat. To, co jednej osobie pomaga się skupić, dla innej może być rozpraszające. Niektórzy lubią pracować w grupie, inni lepiej funkcjonują w ciszy i potrzebują więcej spokoju. Jedni szybko odpowiadają na pytania, a inni potrzebują chwili na zastanowienie. Różnie reagujemy także na hałas, stres, emocje i nowe sytuacje.



Dzisiaj zastanowimy się, jak lepiej rozumieć te różnice oraz co możemy zrobić, aby każdy czuł się w klasie bezpiecznie, komfortowo i miał możliwość uczestniczenia w życiu grupy na swój sposób”.

Następnie podkreśl ważną zasadę zajęć:



Podczas tej lekcji nie będziemy oceniać ludzi ani dzielić zachowań na „normalne” i „nienormalne”. Zamiast tego spróbujemy spojrzeć na różne sytuacje z ciekawością i zrozumieniem. Każdy człowiek może doświadczać świata w inny sposób, a naszym celem jest lepsze poznanie tych różnic oraz zastanowienie się, jak możemy wspierać się nawzajem w codziennym życiu klasy.



Ćwiczenie 1:

Wspólne tworzenie mapy uważności (dyskusja)

ETAP 1: Współtworzenie mapy barier i ułatwień w sześciu obszarach

Zapisz na tablicy sześć obszarów:

- bodźce;
- przestrzeń i ciało;
- komunikacja;
- emocje;
- uwaga i zainteresowania;
- przerwa i odpoczynek.

Wyjaśnij uczniom, że różne osoby mogą w odmienny sposób doświadczać tych samych sytuacji szkolnych. Przy każdym obszarze zadaj pytania:

- Co może być tu trudne dla niektórych osób?
- Co inni mogą zrobić, żeby było łatwiej?



Zapisuj odpowiedzi uczniów na tablicy, tworząc wspólnie „Mapę uważności”. Zachęcaj do podawania konkretnych przykładów z życia klasy oraz szukania praktycznych sposobów wspierania innych. Jeśli uczniowie potrzebują inspiracji, możesz podać przykłady:

Co może być trudne dla niektórych osób?

- **Bodźce** – nagłe lub głośne dźwięki, intensywne światło;
- **przestrzeń i ciało** – stanie zbyt blisko drugiej osoby, niespodziewany dotyk, klepanie po plecach bez uprzedzenia;
- **kommunikacja** – krzyczenie, przerywanie wypowiedzi, wyśmiewanie błędów lub osób, które czegoś nie rozumieją;
- **emocje** – bardzo silne emocje innych osób lub trudność w wyrażaniu własnych emocji;
- **uwaga i zainteresowania** – zbyt wiele rozpraszających bodźców, a także poczucie, że jest się pomijanym lub ignorowanym;
- **przerwa i odpoczynek** – ciągły hałas, brak możliwości wyciszenia się, zbyt wiele wydarzeń i bodźców jednocześnie.

Co inni mogą zrobić, żeby było łatwiej?

- **Bodźce** – ograniczać hałas, ściszać muzykę, zachowywać spokój podczas pracy;
- **przestrzeń i ciało** – szanować przestrzeń innych osób i nie dotykać ich bez zgody;
- **kommunikacja** – mówić spokojnie, cierpliwie wyjaśniać i dawać innym czas na odpowiedź;
- **emocje** – okazywać zrozumienie, nie wyśmiewać emocji innych osób i reagować z życzliwością;
- **uwaga i zainteresowania** – zauważać innych, pytać o ich zdanie oraz okazywać zainteresowanie tym, co mają do powiedzenia;
- **przerwa i odpoczynek** – szanować potrzebę odpoczynku, zaproponować wspólne spędzenie czasu albo pozwolić komuś przez chwilę pobyt samemu.

ETAP 2: Sformułowanie wspólnego wniosku o różnorodności potrzeb

Na zakończenie zwróć uwagę uczniów na to, że nie istnieje jeden sposób funkcjonowania, który byłby odpowiedni dla wszystkich osób. To, co pomaga jednej osobie, nie zawsze będzie dobre dla innej. Dlatego ważne jest, aby dostrzegać różne potrzeby i wspólnie szukać rozwiązań, które pozwalają każdemu czuć się dobrze i bezpiecznie w klasie.



Ćwiczenie 2: Jak zareagować? (grupowe)

ETAP 1: Szukanie wspierających reakcji na trudne sytuacje – praca w grupach

Podziel klasę na kilka grup i rozdaj każdej z nich **kartę pracy 1**.

Wyjaśnij uczniom, że w codziennym życiu klasy często obserwujemy zachowania, których nie rozumiemy lub które wydają nam się nietypowe. Celem ćwiczenia jest zastanowienie się, jakie mogą być przyczyny takich zachowań oraz jak można zareagować w sposób wspierający i pełen szacunku.

Sytuacje, nad którymi pracują uczniowie:

- ktoś zatyka uszy, gdy w klasie robi się głośno;
- ktoś wstaje z miejsca i chodzi po klasie podczas pracy;
- ktoś nie odpowiada od razu, gdy nauczyciel zadaje pytanie;
- ktoś płacze;
- ktoś siedzi smutny;
- ktoś przerywa innym i mówi impulsywnie;
- ktoś zapomina, co miał zrobić, mimo że przed chwilą usłyszał polecenie;
- ktoś wykonuje zadanie inaczej, niż oczekiwała grupa;
- ktoś buja się na krześle, stuka długopisem albo porusza nogą;
- ktoś ma trudności z czekaniem na swoją kolej;
- ktoś zakłada kaptur albo chowa twarz w dłoniach;
- ktoś denerwuje się, gdy inni dotykają jego rzeczy.

Zadanie dla grup

Poproś uczniów, aby wspólnie zastanowili się nad opisaną sytuacją i przygotowali:

- odpowiedź na pytanie: „Co ta osoba może przeżywać lub czego może potrzebować?”;
- dwa przykłady reakcji, które mogłyby utrudnić tej osobie funkcjonowanie, sprawić jej przykrość lub pogorszyć sytuację;
- dwa przykłady reakcji, które mogłyby okazać się pomocne i sprzyjać lepszemu samopoczuciu tej osoby.

Przed rozpoczęciem pracy podkreśl, że zadaniem uczniów nie jest stawianie diagnozy ani ocenianie bohatera sytuacji. Zachęć ich do zastanowienia się nad różnymi możliwymi wyjaśnieniami zachowania oraz nad tym, jak można okazać drugiej osobie zrozumienie i wsparcie.

ETAP 2: Prezentacja pomysłów i omawianie postaw opartych na empatii

Po zakończeniu pracy poproś każdą grupę o krótkie przedstawienie swoich pomysłów. Podczas prezentacji zachęcaj uczniów do zwracania uwagi na różnicę między reakcją oceniającą a reakcją opartą na empatii i szacunku.



Przykład sytuacji: ktoś nie odpowiada od razu na pytanie. Co ta osoba może przeżywać lub czego może potrzebować?

- Może potrzebować więcej czasu na zastanowienie się nad odpowiedzią;
- może czuć odczuwać stres i niepewność albo obawiać się popełnienia błędu;
- może nie być pewna, czy dobrze zrozumiała pytanie;
- może potrzebować spokojniejszej atmosfery i mniejszej presji.

Mało pomocne reakcje:

- „No odpowiedz w końcu!”;
- śmianie się lub komentowanie, że ktoś „za długo myśli”.

Bardziej wspierające reakcje:

- danie tej osobie więcej czasu na odpowiedź;
- spokojne powtórzenie lub doprecyzowanie pytania;
- zachęcenie słowami: „Możesz się chwilę zastanowić”;
- niewywieranie presji i cierpliwe poczekanie na odpowiedź.

ETAP 3: Refleksja nad tym, czego nie widać na pierwszy rzut oka

Na zakończenie zwróć uwagę, że często nie wiemy, co przeżywa druga osoba ani z czego wynika jej zachowanie. Dlatego zamiast oceniać, warto najpierw spróbować zrozumieć sytuację i zastanowić się, jak możemy zareagować w sposób wspierający.



Ćwiczenie 3:

Klasowy kodeks uważności i zakończenie (dyskusja)

ETAP 1: Proponowanie i wybór zasad do klasowego kodeksu uważności

Na zakończenie zajęć zaproś uczniów do wspólnego stworzenia „Klasowego Kodeksu Uważności”. Zapisz na tablicy zdanie:

W naszej klasie pomagają nam takie zachowania...

Poproś uczniów, aby na podstawie dzisiejszych rozmów i ćwiczeń zaproponowali zasady, które pomagają budować klasę opartą na szacunku, życzliwości i wzajemnym zrozumieniu.

Zapisz wszystkie propozycje na tablicy. Następnie wspólnie wybierzcie te zasady, które uczniowie uznają za najważniejsze.



ETAP 2: Osobiste podsumowanie lekcji w formie biletów wyjścia

Po stworzeniu kodeksu zachęć uczniów do krótkiej refleksji nad tym, czego dowiedzieli się podczas zajęć.

Jeśli czas pozwoli, zapisz na tablicy początki zdań i poproś każdego ucznia o dokończenie jednego z nich. Odpowiedzi mogą zostać udzielone ustnie lub zapisane anonimowo na kartkach w formie „biletu wyjścia”.

- *Od jutra mogę...*
- *Chcę bardziej uważać na...*
- *Jedną rzecz, którą zapamiętam, jest...*

ETAP 3: Końcowa runda pytań i utrwalanie kluczowych myśli

Możesz również zakończyć zajęcia jednym z poniższych pytań:

- *Która z dzisiejszych zasad jest Waszym zdaniem najważniejsza dla dobrego samopoczucia wszystkich osób w klasie?*
- *Z czym wychodzisz z tych zajęć?*
- *Co z dzisiejszej lekcji chcesz zapamiętać?*

Na zakończenie podkreśl, że ludzie mogą różnić się sposobem myślenia, odczuwania, komunikowania się oraz reagowania na różne sytuacje.

Zwróć uwagę, że im lepiej potrafimy dostrzegać te różnice i z szacunkiem reagować na potrzeby innych, tym łatwiej budować klasę, w której każdy może czuć się bezpiecznie, akceptowany i ważny.

Karta pracy 1: Jak zareagować?

Sytuacja 1

Ktoś zatyka uszy, gdy w klasie robi się głośno. Zastanów się, co ta osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 2

Ktoś wstaje z miejsca i chodzi po klasie podczas pracy. Zastanów się, co ta osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 3

Ktoś nie odpowiada od razu, gdy nauczyciel zadaje pytanie. Zastanów się, co ta osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 4

Ktoś płacze. Zastanów się, co ta osoba może przeżywać, i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 5

Ktoś siedzi smutny. Zastanów się, co ta osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 6

Ktoś przerywa innym i mówi impulsywnie. Zastanów się, co ta osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 7

Ktoś zapomina, co miał zrobić, mimo że przed chwilą usłyszał polecenie.

