

Autoagresja – sygnał, że potrzebna jest rozmowa i wsparcie

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 7**. [uczeń] *omawia pojęcie zachowań autoagresywnych, wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi, wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy*. 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.



Pojęcia kluczowe: autoagresja, zachowania autoagresywne, konsekwencje zdrowotne, ból



Cel główny

Uświadomienie uczniom, czym są zachowania autoagresywne, jakie niosą konsekwencje dla zdrowia oraz jakie istnieją możliwości uzyskania pomocy w sytuacji kryzysu psychicznego.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wie, czym są zachowania autoagresywne i jakie mają formy;
- rozumie, jakie mogą być przyczyny i skutki zachowań autoagresywnych;
- zna instytucje i osoby, które oferują pomoc w sytuacjach kryzysu psychicznego;
- identyfikuje sytuacje zagrażające bezpieczeństwu emocjonalnemu i fizycznemu.

Postawy

Uczeń:

- prezentuje postawę otwartości na rozmowę o trudnych emocjach z zaufanymi osobami;
- okazuje empatię wobec osób w kryzysie emocjonalnym;
- jest odpowiedzialny za swoje zdrowie psychiczne i fizyczne.



Formy pracy

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



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – miniwykład, rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza tekstu, analiza przypadków;
- metody praktyczne – karta pracy;
- metody waloryzacyjne – metoda ekspresyjna (wczuwanie w to, co mogą przeżywać osoby w trudnych sytuacjach).



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja;
- tekst „Rozmowa w klasie – kiedy ranimy samych siebie”;
- wydruki tekstu „Historia Kasi”;
- karta pracy;
- karteczki z opisami trudnych sytuacji;
- tablica suchościeralna/flipchart.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas dyskusji i pracy w grupach;
- odpowiedzi uczniów na pytania kontrolne;
- wypełnienie przez uczniów kart pracy;
- refleksja po zajęciach (np. co zapamiętali, co jest dla nich ważne).

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Autoagresja – sygnał, że potrzebna jest rozmowa i wsparcie** i odczytuje go na głos.

Mówi:



„Za chwilę przeczytam Wam krótką rozmowę, która odbyła się w innej klasie. Posłuży nam ona jako wstęp do dzisiejszej lekcji i pomoże lepiej zrozumieć, czym jest autoagresja i dlaczego powinniśmy o niej rozmawiać. Słuchając, zastanówcie się, czy Wy zadalibyście nauczycielce inne pytania niż uczniowie z tej klasy. Jeśli będziecie mieli jakiś pomysł, zapiszcie to – do pytań wrócimy po wysłuchaniu rozmowy”.

Rozmowa w klasie – kiedy ranimy samych siebie

Na początku II semestru w klasie VII pojawiła się nowa nauczycielka – pani Marta. Miała w sobie coś ciepłego, a jej głos zawsze brzmiał spokojnie i miło.

– Dzisiaj porozmawiamy o czymś bardzo ważnym – zaczęła. –
O zachowaniach, które czasem trudno zrozumieć, a które mogą szkodzić
naszemu ciału i duszy.

Wśród uczniów zapanowała cisza. Nikt nie wiedział dokładnie, o czym pani Marta mówi.

– Czy ktoś z was słyszał kiedyś o autoagresji? – zapytała.
Kilka rąk uniosło się nieśmiało.

- Autoagresja to sytuacje, kiedy ktoś kieruje złość albo trudne emocje przeciwko sobie – wyjaśniła pani Marta. – Czasem polega to na zadawaniu sobie bólu (np. drapanie się do krwi, celowe uderzanie się o twarde powierzchnie, nacinanie skóry, gryzienie się), ale mogą to być też inne zachowania, które szkodzą zdrowiu. – Najczęściej osoba zachowuje się tak dlatego, że przeżywa silny smutek albo ból i nie potrafi inaczej tego pokazać.
- Czy to bardzo niebezpieczne? – zapytała Ania, siedząca z boku.
- Tak, takie zachowania mogą być bardzo niebezpieczne – wyjaśniła pani Marta. – Mogą prowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.
- A co można zrobić, żeby komuś pomóc? – zapytał Michał z ostatniej ławki.
- Jeśli ktoś zmaga się z autoagresją, to znaczy, że potrzebuje wsparcia i rozmowy, a nie oceniania czy wyśmiewania – kontynuowała pani Marta. – Można porozmawiać z nauczycielem, psychologiem szkolnym albo zaufanym dorosłym. Ważne jest, żeby nie bać się prosić o pomoc.

