

Przemoc – jak ją rozpoznawać i jak na nią reagować?

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. Wartości i postawy, punkt 6.** *[uczeń] omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: przemoc fizyczna, psychiczna, rówieśnicza, cyberprzemoc, punkty pomocy



Cel główny

Kształtowanie u uczniów świadomości dotyczącej różnych form przemocy oraz umiejętności rozpoznawania sytuacji przemocowych, reagowania na nie i zwracania się o pomoc.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozumie czym jest przemoc (fizyczna, psychiczna, rówieśnicza i cyberprzemoc);
- rozpoznaje przejawy przemocy w różnych sytuacjach, również w Internecie (cyberprzemoc);
- rozumie, jakie są możliwe skutki przemocy dla ofiar i sprawców;
- nazywa i rozróżnia emocje towarzyszące doświadczeniu przemocy (np. strach, wstyd, złość);
- wie, jak zareagować w sytuacjach przemocowych – jako świadek, ofiara lub osoba wspierająca;
- wskazuje miejsca oferujące pomoc dla ofiar przemocy.

Postawy

Uczeń:

- nie akceptuje przemocy;
- wykazuje się empatią wobec osób doświadczających przemocy;
- ma gotowość do działania w sytuacjach zagrożenia przemocą – wzywa pomoc, dbając o własne bezpieczeństwo i wspiera ofiary;
- ma motywację do rozwiązywania konfliktów w sposób pokojowy i oparty na dialogu;
- okazuje szacunek wobec innych osób, niezależnie od dzielących ich różnic.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w grupach;
- praca na forum klasy.



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – tworzenie definicji słowa „przemoc”, studium przypadku;
- metody praktyczne – karta pracy, zaprojektowanie plakatu.



Pomoce dydaktyczne

- kolorowe karteczki samoprzylepne;
- kartki papieru w formacie A4, markery, kleje, flamastry, nożyczki, gazety do wycinania;
- kartki z nazwami punktów pomocy,
- prezentacja;
- komputer/rzutnik lub tablica interaktywna.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas dyskusji i pracy w grupach;
- odpowiedzi ustne i pisemne na pytania z kart pracy;
- zadanie domowe – przygotowanie własnego „planu przeciwdziałania przemocy”;
- krótki quiz sprawdzający wiedzę na temat form przemocy i sposobów reakcji.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Na początku zajęć uczniowie otrzymują kolorowe karteczki samoprzylepne. Nauczyciel zapisuje na środku tablicy hasło „Przemoc” i prosi, aby każdy uczeń zapisał na swojej karteczce jedno skojarzenie, które przychodzi mu do głowy w związku z tym słowem. Następnie uczniowie podchodzą do tablicy i przyklejają swoje karteczki wokół głównego hasła. Gdy wszystkie skojarzenia są już widoczne, nauczyciel odczytuje je, a następnie proponuje uczniom, aby wspólnie stworzyli definicję słowa „przemoc”. Na zakończenie nauczyciel wyświetla slajd **Co to jest przemoc?** z prezentacji i uczniowie porównują definicję, którą stworzyła cała klasa, z definicją na slajdzie.

2

Ćwiczenie „Moje emocje – obrazki bez słów”

Instrukcja dla nauczyciela:

- Przygotuj kartki papieru, kredki, flamastry.
- Poproś uczniów, aby przez chwilę zastanowili się nad tym, jakich emocji może doświadczać osoba, która doświadcza przemocy – strach, smutek, złość, samotność, wstyd itp.
- Zadanie: Każdy uczeń rysuje ilustrację przedstawiającą jedną emocję związaną z doświadczeniem przemocy. Na rysunku nie mogą pojawić się słowa ani napisy – emocję należy wyrazić jedynie za pomocą kolorów, symboli, postaci czy scenek sytuacyjnych.
- Po skończeniu rysowania uczniowie w małych grupach (3-, 4-osobowych) pokazują swoje prace i omawiają jakie, emocje przedstawili, co narysowali i jakich emocji dotyczy obrazek.
- Zainicjuj rozmowę, pytając np.: „Jak myślicie, dlaczego ktoś mógłby czuć się tak w trudnej sytuacji?”, „Jak można pomóc osobie, która

doświadcza takich emocje?”, „Czy doświadczaliście w swoim życiu sytuacji, kiedy sami czuliście coś podobnego?”.