Zastanów się, co ta osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 8

Ktoś wykonuje zadanie inaczej, niż oczekiwała grupa. Zastanów się, co ta

osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 9

Ktoś buja się na krześle, stuka długopisem albo porusza nogą. Zastanów

się, co ta osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 10

Ktoś ma trudności z czekaniem na swoją kolej. Zastanów się, co ta osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 11

Ktoś zakłada kaptur albo chowa twarz w dłoniach. Zastanów się, co ta

osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.

Sytuacja 12

Ktoś denerwuje się, gdy inni dotykają jego rzeczy. Zastanów się, co ta

osoba może przeżywać i przedstaw:

- dwa mało pomocne sposoby reakcji;
- dwa bardziej wspierające sposoby reakcji.



Lekcja 9:

Uwaga, bullying!



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

W literaturze psychologicznej agresja jest pojęciem najszerszym i oznacza zachowanie, którego celem jest wyrządzenie szkody drugiej osobie.

Przemoc jest szczególną formą agresji. Ma charakter intencjonalny i wiąże się z wykorzystaniem przewagi sprawcy nad osobą, która jej doświadcza.

Bullying to specyficzny rodzaj przemocy, występujący najczęściej w środowisku rówieśniczym. Charakteryzuje się intencjonalnością, powtarzalnością działań, nierównowagą sił między sprawcą a osobą doświadczającą przemocy. Co szczególnie istotne, świadkowie uczestniczą w takich zdarzeniach czynnie lub biernie.

Celem lekcji jest pomoc uczniom w rozróżnianiu agresji, przemocy, konfliktu, kłótni i bullyingu oraz zrozumieniu, że są to zjawiska o różnym charakterze, które wymagają odmiennych sposobów reagowania.

Podczas zajęć uczniowie będą analizować trudne sytuacje interpersonalne, uczyć się rozpoznawania ich cech oraz zastanawiać się, jakie działania mogą skutecznie pomóc osobom znajdującym się w takich sytuacjach. Dzięki temu będą lepiej przygotowani do odpowiedzialnego reagowania – zarówno jako osoby doświadczające przemocy, jak i świadkowie takich zdarzeń (Mróz, Wójcik, Pyżalski, 2022).

Źródła:

- Mróz, J. T., Wójcik, M., Pyżalski, J. (2022). Bullying – prześladowanie rówieśnicze. Prawdy i mity na temat zjawiska. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 21(4), 34–85.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- rozróżnia rodzaje trudnych sytuacji interpersonalnych;
- identyfikuje cechy bullyingu;
- wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach krzywdzenia;
- rozpoznaje dostępne źródła pomocy i wsparcia.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji dowiem się:

- czym różni się bullying od kłótni, konfliktu i innych trudnych sytuacji;
- jak rozpoznawać sytuacje bullyingowe;
- jak mogę pomóc osobie, która doświadcza krzywdzenia;
- gdzie szukać pomocy, gdy komuś dzieje się krzywda.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Podczas lekcji mogą zostać ujawnione trudne doświadczenia.

- Temat może przywołać wspomnienia przemocy lub prześladowania;
- jeśli uczeń ujawni, że doświadcza krzywdy, nie należy prowadzić szczegółowej rozmowy na forum klasy;
- po lekcji warto zapewnić możliwość indywidualnej rozmowy oraz poinformować pedagoga, psychologa szkolnego lub wychowawcę zgodnie z procedurami szkoły.

Informacja dla nauczyciela

800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

To bezpłatne i anonimowe wsparcie dla rodziców i nauczycieli poszukujących informacji o pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży doświadczających trudności związanych m.in. z agresją, przemocą w szkole, cyberprzemocą, zagrożeniami związanymi z nowymi technologiami, wykorzystaniem seksualnym, kontaktem z substancjami psychoaktywnymi, depresją, obniżonym nastrojem, myślami samobójczymi oraz zaburzeniami odżywiania.

Specjaliści są dostępni od poniedziałku do czwartku w godzinach 10:00–14:00 oraz w piątek w godzinach 12:00–15:00.



Wprowadzenie

Zapytaj uczniów, co ich zdaniem oznacza słowo „bullying”, i pozwól na krótką dyskusję na ten temat. Następnie podsumuj wypowiedzi uczniów, podając definicję:



Bullying to zachowanie nastawione na wyrządzenie komuś krzywdy, które się powtarza, niekiedy przez dłuższy czas. Osoba stosująca bullying ma znaczną przewagę nad osobą, która go doświadcza (np. ma znacznie więcej znajomych w klasie, co powoduje nierównowagę sił). Sytuacje bullyingowe rozgrywają się przy udziale świadków, najczęściej innych uczniów z klasy.



Ćwiczenie 1:

Trudne sytuacje międzyludzkie (grupowe)

ETAP 1: Klasyfikowanie trudnych sytuacji rówieśniczych w grupach

Podziel uczniów na grupy liczące około 4 osoby.

Rozdaj **karty pracy 1** i poproś, aby uczniowie wspólnie przeczytali opisy sytuacji, a następnie przyporządkowali każdą z nich do odpowiedniego rodzaju zachowania.

Odpowiedzi:

- bullying (prześladowanie i dręczenie rówieśnicze);
- konflikt klasowy;
- kłótnia;
- przemoc interpersonalna (pomiędzy dwoma osobami);
- hejt online ze strony obcej osoby.

ETAP 2: Wspólne omawianie cech bullyingu i ról w systemie przemocy

Po zakończeniu pracy omówcie wspólnie odpowiedzi. Poproś grupy o uzasadnienie swoich wyborów i upewnij się, że wszyscy uczniowie rozumieją różnice między poszczególnymi sytuacjami.

Szczególną uwagę poświęć bullyingowi. Zadaj uczniom następujące pytania:

- *Dlaczego uznaliście, że jest to sytuacja bullyingowa?*
- *Jakie cechy bullyingu można zauważyć w tej sytuacji?*
- *Kto uczestniczy w tej sytuacji?*
- *Jaką rolę odgrywają osoby stosujące bullying, osoba doświadczająca bullyingu oraz świadkowie?*
- *W jaki sposób zachowanie świadków może wpływać na rozwój lub zatrzymanie tej sytuacji?*



- Co mogliby zrobić koledzy i koleżanki z klasy, aby wesprzeć osobę doświadczającą bullyingu?
- Do kogo można zwrócić się o pomoc w takiej sytuacji?
- Jakie działania byłyby bezpieczne i pomocne dla świadka bullyingu?

ETAP 3: Formułowanie wniosków o bullyingu jako zjawisku grupowym

Podsumowując dyskusję, zwróć uwagę, że bullying jest zjawiskiem grupowym, w którym ważną rolę odgrywają nie tylko osoba stosująca przemoc i osoba jej doświadczająca, ale również świadkowie.



Ćwiczenie 2:

Trudne sytuacje i nasze reakcje (grupowe)

ETAP 1: Projektowanie bezpiecznych strategii pomocy w małych zespołach

Podziel uczniów na nowe grupy i rozdaj **karty pracy 2**. Poproś, aby zastanowili się, jak można zareagować w każdej z opisanych sytuacji, biorąc pod uwagę perspektywę wszystkich osób zaangażowanych: osoby doświadczającej krzywdzenia, osoby stosującej krzywdzące zachowania, świadków oraz osób dorosłych, które mogą udzielić wsparcia.

Zadaniem grup jest wspólne opracowanie możliwych sposobów działania oraz wskazanie, które z nich są bezpieczne, pomocne i realne do zastosowania w warunkach szkolnych.

ETAP 2: Prezentacja rozwiązań i porównywanie ich realności w szkole

Po zakończeniu pracy poproś grupy o przedstawienie swoich propozycji. Omówienie przeprowadź według kategorii sytuacji: najpierw bullying, następnie konflikt, kłótnia, przemoc interpersonalna oraz hejt online.

Zachęcaj uczniów do porównywania proponowanych rozwiązań oraz zastanawiania się, dlaczego niektóre sposoby reagowania mogą być bardziej skuteczne niż inne.

W trakcie podsumowania zwróć uwagę, że poszczególne sytuacje wymagają różnych sposobów działania, jednak w każdej z nich warto szukać wsparcia, gdy samodzielne rozwiązanie problemu jest trudne lub gdy komuś dzieje się krzywda.



Podsumowanie lekcji



Jeśli czujecie, że Wam albo komuś innemu w szkole dzieje się krzywda i nie jesteście pewni, jakie działania podjąć, pamiętajcie, że nie musicie pozostawać z tym sami.

Możecie zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej, takiej jak rodzic, wychowawca, nauczyciel, pedagog lub psycholog szkolny. Możecie również anonimowo i bezpłatnie skorzystać z pomocy specjalistów, dzwoniąc pod numery telefonów zaufania, które za chwilę otrzymacie.

Nawet jeśli nie jesteście pewni, czy dana sytuacja jest wystarczająco poważna, warto o niej porozmawiać z osobą dorosłą. Lepiej skonsultować problem wcześniej, niż mierzyć się z nim samodzielnie.

Pamiętajcie, że prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości – to sposób dbania o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych osób. Specjaliści oraz dorośli, do których się zwracacie, są po to, aby Was wysłuchać, pomóc zrozumieć sytuację i wspólnie zastanowić się nad możliwymi rozwiązaniami.

Jeżeli rozmowa telefoniczna wydaje się trudna lub stresująca, możecie skorzystać również z pomocy dostępnej na czacie. To bezpieczna forma kontaktu, która pozwala porozmawiać o swoich problemach i uzyskać wsparcie.

Karta pracy 1:

Trudne sytuacje międzyludzkie

Dopasuj określenia do opisów sytuacji:

- kłótnia;
- konflikt klasowy;
- hejt online ze strony obcej osoby;
- bullying w klasie;
- przemoc interpersonalna (pomiędzy dwiema osobami).



1.

Jeden z uczniów w klasie jest cichy, zamknięty w sobie i rzadko zabiera głos podczas lekcji. Kilka popularnych osób regularnie wyśmiewa jego sposób mówienia, wygląd oraz zainteresowania.

Podczas przerw zabierają mu miejsce przy stoliku, nie pozwalają mu dołączać do rozmów i komentują jego zachowanie tak, aby słyszeli to inni uczniowie. Dodatkowo publikują w klasowej grupie memy i żarty na jego temat.

Większość uczniów jest świadkami tych sytuacji – część się śmieje, część nie reaguje, a inni udają, że nic się nie dzieje. Sytuacja trwa od kilku tygodni.

Z czasem uczeń coraz częściej siedzi sam, unika kontaktu z rówieśnikami i niechętnie przychodzi do szkoły.

To jest:



2.

Klasa pokłóciła się o to, gdzie pojechać na wycieczkę szkolną. Część uczniów chce jechać w góry, a część nad morze.

Dyskusja jest głośna i emocjonalna, a niektórzy uczniowie zwracają się do siebie w sposób niekulturalny. Kilkoro uczniów obraża się i mówi, że w ogóle nigdzie nie chce jechać. Niektóre osoby wychodzą ze spotkania i trzaskają drzwiami.

To jest:



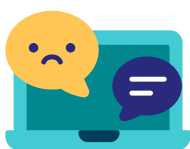
3.

