



SCENARIUSZ ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH

CELE:

1. Pokazanie dziecku, że wsparcie rówieśnicze i empatyczne reakcje obserwatorów mogą realnie zmienić sytuację osoby wykluczanej.
2. Uświadomienie, że cyberprzestrzeń jest przedłużeniem relacji szkolnych i hejt zaczyna się offline, dlatego kluczowe jest zrozumienie cienkiej granicy między żartem a przemocą.
3. Wyjaśnienie różnicy między życzliwym zgłoszeniem a skarżeniem motywowanym złośliwością.
4. Wskazanie odpowiednich ścieżek szukania pomocy. Pokazanie, że najmniejsza reakcja może być kluczowa dla osoby doświadczającej hejtu.
5. Nauka identyfikowania i nazywania przeżywanych emocji.
6. Rozwijanie odwagi do komunikacji o niebezpiecznych, krzywdzących zachowaniach.
7. Wyposażenie rodziców w materiały do rozmowy z dzieckiem o tym, czym jest krąg przemocy. Uświadomienie im, w jaki sposób można wspierać zarówno dziecko będące ofiarą przemocy rówieśniczej, jak i sprawcę krzywdzących zachowań.

Wiek: 7–10 lat

Czas: 60 minut

Materiały: kolorowe kredki lub mazaki, kartki



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dzieckiem

Przywitać się z dzieckiem i zapytać, z jakimi emocjami przychodzi na zajęcia. Sprawdzić jego poziom energii. Możesz zadać mu pytania pomocnicze, np.: „Jeśli poziom energii to głośność klaskania, to czy możesz mi pokazać, jak dużo jej dzisiaj masz?”, „Gdybyś miała/miał namalować dziś swoje emocje, to jakim kolorem?”.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj kartki i kredki lub mazaki. Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie, że pogoda reaguje na nasze słowa. Zapytaj, jak wyglądałaby jej reakcja na miłe słowo, a jak na przykre. Poproś, aby narysowało odpowiedzi.

3 Wprowadzenie do tematu

Pochylcie się wspólnie nad rysunkami dziecka i porozmawiajcie o tym, jak słowa wpływają na nasz nastrój. Czy istnieją słowa, które dla niektórych są zabawne i poprawiają im humor, a dla innych będą trudne w odbiorze? Dlaczego tak jest?

4 Czytanie historyjki

Przeczytaj historyjkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dziecka.

5 Omawianie historyjki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat historyjki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.



Pytania zamknięte

- Jak miała na imię główna bohaterka tekstu?
- Kto śmiał się z niej podczas lekcji wuefu?
- Kogo zaczęto nazywać pastuszkiem?
- Co robił Filip, gdy inni się z niego śmiali?
- Co Oskar zaproponował Filipowi na przerwie?
- O co Nikola poprosiła brata?
- Czy Kacper zawiesił rysunek w toalecie dla chłopców?

- Czy inni uczniowie reagowali na żarty?
- Czy czarne wrony zaakceptowały białą wronę?
- Czy Nikola była jedyną osobą, której nie podobały się żarty z Filipa?
- Kto stanął w obronie Filipa?



Pytania otwarte

- Co czuła Nikola, gdy myślała, że inni ją obgadują?
- Co czuł Filip, kiedy koledzy śmiali się z jego występu w programie telewizyjnym?
- Co czuła Nikola, gdy odkryła, że inne dzieci doceniają jej komentarz?
- Co czuł Oskar, kiedy wymyślał żarty o Filipie? Dlaczego to robił?
- Jak poczuła się Nikola po narysowaniu obrazka z owcami?
- Jak mógł czuć się Filip, gdy wydawało się, że Nikola też się z niego śmieje?
- Jak czuła się Nikola, gdy zobaczyła reakcję Filipa na swoje zachowanie?
- Co pomyślała Nikola, gdy się dowiedziała, że jej brat nie powiesił obrazka?
Co czuła, gdy stanęła w obronie kolegi?
- Co mógł poczuć Filip, gdy ktoś w końcu stanął po jego stronie?
- Co mogły czuć Zosia i Dominika, zanim Nikola odważyła się stanąć w obronie Filipa?
- Jak sytuacja Filipa może zmienić się w przyszłości?
- Czy jedna osoba może mieć wpływ na zachowanie całej grupy?
- Czy poproszenie o pomoc dorosłego, kiedy komuś dzieje się krzywda, jest skarciem? Dlaczego warto to zrobić?
- Co to jest hejt?