Po przeczytaniu tekstu nauczyciel pyta:

- Czy ktoś z Was zapisał sobie jakieś pytanie, jakie klasa mogłaby zadać pani Marcie?
- Co mogę powiedzieć osobie, która siebie krzywdzi, aby jej pomóc?
- Dlaczego ktoś krzywdzi samego siebie?

Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami.

2 Wyjaśnienie pojęcia zachowań autoagresywnych – miniwykład z prezentacją

Nauczyciel, korzystając z prezentacji, pogłębia temat zachowań autoagresywnych i omawia kolejno następujące zagadnienia:

- Co to są zachowania autoagresywne?
- Dlaczego ludzie podejmują takie zachowania?
- Jakie są konsekwencje autoagresji?
- Gdzie szukać pomocy?

Podczas omawiania slajdów nauczyciel zatrzymuje się przy każdym punkcie, podaje przykłady i odpowiada na ewentualne pytania uczniów.

Podsumowując tę część lekcji, nauczyciel mówi:



„Każdy z nas czasem bywa smutny, zły albo czuje się samotny. Najczęściej znajdujemy wtedy sposób, żeby sobie poradzić – np. rozmawiamy z kimś bliskim, słuchamy muzyki, bawimy się albo idziemy pobiegać. Ale zdarza się, że ktoś zamiast tego robi coś, co szkodzi jemu samemu. Jak myślicie – czy takie zachowania naprawdę rozwiązują problemy? Dlaczego warto szukać innej drogi?”.

3 Jak pomóc Kasi?

Nauczyciel rozdaje uczniom wydrukowaną historię Kasi. Prosi chętnego ucznia, aby odczytał na głos cały tekst.

Historia Kasi

Kasia od kilku tygodni czuła się bardzo smutna i samotna. W szkole było jej trudno – miała wrażenie, że nikt jej nie rozumie. Pewnego dnia, gdy napięcie i złość w niej narastały, sięgnęła po nożyk i zaczęła zadawać sobie drobne rany na ręce. Chciała w ten sposób uwolnić ból, który czuła w środku, ale zamiast ulgi poczuła jeszcze większy strach i wstyd.

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną. Zadaje uczniom pytania, jakie emocje mogła doprowadzić Kasię do autoagresji. Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami. Wspólnie zastanawiają się, co mogłoby pomóc dziewczynce i jak można zapobiegać podobnym sytuacjom w przyszłości.

Przykładowe pytania i odpowiedzi:

- Jakie emocje mogła odczuwać Kasia w tej sytuacji?
(„Była smutna, zła, czuła się samotna i bezradna”, „mogła się też bać, że nikt jej nie rozumie”).
- Dlaczego Kasia sięgnęła po taki sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami?
(„Nie wiedziała, jak inaczej pokazać swój ból”, „nie miała odwagi poprosić o pomoc”).
- Czy znacie inne, bezpieczne sposoby, które mogłyby pomóc jej poczuć się lepiej?
(„Porozmawianie z rodzicem albo przyjaciółką”, „posłuchanie muzyki”, „spacer albo pobieganie”, „napisanie w pamiętniku, co czujemy”).
- Do kogo Kasia mogłaby się zwrócić po pomoc?
(„Do rodziców”, „do nauczyciela albo wychowawcy”, „do psychologa szkolnego”, „do starszego rodzeństwa”).

- Jak Wy, jako koledzy i koleżanki z klasy, moglibyście wesprzeć kogoś, kto czuje się podobnie jak Kasia?
(„Można z nią porozmawiać”, „powiedzieć, że nie jest sama”, „zaprosić do wspólnej zabawy”, „pójść razem do dorosłego po pomoc”).
- Dlaczego ważne jest, żeby nie zostawać samemu z trudnymi emocjami?
(„Bo wtedy jest jeszcze trudniej”, „bo można podjąć złe decyzje”, „bo rozmowa z kimś pomaga poczuć się lżej i znaleźć rozwiązanie”).

4

Jak sobie poradzić bez krzywdzenia siebie?

