

Gdzie kończy się moja odpowiedzialność, a zaczyna czyjaś? Jak dbać o zdrowie psychiczne, szanując granice swoje i innych

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu **Edukacja zdrowotna, Dział 5, punkt 2. wymagań fakultatywnych [uczeń] rozpoznaje i zaznacza swoje granice i przestrzeń psychiczną; omawia pojęcie nadodpowiedzialności; szanuje granice innych osób przez adekwatne, reagowanie na potrzeby i komunikaty od innych; rozpoznaje zachowania bierno-agresywne**. Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



Pojęcia kluczowe: granice psychiczne, nadodpowiedzialność, zachowania bierno-agresywne



Cel główny

Budowanie umiejętności wyznaczania granic psychicznych, rozumienia pojęcia nadodpowiedzialności oraz rozpoznawania zachowań bierno-agresywnych i ich wpływu na relacje i dobrostan psychiczny.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- definiuje pojęcia: granice psychiczne, nadodpowiedzialność, zachowania bierno-agresywne;
- wskazuje przykłady sytuacji, w których granice psychiczne są naruszane;
- rozpoznaje przejawy nadodpowiedzialności i wyjaśnia, jakie mogą mieć one skutki;
- proponuje sposoby ochrony własnych granic i reagowania z szacunkiem na granice innych osób.

Postawy

Uczeń:

- dba o własne granice psychiczne;
- szanuje granice innych osób i adekwatnie reaguje na ich komunikaty;
- dostrzega negatywne skutki nadodpowiedzialności i zachowań bierno-agresywnych.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach.



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – rozmowa kierowana;
- metody problemowe – metoda sytuacyjna, praca z tekstem;
- metody praktyczne – ćwiczenie i odgrywanie ról.



Pomoce dydaktyczne

- karteczki z przykładowymi sytuacjami;
- prezentacja multimedialna;
- kartki papieru, markery;
- lustrzane odbicie sytuacji (np. scenki odgrywane przez uczniów).



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności podczas lekcji;
- uczestnictwo w odgrywaniu ról i symulacjach;
- podsumowanie w formie rozmowy na temat tego, czego się nauczyli i jak zastosują poznane zasady w swoim życiu.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie „Moja przestrzeń”

Nauczyciel zaprasza do krótkiego ćwiczenia ruchowego: każdy rozkłada ręce i robi wokół siebie kilka kroków, określając symbolicznie swoją przestrzeń osobistą. Potem uczniowie zastanawiają się, jak się czuli, gdy ktoś stanął zbyt blisko albo za daleko. Rozmowa kierowana prowadzi do wniosku, że każdy człowiek ma swoje **granice psychiczne i emocjonalne**, które – podobnie jak fizyczne – zasługują na szacunek.

2

Wyjaśnienie definicji, ćwiczenie i krótka dyskusja

Nauczyciel wyświetla slajd **Czym jest zdrowie psychiczne?** z definicją zdrowia psychicznego i krótko ją omawia. Następnie proponuje ćwiczenie „Zdrowie psychiczne w moim życiu”, którego celem jest lepsze zrozumienie przez uczniów podanej definicji. Klasa pracuje w kiluosobowych grupach. Każda otrzymuje jeden z fragmentów definicji („uświadamia sobie własne możliwości”, „radzi sobie z normalnymi stresami życiowymi”, „może produktywnie pracować”, „wnosi wkład do swojej społeczności”).

Ich zadaniem jest przygotowanie krótkich przykładów z życia codziennego, które ilustrują dane fragmenty. Grupy prezentują swoje propozycje, a nauczyciel podsumowuje: „Wszystkie te elementy razem składają się na zdrowie psychiczne”.

Na zakończenie nauczyciel wyświetla slajdy: **Granice psychiczne i Przykłady granic w codziennym życiu**, objaśnia rodzaje granic psychicznych.

3 Granice psychiczne

Nauczyciel proponuje uczniom ćwiczenie w grupach. Klasa dzieli się na grupy (po 4–5 osób), każda z nich otrzymuje wydrukowaną kartę pracy „Moje granice w praktyce”.