6 Ćwiczenie „Skala odwagi”

Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie, że jest świadkiem opisanych niżej sytuacji, i powiedziało, jak może zareagować. Następnie oceńcie wspólnie różne możliwe reakcje w skali od 1 do 5:

- 1 – bardzo łatwe dla mnie;
- 2 – raczej łatwe;
- 3 – średnio trudne;
- 4 – trudne;
- 5 – bardzo trudne.

Uwaga: nie ma dobrych ani złych odpowiedzi!

Historyjka 1: „Nowe buty”

W klasie ktoś mówi do kolegi: „Ale buty! To z wyprzedaży czy z muzeum?”. Kilka osób się śmieje. Stoisz obok i to słyszysz. Co możesz zrobić w takiej sytuacji? Jaką reakcję uważasz za najłatwiejszą, a jaką za najtrudniejszą?

Historyjka 2: „Piłka nożna”

Podczas gry w piłkę nożną koleżanka nie trafia do bramki. Ktoś mówi: „Prawie jak Lewandowski!”. Część dzieci się śmieje. Co możesz zrobić jako świadek takiej sytuacji? Czy łatwiej byłoby coś powiedzieć od razu, czy podejść do koleżanki po grze?

Historyjka 3: „Grupa klasowa”

Ktoś wrzuca na grupę klasową mem wyśmiewający jednego z kolegów. Pojawiają się roześmiane emotikony. Co możesz zrobić w takiej sytuacji? Czy brak reakcji to też reakcja? Jaką reakcję uważasz za najłatwiejszą?

Historyjka 4: „Rysunek”

Na plastyce koleżanka pokazuje swój rysunek. Ktoś mówi: „Serio? To miało być drzewo?”. Kilka osób chichocze. Co możesz zrobić w takiej chwili? Podaj przykłady reakcji, które oceniasz na 1, 3 i 5.

Historyjka 5: „Wykluczenie z zabawy”

Dzieci wybierają drużyny. Jeden kolega zostaje bez zespołu. Ktoś mówi: „Jego nie bierzemy, bo trafia tylko do swojej bramki”. Co możesz zrobić jako osoba stojąca obok? Czy możesz zaprosić tego chłopca do swojej drużyny? Jaką reakcję uważasz za najłatwiejszą?

Historyjka 6: „Przezwiśko”

W klasie ktoś przezywa kolegę. Inni zaczynają powtarzać to przezwisko. Co możesz zrobić, zanim przylgnie ono do chłopca na stałe? Czy możesz przestać je powtarzać, nawet jeśli inni to robią? Jaką reakcję oceniasz na poziom trudności 1?

Historyjka 7: „To był tylko żart”

Dziewczynka mówi coś przykrego koledze z klasy. Gdy chłopiec reaguje smutkiem, wstydem lub złością, dziewczynka odpowiada: „Ej, przecież to był tylko żart”. Jak myślisz, czy to był rzeczywiście żart? Co możesz zrobić jako świadek takiej sytuacji? Czy możesz wesprzeć tego chłopca, nawet jeśli nie zareagujesz od razu?

Historyjka 8: „Stado”

Wszyscy śmieją się z koleżanki. Czujesz, że to nie jest w porządku, ale boisz się, że jeśli zareagujesz, sama/sam zostaniesz wyśmiana/wyśmiany. Jaką reakcję w tej sytuacji uważasz za najłatwiejszą i najtrudniejszą? Czy trzeba zrobić coś bardzo odważnego, czy też wystarczy mały krok?

Historyjka 9: „Nietrafiony żart”

Chcesz powiedzieć coś śmiesznego do koleżanki, ale brzmi to złośliwie. Koleżanka reaguje smutkiem, wstydem lub złością, choć wcale nie miałaś/miałeś zamiaru jej zranić. Czy to był rzeczywiście żart? Co możesz zrobić w takiej sytuacji? Jaką reakcję uważasz za najłatwiejszą, a jaką za najtrudniejszą?