- Na zakończenie podkreśl, że emocje są ważnym sygnałem ostrzegawczym, który może informować o doświadczaniu przemocy. Dlatego tak istotne jest, aby nie ignorować swoich emocji, zauważać, mówić o nich otwarcie i szukać wsparcia, gdy czujemy się źle.

3

„Przemoc ma różne twarze” – tworzymy plakat

Nauczyciel dzieli tablicę na cztery części, zostawiając część przestrzeni jako zbiór wspólny i zapisuje na górze kolejnych ćwiartek hasła: **przemoc fizyczna, przemoc psychiczna, przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc** (w części wspólnej wpisujemy te obszary przemocy, które mogą się łączyć, np. pokrywa się ze sobą przemoc psychiczna, która często ma formę przemocy rówieśniczej i cyberprzemocy). Następnie ponownie odczytuje karteczki ze skojarzeniami zapisanymi wcześniej przez uczniów i prosi, aby wspólnie zdecydowali, do której kategorii powinny trafić. Jeśli pojawiają się różnice zdań, nauczyciel moderuje dyskusję. Na zakończenie ćwiczenia nauczyciel podsumowuje, że przemoc może przybierać różne oblicza i każdy jej rodzaj – niezależnie od tego, czy jest widoczna, czy ukryta – może równie mocno zranić. Czasem coś nie wygląda na przemoc, ale wciąż nią jest, bo powoduje cierpienie drugiej osoby.

Kolejnym etapem jest zadanie projektowe „Przemoc ma różne twarze”. Uczniowie pracują w czterech grupach, a każda z nich przygotowuje plakat, korzystając z dostępnych programów np. PowerPoint czy Canva, dotyczący jednej formy przemocy: fizycznej, psychicznej, rówieśniczej lub cyberprzemocy.

Na plakacie powinny się znaleźć:

- **hasło** zwracające uwagę na problem (np. „Słowa też ranią”, „Stop przemocy w sieci”);

- **przykłady sytuacji**, w których ktoś doświadcza przemocy (np. popychanie na korytarzu, bicie, kopanie, wyśmiewanie się z wyglądu, wykluczanie z zabawy, obraźliwe komentarze w Internecie);
- **pomysły na reakcję** – co można zrobić, aby przerwać przemoc;
- **informacja, do kogo można się zwrócić o pomoc** (np. wychowawca, pedagog, psycholog, rodzice lub opiekunowie, telefon zaufania: 116 111).

W czasie pracy nauczyciel wspiera uczniów, zadaje pytania naprowadzające i pomaga, gdy grupy potrzebują dodatkowych podpowiedzi.

Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swój plakat, a następnie wszystkie prace zostają zawieszane w klasie lub na szkolnym korytarzu, aby przypominały całej społeczności szkolnej, że przemoc ma różne formy i zawsze trzeba na nią reagować. Podsumowując, nauczyciel pyta: „Czy wszystkie formy przemocy są tak samo zagrażające zdrowiu?”, „Którą najtrudniej zauważyć?”, „Do kogo możemy zwrócić się o pomoc, gdy jesteśmy świadkami lub ofiarami przemocy?”.



4 Drogi do pomocy

Nauczyciel rozkłada w różnych miejscach sali kartki z napisami – każda z nich to „**punkt pomocy**”: rodzice lub opiekunowie, przyjaciel/przyjaciółka, psycholog/pedagog szkolny, nauczyciel, telefon zaufania 116 111.

Następnie podaje kilka przykładowych sytuacji, w których ktoś doświadczył przemocy:

- Kasia otrzymuje obraźliwe SMS-y.
- Na przerwie kilku kolegów celowo popycha Franka na korytarzu.
- Grupa uczniów wyśmiewa się z Zosi, bo się jąka.
- Podwórkowi koledzy wykluczają chłopca z gry w piłkę, mówiąc, że jest „za słaby”.

- Koleżanki grożą Basi, że jeśli nie będzie za nich pisać wypracowań na język polski, wrzucą na grupę klasową zdjęcia, które ośmieszają Basię.