Zadaniem uczniów jest zaproponowanie trzech możliwych reakcji do podanych sytuacji:

- zachowanie ze zdrowymi granicami,
- zachowanie z zatarciem granic,
- zachowanie ze sztywnymi granicami.

Na koniec uczniowie mogą przygotować krótkie scenki, aby pokazać różne reakcje reszcie klasy. Można na początku omówić pierwszy przykład, upewnić się, czy wszyscy uczniowie zrozumieli polecenie.

4 Przejawy zachowań bierno-agresywnych

Nauczyciel wyświetla slajd **Zachowania bierno-agresywne (pasywno-agresywne)**. Następnie omawia cechy tych zachowań.

Przejawy zachowań bierno-agresywnych:

- unikanie bezpośredniej rozmowy o problemie;
- sabotowanie poleceń lub ustaleń (np. celowe opóźnianie wykonania zadania);
- okazywanie ironii, sarkazmu, złośliwych uwag;
- tzw. ciche dni – milczenie jako forma karania;
- pozorne zgadzanie się na coś, a później wycofywanie się;
- okazywanie obojętności lub lekceważenia.

5 „Scenki odwrócone” (role-playing)

Nauczyciel proponuje uczniom ćwiczenie dotyczące reagowania w sposób asertywny i chroniący własne granice wobec zachowań bierno-agresywnych.

1. Przygotowanie scenek

Uczniowie dzielą się na pary lub małe grupy. Każda para proponuje krótką scenkę, w której jedna osoba zachowuje się w sposób bierno-agresywny (np. „zgadza się” na prośbę, a potem robi coś przeciwnego, udaje brak emocji, sarkastycznie komentuje itp.). Druga osoba w scenie reaguje w sposób naturalny (np. złości się, milknie albo próbuje zrozumieć sytuację).

2. Odegranie scenek

Pary prezentują swoje scenki przed klasą. Po odegraniu scenek pozostali uczniowie analizują sytuację: Które zachowanie było bierno-agresywne? Jakie były reakcje drugiej osoby? Jak można byłoby zareagować inaczej, asertywnie?

3. Odwrócenie ról

Uczniowie powtarzają scenkę, ale tym razem osoba reagująca w poprzedniej rundzie stosuje asertywne strategie (np. „komunikat ja”, który polega na tym, że zamiast mówić „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...” – co brzmi jak atak – mówimy o sobie i swoich emocjach; dzięki temu druga strona słyszy, co naprawdę czujemy i czego potrzebujemy, a nie tylko krytykę oraz jasne stawianie granic i pytanie wyjaśniające). Klasa obserwuje, jak zmiana reakcji wpływa na przebieg sytuacji.

4. Przykłady asertywnych reakcji

- Słyszę w twoim głosie ironię, wolałbym, żebyśmy rozmawiali wprost.
- Mam wrażenie, że twoje słowa nie zgadzają się z tym, co naprawdę myślisz. Możesz powiedzieć to otwarcie?
- Czuję się nieswojo, gdy odpowiadasz mi w ten sposób.
- Kiedy słyszę takie uwagi, odbieram je jako złośliwe. Wolałbym, żebyś powiedział to bezpośrednio.
- Jeśli coś Ci się nie podoba, porozmawiajmy o tym wprost, wtedy łatwiej znajdziemy rozwiązanie.
- Powiedz, proszę, jasno, co byś chciał, żebym zrobił, zamiast sugerować to między wierszami.

6

Kluczowe przejawy nadodpowiedzialności

Nauczyciel wyświetla slajd **Nadodpowiedzialność** i wyjaśnia uczniom, na czym polega zjawisko nadodpowiedzialności:

- Przejmowanie winy lub konsekwencji za działania innych osób.
- Ciągłe poczucie obowiązku „naprawiania” sytuacji, nawet gdy nie jest to konieczne.
- Trudność w delegowaniu zadań lub proszeniu o pomoc.
- Silna potrzeba kontroli, aby wszystko „poszło dobrze”.
- Skłonność do nadmiernego poświęcania się kosztem własnego dobrostanu.