Dwie dziewczyny z klasy pokłóciły się, ponieważ obie chciały pracować w parze z tą samą osobą przy projekcie.

Przez kilka dni nie odzywały się do siebie i mówiły o sobie nawzajem niemiłe rzeczy. Nie chciały też ze sobą siadać ani wspólnie pracować.

Klasa próbowała je pogodzić, jednak na razie bez skutku.

To jest:



4.

Jedna osoba z klasy wysyła drugiej prywatne wiadomości z groźbami oraz obraźliwymi komentarzami dotyczącymi jej wyglądu i orientacji seksualnej. Grozi również ujawnieniem jej sekretów, jeśli osoba otrzymująca groźby nie będzie odrabiała za nią zadań ani dawała jej pieniędzy.

Sytuacja rozgrywa się wyłącznie w prywatnych wiadomościach. Osoba doświadczająca bullyingu boi się komukolwiek o tym powiedzieć, dlatego nikt z klasy nie wie, co się dzieje.

To jest:



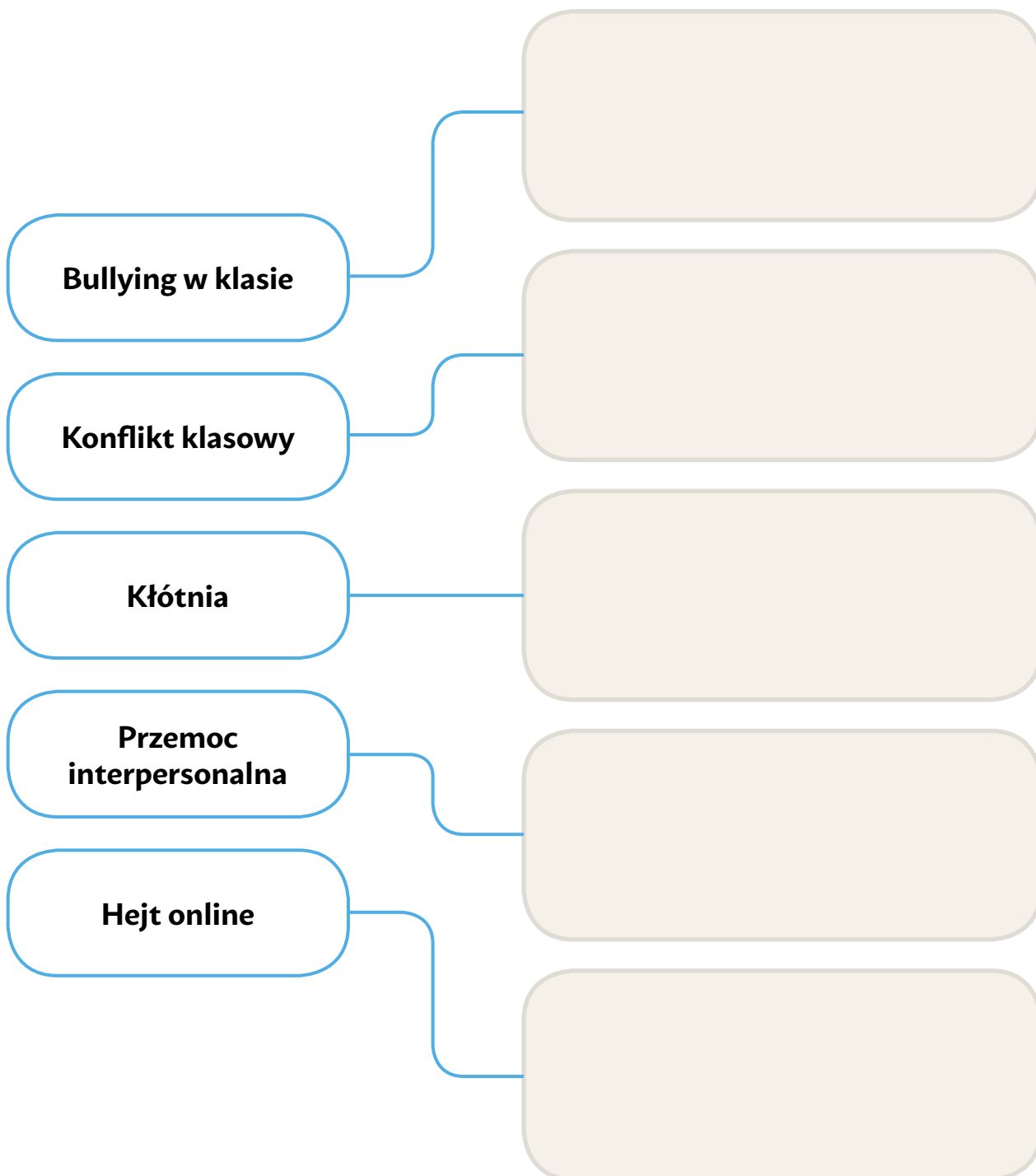
5.

Uczeń publikuje na swoim profilu w mediach społecznościowych zdjęcie z wakacji. Pod postem pojawia się komentarz od nieznanej osoby, która zaczyna go wyzywać, wyśmiewać jego wygląd i pisać obraźliwe wiadomości.

Ta sama osoba wysyła również prywatne wiadomości o podobnej treści. Uczeń nie zna tej osoby i nigdy wcześniej nie miał z nią kontaktu.

To jest:

Karta pracy 2: Trudne sytuacje i nasze reakcje





NUMERY POMOCOWE

Do kogo się zwrócić i gdzie szukać pomocy?

116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy, możesz zadzwonić pod ten numer. Specjaliści porozmawiają z Tobą o Twoim problemie i udzielą wsparcia. Telefon jest dostępny całodobowo przez 7 dni w tygodniu. **Możesz także zarejestrować się na stronie www.116111.pl i napisać wiadomość.**

Czat Zaufania

Na stronie www.800119119.pl znajduje się pomarańczowy przycisk czatu po prawej stronie ekranu. Czat jest dostępny podczas codziennych dyżurów psychologów w godzinach 14:00–22:00.

Ważne: po godzinie 21:45 nie rozpoczyna się już nowych rozmów – można jedynie kończyć trwające.

800 121 212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Pod tym numerem możesz porozmawiać ze specjalistą, który postara się pomóc. Numer jest dostępny całodobowo przez 7 dni w tygodniu.

800 120 002 – Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

To numer dla osób doświadczających przemocy w rodzinie, a także dla osób, które o takiej przemocy wiedzą lub są jej świadkami.

801 615 005 – Dyżurnet.pl

Pod tym numerem można zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w internecie.

800 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania

To numer, pod którym można uzyskać pomoc i wsparcie w sytuacjach związanych z narkotykami lub uzależnieniem od narkotyków. Pomoc dostępna jest zarówno wtedy, gdy problem dotyczy Ciebie, jak i wtedy, gdy zauważasz go u kogoś ze swojego otoczenia.

Telefon jest czynny codziennie w godzinach 16:00–21:00, z wyjątkiem świąt państwowych.



Lekcja 10:

Uczniowska interwencja w sytuacji bullyingu



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Lekcja opiera się na założeniu, że przemoc rówieśnicza nie jest wyłącznie relacją między sprawcą a osobą doświadczającą przemocy, lecz zjawiskiem społecznym zachodzącym w grupie.

Koncepcja „koła bullyingu” (Dan Olweus, Christina Salmivalli) wskazuje, że w sytuacji dręczenia rówieśniczego uczniowie przyjmują różne role, które mogą zarówno wzmacniać, jak i osłabiać przemoc. Oznacza to, że na przebieg bullyingu wpływają nie tylko działania sprawcy, ale także reakcje świadków oraz postawy osób znajdujących się w otoczeniu osoby krzywdzonej (Wójcik, Mondry 2020).

Podczas zajęć uczniowie będą poznawać charakterystyczne cechy bullyingu oraz analizować role poszczególnych uczestników tego procesu. Szczególny nacisk zostanie położony na rolę świadków i ich wpływ na nasilenie lub zahamowanie przemocy.

Uczniowie będą mieli okazję zrozumieć, że brak reakcji również może wzmacniać poczucie osamotnienia osoby doświadczającej krzywdzenia.

Celem lekcji jest rozwijanie odpowiedzialności za klimat grupy oraz wzmacnianie gotowości do podejmowania działań wspierających osoby doświadczające przemocy.

Źródła:

- Wójcik, M., Mondry, M. (2020). Prześladowanie rówieśnicze jako gra–konteksty, zasady i gracje. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 19(4), 99–125.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- identyfikuje role uczestników sytuacji bullyingowej;
- rozumie znaczenie roli świadków w podtrzymywaniu lub zatrzymywaniu bullyingu;
- proponuje sposoby udzielania wsparcia osobie doświadczającej bullyingu oraz reagowania na krzywdzenie rówieśników.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji dowiem się:

- jakie role pełnią osoby zaangażowane w bullying;
- dlaczego świadkowie odgrywają ważną rolę w sytuacji bullyingu;
- jak reagować, gdy jestem świadkiem bullyingu.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Zaleca się wcześniejsze przeprowadzenie lekcji *Uwaga, bullying!*, aby uczniowie znali podstawowe cechy bullyingu i potrafili odróżnić go od innych trudnych sytuacji interpersonalnych. Podczas omawiania ról w „kole bullyingu” należy podkreślić, że celem ćwiczenia nie jest ocenianie konkretnych osób, lecz zrozumienie mechanizmów funkcjonowania grupy rówieśniczej. Uczniowie nie powinni wskazywać nazwisk ani odnosić się do aktualnych sytuacji klasowych.

W trakcie dyskusji warto unikać wywierania presji na uczniów, aby deklarowali, że zawsze zareagują. Zamiast tego należy zachęcać do poszukiwania różnych bezpiecznych sposobów udzielania pomocy, takich jak wsparcie kolegi lub koleżanki, zgłoszenie sytuacji osobie dorosłej czy zwrócenie się o pomoc do innych osób. Należy podkreślać, że skuteczna interwencja nie zawsze oznacza bezpośrednią konfrontację z osobą stosującą bullying. W wielu sytuacjach najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest zwrócenie się do nauczyciela, wychowawcy, pedagoga szkolnego lub innej zaufanej osoby dorosłej.



Ćwiczenie 1: Koło bullyingu (grupowe)

ETAP 1: Analiza zachowań w „kole bullyingu” – praca w grupach

Rozdaj uczniom **kartę pracy 1**. Na początku krótko przypomnij najważniejsze informacje z poprzedniej lekcji: czym jest bullying oraz jakie są jego charakterystyczne cechy (intencjonalność, powtarzalność, nierównowaga sił oraz udział świadków).

Następnie wyjaśnij, że karta przedstawia koło bullyingu – model opracowany przez badaczy zajmujących się tym zjawiskiem, który pokazuje różne role, jakie mogą pełnić uczniowie w sytuacji bullyingowej. Podkreśl, że na przebieg takiej sytuacji wpływa nie tylko osoba stosująca bullying, lecz także osoby, które ją wspierają, obserwują zdarzenie lub próbują powstrzymać przemoc.