*

Ćwiczenie ma na celu budowanie u dziecka poczucia sprawczości w sytuacji, w której jest ono świadkiem przemocy słownej wobec innych dzieci. Dzięki tej zabawie dziecko zrozumie, że odwaga nie zawsze oznacza głośne mówienie „Stop!” – czasem to jedno zdanie albo decyzja, żeby się nie śmiać.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

CELE:

1. Pokazanie dzieciom, że wsparcie rówieśnicze i empatyczne reakcje obserwatorów mogą realnie zmienić sytuację osoby wykluczanej.
2. Uświadomienie, że cyberprzestrzeń jest przedłużeniem relacji szkolnych i hejt zaczyna się offline, dlatego kluczowe jest zrozumienie cienkiej granicy między żartem a przemocą.
3. Wyjaśnienie różnicy między życzliwym zgłoszeniem a skarżeniem motywowanym złośliwością.
4. Wskazanie odpowiednich ścieżek szukania pomocy. Pokazanie, że najmniejsza reakcja może być kluczowa dla osoby doświadczającej hejtu.
5. Nauka identyfikowania i nazywania przeżywanych emocji.
6. Rozwijanie odwagi do komunikacji o niebezpiecznych, krzywdzących zachowaniach.
7. Wyposażenie nauczycieli w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest krąg przemocy. Uświadomienie im, w jaki sposób mogą wspierać zarówno dzieci będące ofiarami przemocy rówieśniczej, jak i sprawców krzywdzących zachowań.

WIEK: 7–10 lat

LICZBA OSÓB: maksymalnie 30

CZAS: 60 minut

MATERIAŁY: kilka arkuszy brystolu, mazaki, kolorowe karteczki samoprzylepne



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dziećmi

Przywitać się z dziećmi i zapytać, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Możesz zadać im pytania pomocnicze, np.: „Kto czuje się dzisiaj jak ryczący lew, a kto jak myszka?”, „Jeśli emocje, które odczuwacie, byłyby pogodą, to jaka byłaby to pogoda?”.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Przeczytaj na głos poniższe zdania. Poproś, aby dzieci oceniły, czy to są żarty, i umotywowały swoje odpowiedzi.

Blondi, ile blondynek trzeba, by wymienić żarówkę?

Ej, to był bieg czy spacer krajoznawczy?

Grubson, może cukierka?

Ale fryzura! Odważnie...

Ej, Picasso, co tam bazgrolisz?

Ale talent! Szkoda, że ukryty.

Spokojnie, Einstein... Zostaw trochę geniuszu dla nas.

Wow, tempo jak w zwolnionym filmie!

Patrzcie, influencer modowy się znalazł!

Ty, Lewandowski, nasza bramka jest po drugiej stronie!

3 Wprowadzenie do tematu

Zapytaj, co dzieci czują, gdy ktoś śmieje się z żartu na ich temat. Czy każdy żart to rzeczywiście żart? Czy każdy zabawny komentarz jest złośliwy? Czy wszyscy mają takie samo poczucie humoru? Dlaczego warto zwracać uwagę na to, czy nasze komentarze bawią innych? Po co wygłaszamy komentarze? Dlaczego śmiejemy się ze złośliwych żartów na temat innych dzieci, skoro widzimy, że sprawiają im przykrość? Upewnij się, czy dzieci rozumiały, że prawdziwy żart śmieszy obie strony. Jeśli ktoś czuje po nim wstyd, smutek lub złość, to przestaje to być żart.

4 Czytanie historyjki

Przeczytaj historyjkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dzieci.

5 Omawianie historyjki

Zadaj kilka pytań otwartych i zamkniętych na temat historyjki. Możesz posiłkować się poniższymi przykładami lub wymyślić własne.



