

Moje potrzeby i potrzeby innych – jak budować dobre relacje w rodzinie?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
OBSZAR: ZDROWIE SPOŁECZNE

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 6, punkt 2.** [uczeń] *nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: relacje, potrzeby, pozytywna atmosfera



Cel główny

Kształtowanie postawy troski o potrzeby własne i potrzeby bliskich oraz rozwijanie umiejętności budowania dobrej atmosfery i wzajemnego zrozumienia w rodzinie.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- potrafi opisać swoje relacje z członkami rodziny;
- wie, jak szanować potrzeby osób, z którymi tworzy relację, oraz potrafi zadbać o swoje potrzeby w relacji z bliskimi;
- planuje wspólne działania rodzinne sprzyjające wzmocnieniu więzi;
- wskazuje zachowania, które mogą poprawić swoje relacje z członkami rodziny.

Postawy

Uczeń:

- wspiera rodzinę w budowaniu relacji rodzinnych opartych na wzajemnym szacunku, zaufaniu i zrozumieniu;
- szanuje zarówno własne potrzeby, jak i potrzeby innych, starając się zachować między nimi równowagę;
- okazuje empatię i gotowość do współpracy, przyczyniając się do tworzenia dobrej atmosfery w domu.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja moderowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metoda przypadków, diagram relacji rodzinnych;
- metody waloryzacyjne – drama;
- metody praktyczne – karta pracy, metody ćwiczebne, mail do członka rodziny.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja;
- karta pracy;
- flipchart;
- komputer, tablica interaktywna;
- karty pracy (to samo ćwiczenie, ale inna karta dla grupy nieparzystej, a inna dla parzystej).



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel wyświetla prezentację i informuje uczniów, że temat dzisiejszych zajęć to: **Moje potrzeby i potrzeby innych – jak budować dobre relacje w rodzinie**. Następnie rozpoczyna rozmowę kierowaną:



- Co sprawia, że czujecie się dobrze w relacji z kimś z rodziny?
- Czy łatwo jest dbać o innych, a jednocześnie nie zapominać o sobie?
- Kiedy w domu czujecie, że ktoś naprawdę was rozumie i wspiera?
- Co to znaczy, że w relacji „wszyscy są ważni”?



Wniosek: Aby budować dobre relacje w rodzinie (i nie tylko), należy brać pod uwagę potrzeby innych, ale tak, aby nie ignorować swoich. Dobre relacje można mieć wtedy, kiedy w relacji z kimś czujemy się dobrze, bo nasze potrzeby są spełnione.

2

Diagram relacji rodzinnych

Nauczyciel prosi, aby uczniowie w zeszytach narysowali „diagram relacji rodzinnych” – siebie na środku kartki, a w wokół innych członków rodziny, np. mamę, tatę, brata/siostrę, babcię/dziadka, wujka/ciocie itp. Nauczyciel prosi, aby opisali krótko swoją relację z tą osobą, np. pełna radości i śmiechu, obojętna, wspierająca, pełna miłości i poświęcenia, szkodliwa, pełna niechęci, inspirująca, motywująca, zniechęcająca itp.



Uczniowie analizują swoje diagramy i zastanawiają się, które relacje chcieliby poprawić. **Uwaga! Należy prosić o refleksje tylko chętnych uczniów.** Etap dyskusji na forum klasy można pominąć. Nauczyciel mówi, że być może w efekcie dzisiejszych zajęć uczniowie dowiedzą się, jak mogą poprawić te relacje w rodzinie, które nie spełniają ich oczekiwań.

3

Karta pracy – praca w grupach



Nauczyciel prosi, aby uczniowie odliczyli do czterech, a następnie „jedyńki”, „dwójki”, „trójki” i „czwórki” tworzą grupy robocze. Każda grupa otrzymuje kartę pracy. **Uwaga!** Zadanie dla grup nieparzystych różni się od tego dla grup parzystych! Jeśli klasa nie jest liczna, uczniowie mogą pracować w dwóch grupach – jednej parzystej i jednej nieparzystej.

Zadaniem uczniów będzie dopasowanie cytatów do przejawów dbałości o potrzeby swoje oraz potrzeby innych. Uczniowie mogą najpierw pracować indywidualnie, a następnie omówić swoje odpowiedzi na forum grupy.

