

Scenariusz zajęć wychowawczych

Temat: Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?

Klasa: 8 szkoły podstawowej

Czas trwania: 45 minut

Cele zajęć:

Uczeń:

- potrafi wskazać miejsca i osoby, do których można zwrócić się po pomoc w trudnych sytuacjach;
- rozumie znaczenie proszenia o wsparcie i nie obwinia siebie w sytuacjach kryzysowych;
- zna formy wsparcia dostępne w szkole i poza nią (np. instytucje, infolinie, organizacje);
- rozwija umiejętność komunikowania swoich potrzeb i emocji w trudnych sytuacjach;
- rozumie, czym jest przemoc rówieśnicza i potrafi wskazać jej przejawy;
- potrafi wskazać właściwe formy reagowania oraz miejsca pomocy w sytuacji przemocy rówieśniczej.

Metody i formy pracy:

- dyskusja kierowana
- burza mózgów
- praca w parach i grupach
- analiza przypadków / scenki sytuacyjne

Materiały:

- kartki i długopisy
- tablica lub flipchart
- karty pracy z przykładowymi sytuacjami

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie – rozmowa wstępna (5–10 min)

- Nauczyciel przedstawia temat lekcji oraz cele zajęć.
- Pytania wprowadzające:
 - Czy zdarzyło wam się kiedyś czuć, że potrzebujecie pomocy?
 - Co waszym zdaniem oznacza „trudna sytuacja”?
 - Co to jest przemoc rówieśnicza? Jak może się objawiać?

- Nauczyciel zapisuje na tablicy propozycje uczniów (np. kłótnia z przyjacielem, problemy w szkole, przemoc, poczucie samotności, problemy w domu).

2. Projekcja filmu (5–7 min)

Film pt. „Przemoc rówieśnicza – Nie bój się o tym mówić!”

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8yjIKsTZ51A>

3. Dyskusja na temat filmu (5 min)

- Co pokazał film? Kogo dotyczył problem?
- Czy konflikt w filmie był jednoznaczny, czy można było go inaczej rozwiązać?
- Jakie są formy przemocy rówieśniczej?
- Gdzie bohater filmu mógł szukać pomocy?

4. Praca w grupach – analiza przypadków (10–15 min)

- Nauczyciel dzieli klasę na 4 grupy.
- Każda grupa otrzymuje Kartę pracy nr 1 z innym scenariuszem sytuacji kryzysowej.
- Zadaniem uczniów jest omówienie sytuacji i zapisanie odpowiedzi na pytania zawarte w karcie pracy.
- Po zakończeniu pracy przedstawiciele grup prezentują na forum klasy efekty swojej pracy.

5. Ćwiczenie refleksyjne – „Co mogę zrobić?” (5–10 min)

- Każdy uczeń indywidualnie wypełnia Kartę pracy nr 2, zapisując:
 1. osobę dorosłą, do której może się zwrócić;
 2. osobę ze swojego otoczenia, której ufa;
 3. instytucję lub numer telefonu pomocowego;
 4. pierwszy krok, jaki podejmie w trudnej sytuacji.
- Chętni uczniowie mogą dobrowolnie podzielić się swoimi odpowiedziami.

6. Zakończenie (5 min)

- Nauczyciel podsumowuje zajęcia, podkreślając, że każdy może potrzebować wsparcia.
- Zwraca uwagę na to, że nie należy czekać z szukaniem pomocy.
- Nauczyciel korzysta z materiału „Wiedza dla nauczyciela” jako uzupełnienia i wsparcia merytorycznego.

KARTA PRACY NR 1

GRUPA 1

Przeczytaj uważnie sytuację. Odpowiedz na pytania.

Kolega z Twojej klasy jest regularnie wyśmiewany i obrażany przez innych. Na przerwach stoi sam, a w internecie pojawiają się na jego temat złośliwe komentarze.

1. Jakie zachowania w tej sytuacji są przemocą?

.....

.....

.....

2. Jak ta sytuacja może wpływać na samopoczucie tej osoby?

.....

.....

.....

3. Do kogo uczeń może zwrócić się o pomoc?

.....

.....

.....

4. Co TY mógłbyś/mogłabyś zrobić, będąc świadkiem tej sytuacji?

.....

.....

.....

GRUPA 2

Przeczytaj uważnie sytuację. Odpowiedz na pytania.