Przykłady z życia codziennego:

- Rodzic, który wykonuje wszystkie obowiązki dziecka, żeby uniknąć jego niepowodzeń.
- Pracownik, który bierze na siebie obowiązki całego zespołu, mimo że nie jest jego rolą.
- Osoba, która obwinia się za kłótnie lub problemy w relacjach, nawet jeśli nie jest za nie odpowiedzialna.

Dla ułatwienia zrozumienia mechanizmów nadodpowiedzialności nauczyciel omawia je, wskazuje też skutki nadodpowiedzialności, aby uświadomić ich wpływ na nasze życie:

- zmęczenie i wypalenie;
- zaburzenie równowagi między życiem osobistym a obowiązkami;
- konflikty w relacjach (np. z powodu nadmiernej kontroli).

Jak się chronić przed nadodpowiedzialnością?

- **Uświadomienie sobie granic odpowiedzialności** – rozróżnienie, za co faktycznie odpowiadam, a za co nie.
- **Nauka asertywności** – odmawianie w sytuacjach, które przekraczają moje możliwości.
- **Delegowanie zadań** – pozwalanie innym osobom wykonywać swoje obowiązki.
- **Wyznaczanie realistycznych celów i oczekiwań** – nie dźwigam wszystkiego na swoich barkach.
- **Dbaj o siebie** – odpoczynek, hobby, relacje społeczne, czas dla siebie.

Na zakończenie nauczyciel proponuje ćwiczenie „Co należy do mnie, a co nie?”. Uczniowie uczą się rozróżniać sytuacje, w których odpowiadają tylko za siebie, od tych, w których biorą na siebie nadmierną odpowiedzialność za innych.

- Nauczyciel dzieli klasę na małe grupy (po 4–5 osób).
- Każda grupa otrzymuje zestaw **kart z opisami sytuacji** (np. z życia szkolnego, rodzinnego, przyjaźni). Przykłady kart:
 - ◇ „Kolega nie odrobił zadania domowego, więc robisz je za niego. Wiesz, że ma trudną sytuację w domu, a kolejna zła ocena oznacza, że może nie zdać”.
 - ◇ „Mama prosi, żebyś wyrzucił śmieci, a ty to robisz. Umówiliście się, że to będzie twój domowy obowiązek”.

- ◇ „Pomagasz przy projekcie klasowym, ale angażujesz się tyle co inni. Nie wykręcasz się od pracy, ale stawiasz granice, kiedy inni chcą wrzucić ci więcej na głowę”.
- ◇ „Przyjaciel jest smutny, więc wysłuchujesz go i wspierasz, ale nie rozwiązujesz problemów za niego”.
- Zadaniem grupy jest **przypisanie kart** do dwóch kategorii: „Zdrowa odpowiedzialność” i „Nadodpowiedzialność”.
- Po wykonaniu zadania grupy prezentują swoje wybory i **uzasadniają**, dlaczego przypisały dane zachowanie do takiej kategorii.

7

Podsumowanie lekcji



Nauczyciel, podsumowując zajęcia, może powiedzieć: „Na dzisiejszej lekcji przyjrzeliśmy się temu, jak ważne są granice psychiczne i co się dzieje, kiedy są one przekraczane. Dowiedzieliśmy się, że nadodpowiedzialność – czyli branie na siebie zbyt wielu obowiązków i problemów innych – może prowadzić do zmęczenia i utraty równowagi. Rozmawialiśmy też o zachowaniach bierno-agresywnych, które często trudno rozpoznać, a jednak wpływają na nasze relacje. Ćwiczyliśmy, jak bronić się przed nimi i jak mówić o swoich potrzebach w sposób spokojny i asertywny.