Poproś uczniów, aby pracując w grupach:

- przy każdej postaci zapisali konkretne zachowania charakterystyczne dla danej roli;
- zastanowili się, co dana osoba robi i mówi oraz jak reaguje w sytuacji bullyingowej;
- podawali przykłady zachowań znanych im z życia codziennego, szkoły, internetu lub mediów społecznościowych (np. „publikuje ośmieszające treści”, „nagrywa i udostępnia film”, „śmieje się z innych”, „udaje, że nie widzi sytuacji”, „zgłasza problem nauczycielowi”).

ETAP 2: Wspólne omawianie mechanizmów podtrzymywania przemocy w grupie

Po zakończeniu pracy poproś wybrane grupy o przedstawienie odpowiedzi. Wspólnie omówcie poszczególne role, zwracając uwagę na ich podobieństwa i różnice.

Podkreśl, że bullying jest zjawiskiem grupowym, na które wpływają nie tylko osoby stosujące przemoc, lecz także świadkowie oraz osoby, które wspierają lub powstrzymują krzywdzenie. Reakcje świadków mogą zdecydować o tym, czy sytuacja będzie się nasilać, czy zostanie zatrzymana.



Pomocnicze odpowiedzi dla osoby prowadzącej lekcję:

ROLA:	CHARAKTERYSTYKA:	KONKRETNE ZACHOWANIA (Z BADAŃ):
Osoba stosująca bullying	Inicjuje i kieruje działaniami	• Przezywanie, wyśmiewanie, nadawanie obraźliwych pseudonimów; • popychanie, bicie, niszczenie rzeczy; • planowanie „żartów” mających na celu upokorzenie; • rozpuszczanie plotek; • namawianie innych do izolowania osoby doświadczającej bullyingu.
Asystent osoby stosującej bullying	Aktywnie wspiera osobę stosującą bullying	• Ukrywanie rzeczy; • udział w „żartach” (np. przywiązywanie plecaka); • obrażanie innych; • ostrzeganie przed nauczycielem.
Aktywny kibic	Wzmacnia przemoc pośrednio	• Śmianie się z osoby doświadczającej bullyingu; • dopingowanie („Dawaj!”); • obserwowanie i okazywanie aprobaty; • unikanie sprzeciwu wobec sprawcy.
Bierny kibic	Nie reaguje, ale wspiera status quo sprawcy	• Obserwowanie sytuacji bez reakcji; • brak sprzeciwu wobec przemocy; • ignorowanie osoby doświadczającej bullyingu; • dystansowanie się od niej.
Niezaangażowany świadek	Unika zaangażowania	• Odchodzenie z miejsca zdarzenia; • odwracanie wzroku; • brak zajęcia stanowiska; • kontakt z osobą doświadczającą tylko „z obowiązku” (np. na polecenie nauczyciela).



Potencjalny obrońca	Dostrzega problem, ale nie reaguje	• Odczuwanie, że sytuacja jest niewłaściwa; • brak reakcji z powodu strachu lub presji grupy; • wewnętrzny konflikt („Powinienem/-am coś zrobić”).
Obrońca	Aktywnie wspiera osobę doświadczającą bullyingu	• Stawanie w obronie; • sprzeciw wobec sprawcy; • pocieszenie i próba przerywania sytuacji.
Osoba doświadczająca bullyingu	Cel działań grupy	• Izolacja społeczna (np. siedzenie w samotności, brak relacji); • doświadczanie wyśmiewania, plotek i przemocy; • brak wsparcia ze strony grupy.
„Wrogojacieli”	Zachowanie zmienne, zależne od kontekstu	• Wspieranie osoby doświadczającej bullyingu w sytuacjach prywatnych; • brak reakcji lub wspieranie sprawcy w obecności innych; • dostosowywanie się do grupy; • jednoczesne pełnienie roli przyjaciela i osoby wycofanej.



Ćwiczenie 2:

Każdy może zmienić swoją rolę w sytuacji bullyingu (grupowe)

ETAP 1: Planowanie zmieniania trudnych sytuacji

Podziel uczniów na zespoły i rozdaj im **karty pracy 2**.

Przeczytaj na głos opis sytuacji:



Na przerwie kilka osób śmieje się z ucznia. Jedna osoba go popycha, inna nagrywa film, kilka osób patrzy i śmieje się, a inni udają, że nie widzą.

Wyjaśnij, że w tej sytuacji różne osoby pełnią różne role w kole bullyingu. Zadaniem uczniów jest zastanowienie się, co każda z tych osób mogłaby zrobić inaczej, aby zatrzymać bullying lub wesprzeć osobę doświadczającą krzywdzenia.

Poproś uczniów, aby przy każdej pokazanej roli zapisali możliwe działania, które mogłyby pomóc przerwać tę sytuację. Zachęć ich do myślenia o małych, realnych krokach, które mogą podjąć uczniowie w codziennych sytuacjach szkolnych.

ETAP 2: Prezentacja realnych i bezpiecznych sposobów reagowania

Po zakończeniu pracy poproś zespoły o przedstawienie swoich odpowiedzi. Wspólnie omówcie proponowane rozwiązania, zwracając uwagę na to, które działania są bezpieczne, pomocne i możliwe do zastosowania przez uczniów.

W trakcie dyskusji podkreśl, że bullying jest zjawiskiem grupowym, dlatego zachowanie każdej osoby obecnej w tej sytuacji ma znaczenie. Nawet pozornie niewielkie działania, takie jak powstrzymanie się od śmiechu z krzywdzących żartów, okazanie wsparcia osobie doświadczającej bullyingu czy poinformowanie osoby dorosłej o problemie, mogą przyczynić się do zatrzymania przemocy.

Zwróć również uwagę, że nie każdy musi reagować w ten sam sposób. Jeżeli ktoś obawia się otwarcie stanąć w obronie osoby doświadczającej bullyingu, może zwrócić się o pomoc do nauczyciela, wychowawcy, pedagoga, psychologa szkolnego lub innej zaufanej osoby dorosłej. Prośenie o pomoc jest ważnym sposobem reagowania i wspierania innych.

ETAP 3: Końcowa refleksja nad odpowiedzialnością za klimat klasy

Na zakończenie przypomnij uczniom, że reakcje świadków mogą zarówno wzmacniać, jak i zatrzymywać przemoc, dlatego nawet niewielkie działania – okazanie wsparcia osobie



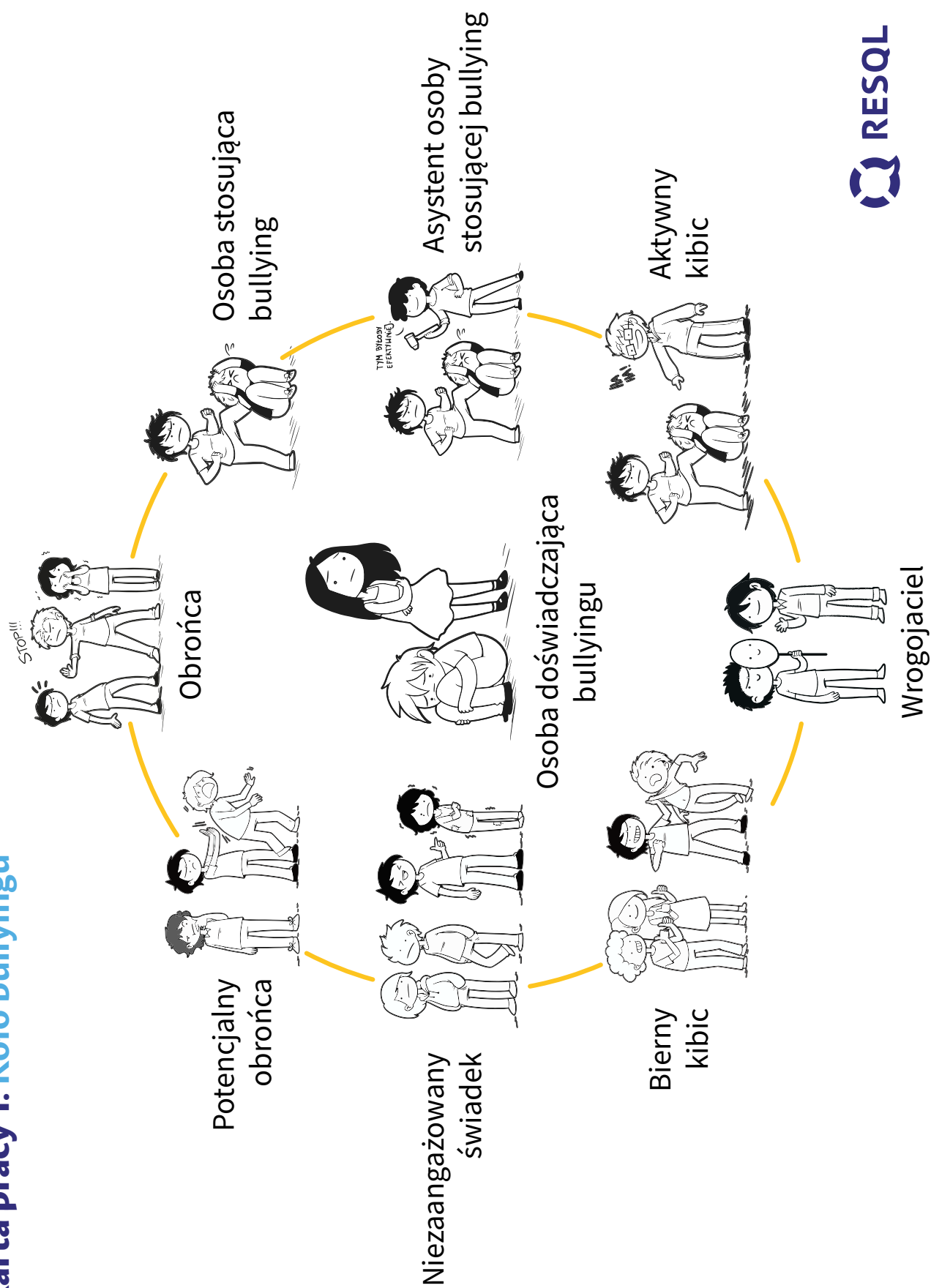
doświadczającej bullyingu, powstrzymanie się od śmiechu w reakcji na krzywdzące żarty czy poinformowanie osoby dorosłej – mogą mieć duże znaczenie.

Następnie zachęć uczniów do krótkiej refleksji:

- *Jak mogę wesprzeć osobę, która jest wykluczana lub krzywdzona przez rówieśników?*
- *Do kogo zwrócę się o pomoc, jeśli będę świadkiem bullyingu lub doświadczę krzywdzenia?*
- *Co zrobię, jeśli w przyszłości będę świadkiem sytuacji bullyingowej?*

Podkreśl, że nie każdy musi reagować w ten sam sposób, ale ważne jest, aby nie pozostać obojętnym i pamiętać o możliwości zwrócenia się po pomoc do zaufanej osoby dorosłej. Każdy uczeń może mieć wpływ na budowanie bezpiecznej i wspierającej atmosfery w klasie.