Koleżanka z klasy dostaje obraźliwe wiadomości na Messengerze. Ktoś rozsyła jej zdjęcie z przeróbką i śmieje się z niej w grupie klasowej.

1. Jakie zagrożenia niesie ta sytuacja?

.....

.....

.....

2. Jakie działania są niewłaściwe?

.....

.....

.....

3. Jakie kroki można podjąć, aby pomóc?

.....

.....

.....

4. Gdzie można zgłosić cyberprzemoc?

.....

.....

.....

GRUPA 3

Przeczytaj uważnie sytuację. Odpowiedz na pytania.

Uczeń mówi: „Nic mi się nie chce. Czuję się samotny, wszystko mnie przerasta. Nie mam z kim pogadać.”

1. Jakie sygnały ostrzegawcze zauważasz w tej wypowiedzi?

.....

.....

.....

2. Dlaczego ważne jest, aby nie zostawać z takimi uczuciami samemu?

.....

.....

.....

3. Jakie formy pomocy są dostępne dla młodych osób?

.....

.....

.....

4. Wpisz numer telefonu lub miejsce, gdzie można uzyskać pomoc.

.....

.....

.....

GRUPA 4

Przeczytaj uważnie sytuację. Odpowiedz na pytania.

Na korytarzu szkolnym widzisz, jak grupa uczniów popycha i wyzywa młodszego kolegę. Inni udają, że nic nie widzą.

1. Co możesz zrobić jako świadek?

.....

.....

.....

2. Dlaczego brak reakcji też jest problemem?

.....

.....

.....

3. Do kogo należy zgłosić taką sytuację w szkole?

.....

.....

.....

4. Jak można pomóc ofierze przemocy po zdarzeniu?

.....

.....

.....

KARTA PRACY NR 2

1. Osoba dorosła, do której mogę się zwrócić:

.....

2. Osoba z mojego otoczenia, której ufam:

.....

3. Instytucja / numer telefonu pomocowego:

.....

4. Co zrobię jako pierwszy krok, gdy będę w trudnej sytuacji?

.....

1. Osoba dorosła, do której mogę się zwrócić:

.....

2. Osoba z mojego otoczenia, której ufam:

.....

3. Instytucja / numer telefonu pomocowego:

.....

4. Co zrobię jako pierwszy krok, gdy będę w trudnej sytuacji?

.....

1. Osoba dorosła, do której mogę się zwrócić:

.....

2. Osoba z mojego otoczenia, której ufam:

.....

3. Instytucja / numer telefonu pomocowego:

.....

4. Co zrobię jako pierwszy krok, gdy będę w trudnej sytuacji?

.....

WIEDZA DLA NAUCZYCIELA

GDZIE SZUKAĆ POMOCY W TRUDNYCH SYTUACJACH?

Nie jesteś sam / Nie jesteś sama

Kiedy warto szukać pomocy?

- gdy ktoś Cię krzywdzi (przemoc, hejt, cyberprzemoc),
- gdy czujesz smutek, lęk, złość lub samotność,
- gdy problemy w domu lub szkole Cię przerastają,
- gdy martwisz się o kolegę lub koleżankę,
- gdy czujesz, że „nie dajesz rady”.

 **Prośba o pomoc to oznaka odwagi, nie słabości.**

POMOC W SZKOLE

Możesz porozmawiać z:

- wychowawcą klasy,
- pedagogiem szkolnym,
- psychologiem szkolnym,
- nauczycielem, któremu ufasz.

POMOC W NAJBLIŻSZYM OTOCZENIU

- rodzice lub opiekunowie,
- starsze rodzeństwo,
- zaufany dorosły,
- przyjaciel lub kolega/koleżanka.

BEZPŁATNE TELEFONY ZAUFANIA (czynne anonimowo i bezpłatnie)

-  **116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
-  **800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
-  **116 123 Telefon Zaufania dla Dorosłych**
-  **112** – w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

POMOC ONLINE

- <https://116111.pl/>
- <https://brpd.gov.pl/>
- <https://centrumwsparciadladzieci.pl/>

PAMIĘTAJ

- ✓ Masz prawo do bezpieczeństwa i szacunku
- ✓ Nie musisz radzić sobie sam/a
- ✓ Zawsze znajdzie się ktoś, kto pomoże
- ✓ Reaguj – także wtedy, gdy problem dotyczy kogoś innego