To, czego się dziś nauczyliście, możecie wykorzystać w codziennym życiu – w szkole, w domu, w relacjach z rówieśnikami. Dzięki temu łatwiej będzie Wam dbać o własny dobrostan psychiczny i jednocześnie szanować innych.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Użycie prostszego słownictwa w wyjaśnieniach pojęć, podparcie przykładami z życia codziennego.
- Możliwość odpowiedzi ustnej zamiast pisemnej (np. opisanie przykładu zamiast zapisywania go).
- Ćwiczenia w parach lub małych grupach, aby uczniowie mogli bazować na wsparciu rówieśników.
- Możliwość wycofania się z ćwiczeń wymagających intensywnej interakcji społecznej, jeśli budzą lęk.
- Tworzenie atmosfery bezpieczeństwa (brak przymusu udziału w scenkach).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Podczas zajęć ważne jest, aby nauczyciel tworzył atmosferę zaufania i otwartości, sprzyjającą wyrażaniu uczuć i potrzeb. Lekcja została zaplanowana w taki sposób, aby łączyć wiedzę teoretyczną z ćwiczeniami praktycznymi, dzięki czemu uczniowie nie tylko poznają pojęcia (granice psychiczne, nadodpowiedzialność, zachowania bierno-agresywne), ale także będą mogli je odnieść do własnych doświadczeń i przećwiczyć strategie radzenia sobie.

Tematy dotyczące emocji i granic mogą być dla części uczniów trudne. Warto zadbać o jasne zasady pracy (np. „szanujemy zdanie innych”, „nikt nie musi mówić o własnych osobistych doświadczeniach, jeśli nie chce”). Kończąc lekcję, można poprosić uczniów o krótką refleksję: „Co dziś było dla mnie najważniejsze?” – to wzmacnia poczucie sensu zajęć i pozwala

nauczycielowi oceni, czy cele lekcji zostały zrealizowane. Rolą nauczyciela podczas tej lekcji jest przede wszystkim moderowanie dyskusji i tworzenie bezpiecznej przestrzeni do ćwiczeń, a nie ocenianie uczniów.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 17.12.2025]:

- [„Asertywność”](#);
- [„Zarządzanie emocjami krok w stronę zdrowia psychicznego”](#).



Bibliografia

Podcast na kanale Karolina Gorczyca-Barszczewska na YouTube, (2023), odcinki: [„Jak stawiać granice innym ludziom?”](#), [„Jak odmawiać innym ludziom?”](#) [online, dostęp dn. 17.12.2025].

Moje granice w praktyce

KARTA PRACY

Przeczytaj opisane sytuacje. Do każdej z nich wpisz trzy możliwe reakcje:

- **Zdrowe granice** – jak możesz odpowiedzieć w sposób chroniący siebie, a jednocześnie respektujący innych.
- **Zatarte granice** – reakcja, która pokazuje uległość lub brak własnej autonomii.
- **Sztywne granice** – reakcja, która całkowicie odgradza cię od innych, bez kompromisu.

Sytuacje do analizy:

Nr	Sytuacja	Zdrowe granice	Zatarte granice	Sztywne granice
1.	Kolega prosi o pożyczenie notatek na cały tydzień, a sam nie odrabia lekcji.			
2.	Rodzic wymusza na tobie decyzję dotyczącą wyboru kierunku studiów lub zajęć dodatkowych.			
3.	Przyjaciel jest smutny i oczekuje, że przez cały dzień będziesz pocieszać go i rozwiązywać jego problemy.			
4.	Znajomy wciąga cię w rozmowę o bardzo prywatnych sprawach, których nie chcesz omawiać.			
5.	Nauczyciel prosi cię o dodatkową pracę, chociaż masz już dużo obowiązków.			
6.	Rodzeństwo pożycza twoje rzeczy bez pytania i oddaje je zniszczone.			

Odpowiedz na pytania:

1. Które sytuacje były najtrudniejsze do wpisania reakcji? Dlaczego?

.....

.....

.....

2. Czy w codziennym życiu zdarza ci się stosować zatarte lub sztywne granice?
W jakich sytuacjach?

.....

.....

.....

3. Jak możesz ćwiczyć zdrowe granice w kontaktach z innymi?

.....

.....

.....