Karta pracy 1: Koło bullyingu



Karta pracy 2:

Każdy może zmienić swoją rolę w kole bullingu

Na przerwie kilka osób śmieje się z ucznia. Jedna osoba go popycha, inna nagrywa film, kilka osób patrzy i się śmieje, a inni udają, że niczego nie widzą.

Każda osoba obecna w sytuacji bullingowej ma wpływ na to, co się dzieje. Zastanówcie się, jak poszczególne osoby mogłyby zmienić swoje zachowanie, aby przerwać bullying i wesprzeć osobę doświadczającą krzywdzenia.



Potencjalny obrońca



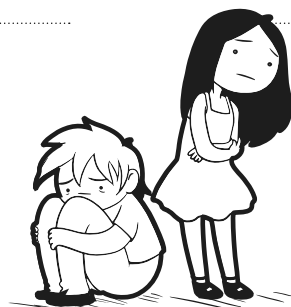
Bierny kibic



Niezaangażowany świadek



Aktywny kibic



Osoba doświadczająca bullingu



Lekcja 11:

Klasa (nie)zaprojektowana dla wszystkich – część pierwsza



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Koncepcja lekcji opiera się na społecznym modelu niepełnosprawności (Oliver, 1990), który przenosi punkt ciężkości z indywidualnych ograniczeń na bariery w otoczeniu (architektoniczne, społeczne, komunikacyjne). Zgodnie z tym podejściem to niedostosowane środowisko ogranicza funkcjonowanie człowieka.

Projektowanie z myślą o dostępności pozwala tworzyć uniwersalne rozwiązania, które są korzystne nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami, ale także dla pozostałych użytkowników, również w kontekście edukacyjnym (Wiliński, 2010).

Dostosowania dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) mogą zwiększać komfort pracy i przynosić korzyści całej grupie. Na przykład jasna struktura lekcji wspiera zarówno ucznia z ADHD, jak i ucznia mającego trudności z koncentracją wskutek chwilowego stresu.

Źródła:

- Oliver, M. (1990). The politics of disablement—New social movements. In: M. Oliver, *The politics of disablement* (pp. 112–131). Macmillan Education UK.
- Wiliński, M. (2010). Modele niepełnosprawności: indywidualny–funkcjonalny–społeczny. W A. I. Brzezińska, R. Kaczan i K. Smoczyńska (red.), *Diagnoza potrzeb i modele pomocy dla osób z ograniczeniami sprawności* (s. 15–59). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- odróżnia niepełnosprawność stałą, tymczasową i sytuacyjną;
- wskazuje przykłady barier utrudniających funkcjonowanie różnych osób;
- rozumie, że trudności mogą wynikać z niedostosowania otoczenia, a nie wyłącznie z cech danej osoby;
- wyjaśnia, w jaki sposób dostosowania i wsparcie pomagają usuwać bariery w dostępie do nauki, przestrzeni i aktywności;



- podaje przykłady dostosowań uwzględniających zróżnicowane potrzeby;
- rozumie, że uwzględnianie „specjalnych potrzeb” służy zapewnieniu równych możliwości uczestnictwa i dostępu.



CELE W JĘZYKU UCZNIA:

Po lekcji:

- zauważę, że wiele trudności wynika z barier w otoczeniu, a nie z cech danej osoby;
- nauczę się rozpoznawać sytuacje, w których ktoś może doświadczać trudności stałych, tymczasowych lub sytuacyjnych;
- dowiem się, że każdy z nas może w pewnym momencie potrzebować wsparcia lub dostosowania;
- zrozumiem, że dostosowania związane ze „specjalnymi potrzebami” nie są przywilejami, ale sposobem usuwania barier i wyrównywania szans;
- zwrócę uwagę na bariery, które mogą utrudniać innym udział w nauce, zabawie lub codziennych aktywnościach.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Zanim zaczniesz, upewnij się, że Twoja klasa jest gotowa na ten temat.

Ta lekcja dotyczy tematów wrażliwych i wymaga od uczniów dojrzałości oraz empatii poznawczej. Przeprowadź ją tylko wtedy, **gdy uznasz, że grupa jest na to gotowa.**

Klasa GOTOWA to taka:

- która jest zintegrowana i potrafi ze sobą rozmawiać;
- w której podczas lekcji (w obecności nauczyciela) nie pojawiają się obraźliwe, złośliwe ani wyśmiewające komentarze pod adresem innych uczniów;
- w której uczniowie potrafią prowadzić dyskusję bez intencji ranienia się nawzajem.

Kiedy zrezygnować z lekcji lub ją przełożyć?

- Jeśli w klasie trwa aktywny konflikt, a uczniowie nie czują się na tyle bezpiecznie, by rozmawiać o trudnościach. W pierwszej kolejności pracuj nad integracją i poczuciem bezpieczeństwa w grupie.

Dodatkowe wskazówki:

- Nie odnoś się do konkretnych uczniów – mów o sytuacjach, nie o osobach z klasy. Reaguj, gdy pojawiają się odniesienia typu „u nas ktoś tak ma”.
- Normalizuj różnorodność – podkreślaj, że każdy może doświadczać trudności w określonych warunkach, a trudności te mogą różnić się nasileniem i częstotliwością.
- Ostrożnie stosuj symulacje – zaznacz, że są one uproszczeniem i nie „pokazują, jak to jest”, ale pomagają zauważyć rolę warunków.
- Skupiaj się na wsparciu, a nie na ocenie – kieruj rozmowę na pytanie: „Co może pomóc w tej sytuacji?”, a nie: „Co jest nie tak z tą osobą?”.



Wstęp – niepełnosprawność sytuacyjna

Zapytaj uczniów:



Jak rozumiecie pojęcie „specjalnych potrzeb edukacyjnych”? Czy według Was te potrzeby są stałe?

Część edukacyjna – informacje dla osoby prowadzącej lekcję

- **Wprowadzenie modelu społecznego niepełnosprawności** – niepełnosprawność nie jest cechą człowieka, lecz wynika ze zderzenia osoby z barierami w otoczeniu.
- **Wyjaśnienie koncepcji „sytuacyjnej niepełnosprawności”** – tymczasowych ograniczeń sprawności (ruchowej, sensorycznej lub poznawczej) w określonych sytuacjach.
- **Wprowadzenie pojęć:** niepełnosprawność stała, tymczasowa i sytuacyjna.
- **Wprowadzenie pojęcia dostępności** jako procesu usuwania barier.

Przykłady:

Oblodzony chodnik może stanowić barierę dla:

- osoby poruszającej się na wózku (niepełnosprawność stała);
- osoby ze złamaną nogą poruszającej się o kulach (ograniczenie tymczasowe);
- osoby niosącej ciężkie zakupy, patrzącej w telefon lub mającej niewłaściwe obuwie (ograniczenie sytuacyjne).

Osoba z ADHD doświadcza stałych trudności z koncentracją (stałe), np. podczas lekcji. Podobne trudności mogą jednak pojawić się u osoby z bólem głowy (tymczasowe) lub u osoby znajdującej się w hałaśliwym otoczeniu albo pod wpływem stresu (sytuacyjne).



Ważne!

Uczniowie mogą kojarzyć niepełnosprawność wyłącznie z osobami, u których przyjmuje ona widoczną formę, np. poruszającymi się na wózku. Aby poszerzyć ich perspektywę, zwróć uwagę na niepełnosprawność niewidoczną – nie każda niepełnosprawność jest widoczna! Bariery mogą dotyczyć także osób, których potrzeby nie są widoczne, np. osób z chorobami przewlekłymi, ADHD, autyzmem, problemami ze zdrowiem psychicznym czy tymczasowymi problemami zdrowotnymi.

Możesz zadać uczniom pytanie: *Jak myślicie, czy każdą niepełnosprawność widać?* Podkreśl, że dostępność dotyczy nie tylko osób z niepełnosprawnościami, lecz także każdego, kto może mieć stałe, tymczasowe lub sytuacyjne potrzeby. W klasie mogą to być np. uczniowie o różnych potrzebach związanych z komunikacją, uczeniem się, funkcjonowaniem społecznym czy zdrowiem psychicznym.



Ćwiczenie 1:

Komu może być trudno? (grupowe)

ETAP 1: Identyfikacja barier w scenariuszach i praca nad rozwiązaniami

Podziel uczniów na małe grupy (2–4 osoby). Każda grupa otrzymuje kilka krótkich opisów sytuacji z **karty pracy 1**. Możesz również wykorzystać własne przykłady odnoszące się do codziennych sytuacji szkolnych.

Wyjaśnij uczniom, że ich zadaniem nie jest ocenianie bohaterów opisanych sytuacji, lecz zastanowienie się, dla kogo dana sytuacja może być trudna i z jakiego powodu. Zachęć ich do spojrzenia na problem z różnych perspektyw oraz do poszukiwania rozwiązań, które mogłyby ułatwić funkcjonowanie różnym osobom.

Poproś grupy o udzielenie odpowiedzi na pytanie: „Dla kogo ta sytuacja może być trudna i dlaczego?”.

Pomocne pytania:

- Kto w tej sytuacji może doświadczać trudności? Spróbujcie wskazać różne osoby i różne możliwe perspektywy.
- Czy ta trudność ma charakter stały, tymczasowy czy sytuacyjny?
- Co dokładnie sprawia trudność? Jaką barierę lub przeszkodę można zauważyć w tej sytuacji?
- Co można zmienić, aby było łatwiej? Zaproponujcie co najmniej dwa rozwiązania.

ETAP 2: Prezentacja pomysłów na dostosowania usuwające przeszkody

Po zakończeniu pracy poproś grupy o przedstawienie swoich pomysłów. Podczas omawiania odpowiedzi podkreślaj, że jedna sytuacja może być odmiennie odbierana przez poszczególne osoby oraz że często istnieje więcej niż jedno dobre rozwiązanie.

Wskazówka dla osoby prowadzącej:

Poniżej znajdują się przykładowe odpowiedzi do poszczególnych sytuacji. Traktuj je jako inspirację, a nie jedyne poprawne rozwiązania. Zachęcaj uczniów do samodzielnego myślenia i zachowaj otwartość na ich pomysły oraz różne sposoby interpretowania przedstawionych sytuacji.



WIZYTA W KINIE

Idziesz z kolegami do kina. Okazuje się, że film nie ma napisów, choć bardzo wam na nich zależało. Dostępny jest tylko dubbing.

Bariera:

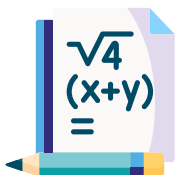
brak alternatywnej (tekstowej) ścieżki odbioru filmu, co może wykluczać część odbiorców.

Trudność:

- stała: osoba niesłysząca;
- tymczasowa: osoba z infekcją ucha;
- sytuacyjna: osoba siedząca daleko od głośników, w hałaśliwym otoczeniu lub nieznająca dobrze języka.

Co można zmienić?

- Dodać film z napisami do repertuaru;
- udostępnić technologie umożliwiające wyświetlanie napisów.



SPRAWDZIAN Z MATEMATYKI

Piszesz sprawdzian z matematyki. Nie wiesz, czy zdążysz rozwiązać wszystkie zadania, ponieważ nauczyciel przeznaczył na niego zbyt mało czasu.