Nauczyciel przygotowuje zestaw karteczek z opisami trudnych sytuacji. Dzieli klasę na małe grupy (po 4–5 osób). Reprezentanci grup losują po jednej karteczce. Propozycje sytuacji:

- Czuję, że jestem bardzo zła i chcę się zranić.
- Jestem smutny, nie mogę przestać płakać.
- Boję się powiedzieć komuś, co naprawdę czuję.
- Ktoś mnie wyśmiewa i boli mnie to.
- Czuję ogromny stres przed sprawdzianem i nie wiem, jak sobie z nim poradzić.
- Pokłóciłem się z przyjacielem i czuję się bardzo samotny.

Każda grupa otrzymuje kartę pracy z pytaniami:

- Co mogę zrobić, aby sobie poradzić z tymi emocjami w bezpieczny sposób?
- Do kogo mogę się zwrócić o pomoc?
- Co dobrego mogę sobie powiedzieć, żeby poczuć się lepiej?

Uczniowie w grupach zapisują swoje odpowiedzi. Po zakończeniu pracy przedstawiciel każdego zespołu prezentuje je na forum klasy. Jeśli jest taka potrzeba, nauczyciel uzupełnia odpowiedzi o dodatkowe propozycje i zapisuje na tablicy wspólną listę bezpiecznych sposobów radzenia sobie w trudnej sytuacji.

5**Podsumowanie i zakończenie zajęć**

Nauczyciel podkreśla, że każdy z nas może mieć inne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, ale najważniejsze, aby były one bezpieczne i realnie pomocne.

Rozdaje ulotki, które można przygotować samemu, wpisując odpowiednie informacje o dostępnych formach wsparcia (np. numer telefonu zaufania, szkolny psycholog).

**Sposoby dostosowania przebiegu zajęć
w zakresie uczniów ze specjalnymi
potrzebami edukacyjnymi**

- Dostosowanie tempa i czasu pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) mogły pracować w poczuciu komfortu i bezpieczeństwa.
- Przed pracą w grupach nauczyciel sam organizuje zespoły, aby uniknąć pominięcia lub przeciążenia uczniów ze specjalnymi potrzebami.
- W przypadku uczniów niewidomych/słabowidzących nauczyciel zastępuje ilustrację komentarzem, nagraniem lub odczytanym tekstem.

**Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Celem zajęć jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale także pobudzenie refleksji i zwiększenie świadomości uczniów w zakresie radzenia sobie z trudnymi emocjami i korzystania z pomocy. Ważne jest, by uczniowie mieli poczucie, że nie są sami i zawsze mogą liczyć na wsparcie dorosłych.

Podczas zajęć szczególnie ważne jest stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania. Nauczyciel powinien mówić empatycznym tonem, zachęcać uczniów do wyrażania swoich myśli i uczuć, a jednocześnie przypominać, że w przypadku trudnych sytuacji zawsze warto zwrócić się do dorosłych.

Podczas zajęć należy być uważnym na sygnały świadczące o tym, że ktoś z uczniów może potrzebować dodatkowego wsparcia. Warto również podkreślić rolę wzajemnej uważności uczniów i zgłaszanie niepokojących sygnałów (zachowań) do wychowawcy, pedagoga, psychologa szkolnego.



Bibliografia

- Baiden P., Stewart S.L., Fallon B., (2018), „Rola negatywnych doświadczeń w dzieciństwie jako uwarunkowań samookaleceń bez intencji samobójczych wśród dzieci i młodzieży”, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka”, nr 17(3), s. 102–137.
- Jabłkowska K., Szczepaniak A., Gmitrowicz A., (2010), „Style radzenia sobie w sytuacjach stresowych prezentowane przez młodzież dokonującą samouszkodzeń”, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, nr 10(1), s. 15–24.
- Kostyła M., Szczepaniak A., Gmitrowicz A., (2009), „Funkcjonowanie emocjonalne młodzieży dokonującej samouszkodzeń”, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, nr 9(4), s. 249–261.
- Smurzynska A., (2025), „[Autoagresja jako forma radzenia sobie z emocjami](#)”, artykuł na stronie czasopismopsychologiadzieci.pl [online, dostęp dn. 8.09.2025].

Jak sobie poradzić bez krzywdzenia siebie?

KARTA PRACY

Uzupełnijcie wylosowany opis sytuacji i odpowiedzcie na pytania.

Sytuacja:

.....

.....

.....

1. Co mogę zrobić, aby sobie poradzić z tymi emocjami w bezpieczny sposób?

.....

.....

.....

2. Do kogo mogę się zwrócić o pomoc?

.....

.....

.....

3. Co dobrego mogę sobie powiedzieć, żeby poczuć się lepiej?

.....

.....

.....