Pytania zamknięte

- Jak miała na imię główna bohaterka tekstu?
- Co wydarzyło się na lekcji wuefu?
- Kto wyśmiał buty Nikoli?
- Dlaczego Nikola czuła się samotna?
- Z kogo uczniowie zaczęli się śmiać?
- Jak przezywano Filipa?
- Kto wymyślił to przezwisko?
- Co narysowała Nikola?
- O czym Nikola czytała młodszym dzieciom?
- Czy czarne wrony zaakceptowały białą?
- Czy wszystkim podobały się żarty z Filipa?
- Kto sprzeciwił się nieprzyjemnym żartom?



Pytania otwarte

- Co czuł Filip, gdy koledzy zaczęli żartować z jego występu? Co mógł czuć, gdy żarty powtarzały się każdego dnia?
- Jak czuła się Nikola, gdy Oskar zaśmiał się z jej komentarza?
- Co myślała Nikola, gdy rysowała obrazek?
- Co czuła Nikola, gdy koledzy z klasy śmiali się z Filipa po narysowaniu przez nią obrazka?
- Co czuli Oskar i Antek, gdy żartowali z kolegi?
- Co poczuł Filip, gdy Oskar zinterpretował uśmiech Nikoli jako śmianie się z żartu o owcy?
- Co mógł myśleć Darek, gdy wyparł się przyjaźni z Filipem? Co mógł wtedy poczuć Filip?
- Co czuła Nikola, gdy okazało się, że Kacper zapomniał o powieszeniu obrazka w szkolnej toalecie?
- Co mógł poczuć Filip, gdy ktoś stanął po jego stronie?

- Co mogła czuć Zosia, kiedy zdecydowała się poprzeć Nikołę?
- Co poczuła Nikola, gdy inne dziewczyny sprzeciwiły się żartom?
- Dlaczego dziewczyny nie zareagowały wcześniej, chociaż nie podobało im się traktowanie Filipa przez koleżanki i kolegów z klasy?
- Jak sytuacja Filipa może zmienić się w przyszłości?
- Jaki wpływ może mieć jedna osoba na zachowanie grupy?
- Co możemy zrobić, gdy ktoś jest wyśmiewany?
- Kiedy warto poprosić o pomoc dorosłego?

Powiedz dzieciom, że prośba o pomoc to odwaga, a nie donoszenie.

6 Ćwiczenie „Mapa reakcji świadka”

Przygotuj od kilku do kilkunastu kolorowych karteczek samoprzylepnych. Na każdej napisz przykry komentarz lub niemiłe hasło (unikaj treści skrajnych). Następnie podziel dzieci na 4-osobowe grupy. Udostępnij każdej arkusz bristolu i poproś, aby dzieci narysowały na środku po jednej postaci. Daj każdemu zespołowi zapisaną karteczkę. Niech dzieci nakleją je na postacie, zastanowią się, jak mogłyby pomóc komuś, kto usłyszał takie słowa, i zapiszą na kolorowych karteczkach możliwe reakcje, np.: „Powiem, że to nie jest śmieszne”, „Nie będę się śmiać”, „Stanę obok”, „Napiszę coś miłego”, „Zgłoszę to dorosłemu”, „Zaproponuję wspólną zabawę”. Ważne: zachęcaj dzieci, aby wymyślały drobne, mało znaczące reakcje. W następnym kroku dzieci przyklejają karteczki pod postaciami, po czym każda grupa prezentuje swoją mapę reakcji. Omówcie je wspólnie. Zadawaj dzieciom pytania: „Czy wszystkie reakcje są tak samo trudne?”, „Która z nich wydaje się najłatwiejsza?”, „Czy jedna mała reakcja może coś zmienić?”, „Czy takie sytuacje dzieją się tylko w klasie?”, „Co się zmienia, gdy hejt pojawia się w internecie?” itp. Wyjaśnij, że internet to „przedłużenie szkoły”. Brak reakcji online też jest reakcją, a roześmiana emotikonka może boleć tak samo jak słowo wypowiedziane w klasie.

*

Ćwiczenie ma uświadomić dzieciom, że świadek ma wybór, oraz pokazać im różne sposoby reagowania w takich sytuacjach. Dzięki zabawie dzieci poczują też większą sprawczość.