Bariera:

zbyt krótki, sztywny limit czasu. W tej formie sprawdzian może mierzyć szybkość pracy i odporność na stres, a nie tylko wiedzę.

Trudność:

- stała: osoba z trudnościami w przetwarzaniu informacji (np. ADHD);
- tymczasowa: osoba chora;
- sytuacyjna: osoba zestresowana sprawdzianem.

Co można zmienić?

- Zmniejszyć liczbę zadań;
- umożliwić dokończenie pracy na przerwie lub wydłużyć czas.



ODPOWIEDŹ USTNA NA LEKCJI HISTORII

Jesteś na lekcji historii. Nauczyciel, który jest bardzo surowy i oceniający, wywołuje Cię do odpowiedzi. Musisz wyjść na środek sali i odpowiedzieć ustnie przed całą klasą.

Bariera:

silny stres związany z ocenianiem oraz przymusowa ekspozycja społeczna (wystąpienie na środku klasy).

Trudność:

- stała: uczeń z silnym lękiem społecznym;
- tymczasowa: uczeń zmęczony, zestresowany lub mający gorszy dzień;
- sytuacyjna: każdy uczeń zaskoczony nagłym pytaniem w wymagającej atmosferze.

Co można zmienić?

- Pozwolić na odpowiedź z ławki;
- dać czas na przygotowanie (np. 2 minuty na zebranie myśli i zapisanie haseł).



PRZEPISYWANIE NOTATKI Z TABLICY

Jesteś na lekcji języka polskiego. Musisz szybko przepisać obszerną notatkę z tablicy. Nauczycielka ponagla, ponieważ chce przejść do kolejnego tematu.



Bariera:

zbyt szybkie tempo pracy oraz konieczność mechanicznego przepisywania dużej ilości tekstu.

Trudność:

- stała: osoba z niepełnością ruchową (np. niedowład dłoni, porażenie mózgowe) lub z dysgrafią;
- tymczasowa: osoba z kontuzją ręki (np. w gipsie);
- sytuacyjna: każdy po dłuższym pisaniu, osoba zmęczona po WF lub pracująca w trudnych warunkach (np. niewygodne miejsce).

Co można zmienić?

- Zezwolić na wykonanie zdjęcia tablicy i uzupełnienie notatek w domu;
- zastąpić długą notatkę mapą myśli; udostępnić pełną wersję cyfrową po lekcji.



Ćwiczenie 2:

Audyt barier (indywidualne)

ETAP 1: Wprowadzenie do ćwiczenia /wyjaśnienie celu symulacji

Przed rozpoczęciem ćwiczenia wyjaśnij uczniom jego cel:



Za chwilę wykonamy krótkie ćwiczenie wyobrażeniowe. Pamiętajcie jednak, że będzie to bardzo uproszczona symulacja. Nie jest ona w stanie oddać rzeczywistych doświadczeń osób z niepełnosprawnościami ani pokazać wszystkich trudności, z jakimi mogą się one spotykać na co dzień.

Celem tego ćwiczenia nie jest „poczucie się jak ktoś inny” ani odgadywanie, jak wygląda życie konkretnej osoby. Chcemy raczej zwrócić uwagę na to, że poszczególne osoby mogą napotykać odmienne bariery w swoim otoczeniu oraz że to warunki, w jakich funkcjonujemy, mogą ułatwiać lub utrudniać codzienne życie.



ETAP 2: Wizualizacja drogi do domu pod kątem barier w otoczeniu

Poproś uczniów, aby wygodnie usiedli i zamknęli oczy. Następnie przeprowadź ich przez krótkie ćwiczenie wyobrażeniowe, w którym będą wizualizować drogę ze szkoły do domu. W trakcie narracji zadawaj pytania dotyczące różnych barier, z jakimi mogą mierzyć się osoby o odmiennych potrzebach i możliwościach.

Instrukcja dla uczniów

Poproś uczniów:



Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że właśnie skończyły się lekcje. Pakujecie plecak, wychodzicie z klasy i kierujecie się do domu. Idziecie swoją codzienną trasą – tą, którą dobrze znacie. Pomyślcie o kolejnych miejscach, które mijacie po drodze. Jak wygląda wyjście ze szkoły? Jak dostajecie się do domu? Co znajduje się na Waszej trasie?

Następnie stopniowo wprowadzaj pytania dotyczące różnych możliwych barier, zachęcając uczniów do refleksji nad tym, jak ta sama droga mogłaby wyglądać dla osób o różnych potrzebach, możliwościach i sposobach funkcjonowania.

Pytania dla nauczyciela

1. Czy ciężko jest otworzyć drzwi wejściowe do szkoły? Czy trzeba użyć dużej siły?
2. Czy po drodze znajduje się choć jeden schodek lub wysoki próg? Czy schody mają podjazd lub platformę dla wózków? Czy wiesz, jak się ją obsługuje?
3. Idziesz chodnikiem. Czy jest on równy, czy są w nim dziury? Czy dałbyś radę iść z zamkniętymi oczami? Czy gdzieś stoją porzucone hulajnogi elektryczne, o które można się potknąć?
4. Docierasz do przejścia dla pieszych. Czy krawężnik jest obniżony do poziomu asfaltu? Czy dałbyś radę go pokonać, będąc na wózku?
5. Czy wiesz, jak bezpiecznie przejść na drugą stronę, będąc osobą niewidomą? Czy tuż przed przejściem znajdują się wyczuwalne pod stopami płytki z wypustkami?
6. Czekasz na zielone światło. Czy słyszysz dźwięk sygnalizujący możliwość przejścia? Czy jest on wystarczająco głośny, by przebić się przez hałas samochodów?
7. Wsiadasz do autobusu lub tramwaju. Czy jego podłoga znajduje się na poziomie przystanku, czy trzeba pokonać schody?
8. Czy w środku znajduje się wyświetlacz z nazwą kolejnego przystanku? Czy lektor wyraźnie zapowiada nazwę aktualnego przystanku?
9. Czy wewnątrz pojazdu jest na tyle głośno, że konieczne jest korzystanie ze słuchawek?
10. Wsiadasz z autobusu lub tramwaju. Czy wiesz, jak poprosić kierowcę o rozłożenie rampy dla wózków?
11. Idziesz chodnikiem, przy którym zaparkowano wiele samochodów. Czy są one ustawione w taki sposób, że utrudniają poruszanie się osobie na wózku?
12. Docierasz do swojej klatki schodowej. Czy domofon znajduje się na takiej wysokości, że można go dosięgnąć w pozycji siedzącej? Czy przyciski są wyraźne i podświetlone?



13. Czy w budynku znajduje się winda? Czy byłbyś w stanie dostać się do swojego mieszkania, gdyby się zepsuła?

ETAP 3: Wspólne omawianie zaskoczeń i zauważonych trudności

Po zakończeniu ćwiczenia poproś uczniów o otwarcie oczu i zaproś ich do krótkiej rozmowy podsumowującej. Możesz zadać następujące pytania:

- *Które z pytań najbardziej Was zaskoczyło?*
- *O jakiej przeszkodzie lub barierze nigdy wcześniej nie myśleliście?*
- *Czy zauważyliście, że to, co dla jednych osób jest łatwe, dla innych może być trudne?*

Podsumowując dyskusję, zwróć uwagę, że wiele barier nie wynika z cech danej osoby, lecz ze sposobu zaprojektowania otoczenia. To, co dla większości osób wydaje się oczywiste i łatwo dostępne, dla innych może stanowić realną przeszkodę w codziennym funkcjonowaniu.

Zadanie domowe

Poproś uczniów, aby podczas powrotu do domu lub w ciągu najbliższych dni rozejrzeli się uważnie po swoim otoczeniu i spróbowali znaleźć jeden element otoczenia – przedmiot lub miejsce – który może być trudno dostępny dla niektórych osób lub stanowić barierę.

Karta pracy 1: Komu może być trudno?

Pamiętajcie, że czasami można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź!



Idziesz z kolegami do kina. Okazuje się, że film nie ma napisów, choć bardzo wam na nich zależało. Dostępny jest tylko dubbing.

Kto w tej sytuacji może doświadczyć trudności? Podaj przykład trudności:

stałej:

tymczasowej:

sytuacyjnej:

Dlaczego osoby doświadczają trudności? Co jest barierą?

.....

.....

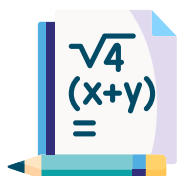
.....

Co można zmienić w tej sytuacji, żeby było łatwiej?

.....

.....

.....



Piszesz sprawdzian z matematyki. Nie wiesz, czy zdążysz rozwiązać wszystkie zadania, ponieważ nauczyciel przeznaczył na niego zbyt mało czasu.

Kto w tej sytuacji może mieć trudność? Podaj przykład trudności:

stałej:

tymczasowej:

sytuacyjnej:

Dlaczego osoby doświadczają trudności? Co jest barierą?

.....

.....

.....

Co można zmienić w tej sytuacji, żeby było łatwiej?

.....

.....

.....



Jesteś na lekcji historii. Nauczyciel, który jest bardzo surowy i oceniający, woła Cię do odpowiedzi. Musisz wyjść na środek sali i odpowiedzieć ustnie przed całą klasą.

Kto w tej sytuacji może mieć trudność? Podaj przykład trudności:

stałej:

tymczasowej:

sytuacyjnej:

Dlaczego osoby doświadczają trudności? Co jest barierą?

.....

.....

.....

Co można zmienić w tej sytuacji, żeby było łatwiej?

.....

.....

.....



Jesteś na lekcji języka polskiego. Musisz szybko przepisać obszerną notatkę z tablicy. Nauczycielka ponagla, ponieważ chce przejść do kolejnego tematu.

Kto w tej sytuacji może mieć trudność? Podaj przykład trudności:

stałej:

tymczasowej:

sytuacyjnej:

Dlaczego osoby doświadczają trudności? Co jest barierą?

.....

.....

.....

Co można zmienić w tej sytuacji, żeby było łatwiej?

.....

.....

.....



Lekcja 12:

Klasa (nie)zaprojektowana dla wszystkich – część druga



**CZAS
REALIZACJI:**

45 minut



**POTRZEBNE
MATERIAŁY:**

- wydrukowane karty pracy;
- laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu.



**ZAŁOŻENIA
TEORETYCZNE:**

Druga lekcja cyklu skupia się na praktycznym zastosowaniu społecznego modelu niepełnosprawności oraz rozwijaniu empatii poznawczej.

Celem zajęć jest uświadomienie uczniom, że trudności doświadczane przez osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), m.in. osoby z ADHD, w spektrum autyzmu czy z dysleksją, mogą wynikać nie z ich złej woli, lecz z niedostosowania środowiska pod względem sensorycznym i informacyjnym.

Zastosowane ćwiczenia symulacyjne pozwalają uczniom doświadczyć kontrolowanego dyskomfortu poznawczego (np. frustracji), a tym samym lepiej zrozumieć, że bariery – takie jak hałas czy nieczytelny tekst – mogą utrudniać funkcjonowanie każdemu człowiekowi, choć w różnym stopniu.