Zadaniem uczniów jest podejść do wybranego „punktu pomocy”, do którego ich zdaniem można zgłosić się w tej sytuacji. Kiedy uczniowie zajmą miejsca, nauczyciel pyta: „W jaki sposób ta osoba mogłaby pomóc?”, „Dlaczego warto właśnie do niej się zwrócić?”.

Na zakończenie nauczyciel podsumowuje: „Każdy z nas ma prawo czuć się bezpiecznie. Jeśli spotka nas coś trudnego, nie musimy być z tym sami – zawsze możemy poszukać wsparcia u bliskich, dorosłych w szkole albo u specjalistów. Pomoc jest dostępna i warto o nią prosić”.

5 Podsumowanie i refleksja

Uczniowie otrzymują od nauczyciela kartę pracy „Punkty pomocy” i indywidualnie je wypełniają, wpisując osoby, miejsca i numery, gdzie mogą szukać wsparcia w sytuacjach przemocowych.

Po wypełnieniu kart chętni uczniowie mogą podzielić się swoimi refleksjami (np. dlaczego wiedza na temat przemocy jest ważna, czy dowiedzieliście się dziś o jakimś nowym źródle wsparcia, dlaczego proszenie o pomoc w sytuacjach przemocowych nie jest niczym złym ani wstydlivym).

Uczniowie zabierają karty do domu, aby w razie potrzeby mieć je pod ręką.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- użycie prostych i obrazkowych kart pracy;
- wzbogacenie zajęć o elementy wizualne i multisensoryczne, (proponujemy takich pomocy znajduje się poniżej);
- umożliwienie pracy w mniejszych grupach lub indywidualnie;
- udzielanie dodatkowych wyjaśnień;
- zapewnienie spokojnej przestrzeni i komfortowych warunków do wyrażania emocji, wydzielając ją z części sali i umawiając się z uczniami, że ta przestrzeń jest szczególna i bezpieczna.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Podczas zajęć ważne jest, aby stworzyć atmosferę zaufania i bezpieczeństwa, tak aby uczniowie czuli się swobodnie, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami. Należy unikać osądzania i krytyki, a skupić się na wspólnym zrozumieniu problemu i wypracowaniu sposobów radzenia sobie z przemocą. Należy pamiętać, że niektóre dzieci mogą mieć trudności z mówieniem o swoich emocjach, dlatego ważne jest, aby zapewnić im wsparcie i możliwość wyrażenia siebie w różnej formie.

Dodatkowe narzędzia wspierające przebieg zajęć:

- **karty sytuacyjne** – losowane przez uczniów do odgrywania scenek (np. ktoś kopnął kolegę, ktoś wysłał obraźliwego mema);
- **skala uczuć** – plakat z termometrem emocji, na którym dzieci mogą zaznaczyć, jakie emocje doświadczają w różnych sytuacjach, o których mówi nauczyciel;
- **„Drzewko pomocy”** – plakat drzewa, na którym liście to różne osoby i miejsca, do których można się zwrócić; dzieci dopisują swoje propozycje.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 6.09.2025]:

- [„Bezpieczeństwo w sieci”](#);
- [„Jak radzić sobie z przemocą?”](#);
- [„Psychologiczne aspekty bullyingu: perspektywa sprawcy, ofiary i świadka”](#).



Bibliografia

[„Szkoła życia \(School of life\)”](#), (2019), film na kanale Reżyser Życia na YouTube [online, dostęp dn. 17.12.2025].

Punkty pomocy

KARTA PRACY

Przyjrzyj się liście punktów pomocy. W każdym miejscu wpisz imię, nazwisko lub numer telefonu osoby, do której możesz się zwrócić, gdy spotkasz się z sytuacją przemocy albo kiedy będziesz potrzebować wsparcia. Niektóre pola są już wypełnione ważnymi numerami telefonu.

Wychowawca	
Nauczyciel	
Pedagog szkolny	
Psycholog szkolny	
Rodzic lub opiekun	
Ciocia/wujek	
Przyjaciółka/przyjaciel	
Starsze rodzeństwo	
Policja	997 lub 112
Telefon zaufania	116 111
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12