Praca nad empatią pomaga również odróżniać obserwowalne zachowania (objawy) od ich ukrytych przyczyn (potrzeb).



CELE LEKCJI:

Uczeń:

- rozpoznaje przykłady trudności, z jakimi mogą się na co dzień mierzyć uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;
- wskazuje sytuacje szkolne, które mogą stanowić barierę dla różnych uczniów;
- proponuje działania wspierające kolegów i koleżanki w codziennych sytuacjach szkolnych.



**CELE
W JĘZYKU
UCZNIA:**

Po lekcji:

- dowiem się, czym jest neuroróżnorodność oraz że ludzie mogą w różny sposób myśleć, odczuwać i funkcjonować;
- zobaczę, jak niewielkie zmiany w otoczeniu mogą ułatwiać funkcjonowanie osobom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;



- zastanowię się, co mogę zrobić, aby w naszej klasie wszystkim było łatwiej i bardziej komfortowo.



WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ LEKCJĘ:

Rozmowa o trudnościach związanych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi może być dla części uczniów tematem osobistym lub emocjonalnie obciążającym. Jeśli masz wątpliwości, jak uczniowie ze SPE mogą zareagować na planowane ćwiczenia, warto wcześniej porozmawiać z nimi indywidualnie i przygotować ich na tematykę zajęć. Jeżeli uznasz, że udział w lekcji mógłby być dla któregoś z uczniów zbyt trudny lub powodować silny dyskomfort, rozważ zmianę terminu zajęć, ich modyfikację albo zapewnienie dodatkowego wsparcia podczas realizacji.

Zanim zaczniesz, upewnij się, że Twoja klasa jest gotowa na ten temat!

Ta lekcja dotyczy tematów wrażliwych i wymaga od uczniów dojrzałości oraz empatii poznawczej. Przeprowadź ją tylko wtedy, gdy uznasz, że grupa jest na to gotowa.

Klasa GOTOWA to taka:

- która jest zintegrowana i potrafi ze sobą rozmawiać;
- w której podczas lekcji (w obecności nauczyciela) nie pojawiają się obraźliwe, złośliwe ani wyśmiewające komentarze pod adresem innych uczniów;
- w której uczniowie potrafią prowadzić dyskusję bez intencji ranienia się nawzajem.

Kiedy odpuścić lub przełożyć lekcję?

- Jeśli w klasie trwa aktywny konflikt, a uczniowie nie czują się na tyle bezpiecznie, by rozmawiać o trudnościach, odłóż realizację scenariusza. W pierwszej kolejności pracuj nad integracją i poczuciem bezpieczeństwa w grupie.

Dodatkowe wskazówki:

- Nie odnoś się do konkretnych uczniów – mów o sytuacjach, nie o osobach z klasy. Reaguj, gdy pojawiają się odniesienia typu „u nas ktoś tak ma”.
- Normalizuj różnorodność – podkreślaj, że każdy może doświadczać trudności w określonych warunkach, a trudności te mogą różnić się nasileniem i częstotliwością.
- Zapewnij dobrowolność i poczucie bezpieczeństwa – uczniowie mogą nie brać udziału w ćwiczeniu lub je przerwać. Uprzedź ich o możliwych bodźcach (hałas, światło).
- Ostrożnie stosuj symulacje – zaznacz, że są one uproszczeniem i nie „pokazują, jak to jest”, ale pomagają zauważyć rolę warunków.
- Nie wyróżniaj uczniów z diagnozami – wsparcie (np. słuchawki, przerwa) zaproponuj wszystkim, nie tylko wybranym osobom.
- Skupiaj się na wsparciu, a nie na ocenie – kieruj rozmowę na pytanie: „Co może pomóc w tej sytuacji?”, a nie: „Co jest nie tak z tą osobą?”.



Wstęp – przypomnienie poprzedniej lekcji

Rozpocznij zajęcia od krótkiego powrotu do zadania domowego z poprzedniej lekcji. Poproś uczniów, aby podzielili się przykładami przedmiotów lub elementów przestrzeni, które uznali za trudno dostępne dla niektórych osób.

Możesz przypomnieć treść zadania:



Mieście zwrócić uwagę na przedmiot lub element otoczenia, który dla niektórych osób może stanowić barierę, np. zbyt ciężkie drzwi, bardzo mały druk na etykiecie czy schody bez podjazdu. Jakie bariery udało Wam się zauważyć?

Po krótkim omówieniu odpowiedzi przypomnij najważniejszy wniosek z poprzednich zajęć:



Na ostatniej lekcji zastanawialiśmy się, jak różne osoby mogą doświadczać tej samej przestrzeni. Zobaczyliśmy, że kiedy usuwamy bariery i dostosowujemy otoczenie – na przykład dodając napisy do filmów, montując podjazdy czy tworząc bardziej czytelne informacje – pomagamy nie tylko osobom z niepełnosprawnościami. Takie rozwiązania często ułatwiają życie wszystkim, ponieważ każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, w której potrzebuje dodatkowego wsparcia lub ułatwień.

Następnie wprowadź temat dzisiejszej lekcji:



Dzisiaj przyjrzymy się przestrzeni szkolnej. Kiedy myślimy o dostępności, często wyobrażamy sobie schody, wysokie krawężniki czy brak windy. Jednak wiele barier jest niewidocznych na pierwszy rzut oka. Może to być hałas, nadmiar bodźców, pośpiech, zbyt skomplikowane polecenia, trudności z koncentracją albo brak zrozumienia dla potrzeb innych osób. Takie bariery nie utrudniają poruszania się, ale mogą wpływać na uwagę, pamięć, samopoczucie i możliwość pełnego uczestniczenia w życiu klasy.

Podczas dzisiejszych zajęć zastanowimy się, jakie niewidoczne bariery mogą pojawiać się w szkole oraz jakie drobne zmiany mogłyby sprawić, że klasa stanie się bardziej przyjaznym miejscem dla wszystkich uczniów – zarówno osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, jak i tych, którzy po prostu mają gorszy dzień, są zmęczeni, zestresowani lub potrzebują dodatkowego wsparcia.



Ćwiczenie 1:

Jak działają bariery sensoryczne? (indywidualne)

ETAP 1: Doświadczenie barier sensorycznych podczas pracy nad zadaniem

Powiedz w ramach wprowadzenia:



To będzie bardzo uproszczona symulacja, która nie oddaje w pełni rzeczywistych doświadczeń innych osób. Nie chodzi o to, żeby „poczuć, jak ktoś się czuje”, tylko żeby zauważyć, jak duży wpływ mają warunki otoczenia.

Rozdaj uczniom **kartę pracy 1**. Wyjaśnij, że ich zadaniem będzie rozwiązanie znajdujących się na niej zadań matematycznych w określonym czasie.

Poinformuj uczniów, że podczas wykonywania zadania celowo zostaną wprowadzone dodatkowe bodźce, które mogą utrudniać koncentrację. Podkreśl, że celem ćwiczenia nie jest sprawdzanie umiejętności matematycznych, ale zwrócenie uwagi na wpływ otoczenia na koncentrację i wykonywanie zadań.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia uprzedź uczniów, że za chwilę pojawią się hałas i zmiany oświetlenia. Wyjaśnij, że każdy może zrezygnować z udziału w ćwiczeniu lub skorzystać ze słuchawek wygłuszających, zatyczek do uszu albo innej dostępnej formy ograniczenia bodźców, jeśli poczuje się niekomfortowo lub przeciążony.



Uwaga:

zwróć szczególną uwagę, czy w klasie nie znajdują się osoby cierpiące na padaczkę!

Zwróć uwagę, że ćwiczenie jest jedynie uproszczoną ilustracją wpływu bodźców na funkcjonowanie człowieka i nie oddaje w pełni doświadczeń osób, które na co dzień mierzą się z nadwrażliwością sensoryczną.

Po rozpoczęciu pracy:

- włącz w tle głośne dźwięki przypominające szkolny gwar lub muzykę,
- co około 10 sekund gaś i zapalaj światło.

Na wykonanie zadania przeznacz maksymalnie 4 minuty.



ETAP 2: Omówienie emocji i wrażeń po pracy w trudnych warunkach

Po zakończeniu ćwiczenia nie sprawdzaj poprawności rozwiązań. Zaznacz, że najważniejsze jest doświadczenie pracy w warunkach nadmiaru bodźców, a nie liczba poprawnych odpowiedzi.



Ćwiczenie 2: Dysleksja (indywidualne)

ETAP 1: Próba czytania tekstu z barierami informacyjnymi

Rozdaj uczniom **kartę pracy 2**, zawierającą tekst o zmodyfikowanej strukturze zapisu (np. zamienione litery, podobnie wyglądające znaki oraz inne utrudnienia mogące wpływać na płynność czytania).

Poproś uczniów, aby przez około 45 sekund samodzielnie i po cichu przeczytali przygotowany fragment. Następnie zapytaj, czy ktoś chciałby spróbować przeczytać część tekstu na głos.

Podczas głośnego czytania możesz wprowadzić element lekkiej presji czasu, np. przypominając, że czas mija lub zachęcając do szybszego czytania. Zadbaj o to, aby uczeń czytał wyłącznie dobrowolnie i mógł w każdej chwili zrezygnować. Celem ćwiczenia nie jest ocena umiejętności czytania, lecz zwrócenie uwagi na to, jak dodatkowe trudności w tekście oraz presja otoczenia mogą wpływać na koncentrację, tempo pracy i samopoczucie osoby czytającej.

ETAP 2: Refleksja nad wpływem niedostosowania tekstu na czytelnika

Po zakończeniu ćwiczenia podkreśl, że jest to jedynie uproszczona ilustracja niektórych trudności, z którymi mogą mierzyć się osoby z dysleksją, i nie oddaje w pełni ich codziennych doświadczeń.



Ćwiczenie 3:

Góra lodowa. Co widzisz, a co kryje się pod powierzchnią? (grupowe)

ETAP 1: Analiza ukrytych przyczyn zachowania

Podziel uczniów na kilka małych grup i rozdaj każdej z nich **kartę pracy 3**, zawierającą opisy trudnych sytuacji relacyjnych, które mogą być związane ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Wyjaśnij, że zadaniem grup będzie przeanalizowanie każdej sytuacji z dwóch perspektyw. Poproś, aby podczas dyskusji zastanowili się:

- **co jest widoczne na pierwszy rzut oka** – czyli jak dane zachowanie może zostać odebrane przez kolegów, koleżanki lub nauczyciela (wierzchołek góry lodowej),
- **co może kryć się pod powierzchnią** – jakie emocje może odczuwać dana osoba oraz jakich trudności może doświadczać i czego potrzebować (część niewidoczna, znajdująca się pod wodą).

Przykłady:

1. Podczas lekcji uczeń bez przerwy się wierci, klika długopisem i przerywa nauczycielowi (wierzchołek góry lodowej).
 - Co myśli klasa: *chce być w centrum uwagi, nie obchodzi go nauka, robi nam na złość.*
 - Co myśli nauczyciel: *ma mnie i mój przedmiot gdzieś, jest leniwy.*

Przyczyna/potrzeba (pod powierzchnią wody):

Uczeń może doświadczać trudności z utrzymaniem uwagi oraz regulowaniem potrzeby ruchu. Ograniczenie możliwości wykonywania dyskretnych ruchów może dodatkowo utrudnić mu koncentrację (pod powierzchnią wody).

Pomoc (koło ratunkowe):

Możliwość wykonywania dyskretnych ruchów w sposób, który nie przeszkadza pozostałym uczniom ani nauczycielowi.

2. Na przerwie na korytarzu jest bardzo głośno i tłoczno. Nagle uczennica zaczyna krzyczeć, kuca pod ścianą, zakrywa uszy dłońmi, odpycha każdego, kto próbuje podejść (wierzchołek góry lodowej).
 - Co myśli klasa: *chce zwrócić na siebie uwagę, histeryczka, agresywna.*
 - Co myśli nauczyciel: *niegrzeczna, stwarza zagrożenie.*

Przyczyna/potrzeba (pod powierzchnią wody):

Uczennica może doświadczać przeciążenia sensorycznego, które występuje m.in. u niektórych osób w spektrum autyzmu. Hałas i tłum mogą być dla niej bardzo intensywne, wręcz fizycznie nieprzyjemne. Jej reakcja może być reakcją obronną, a nie celowym działaniem agresywnym (pod powierzchnią wody).



Pomoc (koło ratunkowe):

Ciche i bezpieczne miejsce, możliwość korzystania ze słuchawek wygłuszających na przerwach, unikanie dotykania tej osoby bez jej zgody, ponieważ dotyk może być dodatkowym bodźcem.

ETAP 2: Projektowanie „kół ratunkowych” i wspólne omawianie wsparcia

Po zakończeniu pracy grup zaprosz uczniów do omówienia ich pomysłów. Następnie przedstaw informacje zawarte w części „pod powierzchnią wody”, które pokazują możliwe wyjaśnienia zachowania bohatera danej sytuacji.

Na koniec wspólnie zastanówcie się, jakie działania mogłyby pomóc tej osobie. Możesz odwołać się do metafory „koła ratunkowego” i zapytać:

- *Co mogłoby być wsparciem dla tej osoby w tej sytuacji?*
- *Jak mogliby zareagować koledzy, koleżanki lub nauczyciel, aby było jej łatwiej?*

Podsumowanie

Podsumowując ćwiczenie, zwróć uwagę, że często widzimy jedynie zachowanie drugiej osoby, nie znając przyczyn, emocji i doświadczeń, które za nim stoją. Dlatego warto powstrzymać się od pochopnych ocen i próbować spojrzeć na sytuację z większą ciekawością, empatią i zrozumieniem.

Dyskusja i wnioski

Podsumowanie ćwiczeń i część edukacyjna

Poproś uczniów o podzielenie się swoimi wrażeniami z wykonanych ćwiczeń. Możesz zapytać:

- *Co było dla Was najtrudniejsze?*
- *Co Was zaskoczyło?*
- *Jak czuliście się podczas wykonywania zadań?*
- *Czy któreś z ćwiczeń pomogło Wam zauważyć, jak bariery mogą wpływać na funkcjonowanie innych osób?*

Następnie przejdź do krótkiego omówienia.



O trudnościach sensorycznych u osób neuroatypowych

Osoby neuroatypowe mogą doświadczać trudności związanych z przetwarzaniem bodźców. Mogą mieć trudności z filtrowaniem dźwięków, światła, ruchu czy innych informacji płynących z otoczenia. W efekcie bodźce, które dla większości osób są neutralne lub łatwe do zignorowania, mogą być odbierane jako bardzo intensywne i obciążające.

Przeciążenie sensoryczne może prowadzić do silnego zmęczenia, trudności z koncentracją, pogorszenia funkcjonowania podczas lekcji, a czasem także do bardzo intensywnych reakcji emocjonalnych. Dlatego niektóre osoby potrzebują spokojniejszego otoczenia, możliwości ograniczenia bodźców lub więcej czasu na wykonanie zadań.

O dysleksji

Dysleksja nie wynika z braku inteligencji ani motywacji do nauki. Osoby z dysleksją muszą wkładać więcej wysiłku w odczytywanie tekstu, przez co pozostaje im mniej zasobów na jego zrozumienie.

W ćwiczeniu uczniowie mogli doświadczyć niektórych trudności związanych z czytaniem, takich jak:

- mylenie podobnych liter (np. b/d/p/g, m/n, t/l);
- przestawianie liter lub sylab;
- trudność w szybkim rozpoznawaniu wyrazów;
- wrażenie „zlewania się” tekstu lub konieczność wielokrotnego wracania do tego samego fragmentu.

Warto pamiętać, że była to jedynie uproszczona ilustracja wybranych trudności i nie oddaje w pełni doświadczeń osób z dysleksją.

O specjalnych potrzebach edukacyjnych i społecznym modelu niepełnosprawności

Dostosowania odpowiadające specjalnym potrzebom edukacyjnym nie są przywilejem, lecz formą wsparcia, która pozwala wyrównywać szanse i umożliwiać pełniejsze uczestnictwo w życiu szkoły. Dostosowania nie dają przewagi, lecz pomagają ograniczać bariery, które utrudniają naukę i funkcjonowanie części uczniów.

Warto również pamiętać, że wiele trudności omawianych podczas lekcji może dotyczyć każdego człowieka. Każdy z nas może być zmęczony, zestresowany, przebudźcowany lub mieć trudności ze skupieniem uwagi. Dlatego rozwiązania zwiększające dostępność i komfort funkcjonowania w szkole często służą nie tylko uczniom ze SPE, ale całej społeczności szkolnej.

Przypomnienie lekcji *Fajna klasa*

Jeśli zabraknie czasu, możesz kontynuować pracę na kolejnej lekcji!

Jeśli masz już za sobą lekcję *Fajna klasa*, przypomnij zasady, które wspólnie wypracowaliście. Pokaż klasowy kontrakt, plakat lub notatki z tamtych zajęć i poproś uczniów, aby jeszcze raz się z nimi zapoznali.



Następnie zachęć uczniów do spojrzenia na te zasady z nowej perspektywy. Zadaj pytania:

- *Czy nasza „fajna klasa” jest przyjazna i dostępna dla każdego?*
- *Czy uwzględniliśmy potrzeby osób z ADHD, z dysleksją, w spektrum autyzmu, z lękiem społecznym lub innymi trudnościami?*
- *Co moglibyśmy dodać do naszego kontraktu, aby każdy czuł się w klasie bezpiecznie, komfortowo i miał możliwość pełnego uczestnictwa w życiu grupy?*

Przeprowadź krótką burzę mózgów i zachęć uczniów do podawania konkretnych propozycji. Wspólnie zastanówcie się, jakie zasady lub działania mogą sprawić, że klasa będzie bardziej wspierająca dla osób o różnych potrzebach. Nowe pomysły dopiszcie do wcześniej stworzonego kontraktu.

Karta pracy 1: Jak działają bariery sensoryczne?

Poziom 1 (14–16 lat):

1. Oblicz: $125 \cdot 4 + (250 \div 5) =$
2. Jeśli pociąg jedzie z prędkością 80 km/h, ile kilometrów przejedzie w ciągu 45 minut?
3. Rozwiąż równanie: $3x + 12 = 45$
4. Oblicz: $(-15 + 35) \cdot 2 - 10 =$
5. Znajdź x: $2x - 8 = 22$

Poziom 2 (16–19 lat):

1. Cena działki po dwóch kolejnych obniżkach, każdej o 10% względem ceny obowiązującej przed daną obniżką, wynosi 78 732 zł. Jaka była cena przed obniżkami (wynik zaokrąglij do 1 zł)?
2. Punkty $A = (-2, 6)$ oraz $B = (3, b)$ leżą na prostej przechodzącej przez początek układu współrzędnych. Wyznacz wartość b.
3. Oblicz wartość wyrażenia: $\cos 12^\circ \cdot \sin 78^\circ + \sin 12^\circ \cdot \cos 78^\circ$
4. Średnia arytmetyczna sześciu liczb (2x, 4, 6, 8, 11, 13) wynosi 5. Oblicz x.
5. Wysokość trójkąta równobocznego wynosi $6\sqrt{3}$. Oblicz pole tego trójkąta.

Karta pracy 2: Dysleksja

W szkole każdy uczeń powinien czuć się dobrze. Jednak niektórzy zadania mogą być trudne, gdy litery skaczą przed oczami jak małe pająki. To nie jest lenistwo, to błąd systemu, a nie brak talentu. Wyobraź sobie, że każda słowa to zagadka, którą musisz rozwiązać w ułamku sekundy, bo czas gdy inni już idą w przód, ty jesteś w tyle.

Wyobraź sobie, że czytasz książkę, a słowa stają się przed tobą jak przed oczami. Czasem dźwięki obracają się wokoło, a dźwięki, które słyszysz, nie są tym, czego oczekujesz. Musisz włożyć dużo siły w to, aby tylko zrozumieć historię.

Kiedy nauczyciel dogania, to jest ciężko. To dzisiaj, kiedy nie widać gołym okiem, ale on to wie. Jeśli kiedyś miałeś trudności z czytaniem, to nie oznacza, że jesteś głupi. Zrozumienie to nie jest łatwe, ale to nie jest przeszkoda. To jest tylko różnica, która może cię wyróżnić.

Karta pracy 3: Góra lodowa. Co widzisz, a co kryje się pod powierzchnią?

Przeczytaj opis sytuacji. Wpisz w odpowiednie miejsca, co widzą inni, oraz czego może doświadczać opisana osoba. Zastanówcie się wspólnie, jak moglibyście jej pomóc.

Podczas lekcji uczeń bez przerwy się wierci, klika długopisem i przerywa nauczycielowi.

WIERZCHOŁEK (to, co widać):

.....

.....

.....

(Jak oceniają zachowanie ucznia koledzy i nauczyciel?)

POD POWIERZCHNIĄ (przyczyna):

.....

.....

.....

(Czego doświadcza ten uczeń? Jaka jest jego potrzeba? Co jest barierą?)

KOŁO RATUNKOWE (pomoc):

.....

.....

.....

(Co możemy zrobić jako klasa, by pomóc temu uczniowi?)



Karta pracy 3: Góra lodowa. Co widzisz, a co kryje się pod powierzchnią?

Na przerwie na korytarzu jest bardzo głośno i tłoczno. Nagle uczennica zaczyna krzyczeć, kuca pod ścianą, zakrywa uszy dłońmi, odpycha każdego, kto próbuje podejść.

WIERZCHOŁEK (to, co widać):

.....

.....

.....

(Jak oceniają zachowanie tej osoby koledzy i nauczyciel?)

POD POWIERZCHNIĄ (przyczyna):

.....

.....

.....

(Czego doświadcza uczennica? Jaka jest jej potrzeba? Co jest barierą?)

KOŁO RATUNKOWE (pomoc):

.....

.....

.....

(Co możemy zrobić jako klasa, by pomóc tej uczennicy?)





— Siła —
RÓWIEŚNIKÓW