Klucz odpowiedzi (grupy 1, 3): 1 g; 2 f; 3 c; 4 b; 5 d; 6 e; 7 a

Klucz odpowiedzi (grupy 2, 4): 1 e; 2 a; 3 f; 4 b; 5 g; 6 d; 7 e

Ochotnicy z grup nieparzystych i parzystych prezentują swoje odpowiedzi na forum klasy, a nauczyciel podsumowuje dyskusję, omawiając slajdy:

Jak szanować potrzeby osób, z którymi tworzymy relację? oraz **Jak zadbać o swoje potrzeby w relacji z innymi?** z prezentacji.



Ćwiczenie dodatkowe: drama

Uczniowie z grup nieparzystych układają minidialog, który obrazuje jedno z zachowań ilustrujących respektowanie potrzeb osób, z którymi tworzymy relację, a uczniowie z grup parzystych – obrazujący jedno z zachowań przedstawiających troskę o swoje potrzeby. Uczniowie ćwiczą swoje minidialogi, a następnie prezentują je na forum klasy, która spróbuje odgadnąć, jaką potrzebę osobistą lub troskę o potrzeby innych osób ilustrują przedstawione scenki.

4 Moja rola w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie

Nauczyciel informuje uczniów, że pomimo młodego wieku oni również mogą mieć duży wpływ na budowanie pozytywnej atmosfery w rodzinie. Istotne jest szanowanie potrzeb innych, jak również zadbanie o to, aby ich własne potrzeby były szanowane. Nauczyciel wyświetla slajd **Studium przypadku**, a uczniowie pracują w parach nad zadaniem.



Uwaga! Parę powinni tworzyć uczniowie z grupy nieparzystej oraz parzystej z poprzedniego ćwiczenia.

Przykładowe odpowiedzi:

1. Omawiamy pracę domową. Potrzebuję jeszcze 10 minut. Ok?
2. Czy mógłbyś ściszyć telefon? Nie mogę się uczyć, a jutro mam test.
3. Przepraszam. Zupełnie zapomniałem/zapomniałam o zakupach. Już wychodzę.
4. Wujku, jest mi przykro, kiedy krytykujesz mój wygląd. Czy możesz tego nie robić?
5. Babciu, potrzebuję jeszcze trochę ochłonąć po teście. Porozmawiamy później. OK?
6. Ustalimy później, kto, co i kiedy ogląda. Ja idę do swojego pokoju.
7. OK, będzie fajnie. Oni mieszkają w Krakowie / w górach / nad morzem. Zobaczą się z kuzynami. Będziemy mieli co robić.
8. Mamo (lub zwracając się do siostry/brata), pokłóciłam się Gosią i ciężko mi z tym. Nie wiem, co robić. Pogadamy?
9. Dzięki, to bardzo miłe.

5 Refleksja

Nauczyciel prosi uczniów, aby przeanalizowali diagram relacji w swojej rodzinie, który przygotowali na początku zajęć. Na podstawie informacji

z dzisiejszej lekcji zastanawiają się, dlaczego z niektórymi członkami swoich rodzin mają dobre relacje, a z innymi nie. Zadaniem uczniów jest opisanie tych relacji tak, by skoncentrować się na potrzebach innych osób oraz swoich, np.:

- Z ciotką mam dobrą relację, bo zawsze okazuje szacunek dla moich uczuć, nie porównuje mnie z innymi i nie poucza. Ja też zawsze dbam o to, aby okazywać jej szacunek, np. oddzwaniem, gdy zostawia mi wiadomość, jestem uprzejma/uprzejmy, kiedy z nią rozmawiam.
- Nie mam dobrych relacji ze swoim kuzynem, bo często się ze mnie naśmiewa, a to rani moje uczucia. Następnym razem powiem mu: „Bardzo cię proszę, abyś się ze mnie nie naśmiewał. Twoje zachowanie sprawia, że jest mi przykro,” a jeśli dojdzie do kłótni, to powiem mu, że to nie jest dobry moment na rozmowę i wyjdę z pokoju.

Przed przystąpieniem do ćwiczenia nauczyciel informuje uczniów, że to zadanie nie będzie omawiane na forum klasy.



Ćwiczenie dodatkowe: e-mail do członka rodziny

Uczniowie piszą e-mail do członka rodziny, z którym mają dobrą relację, aby powiedzieć, za co są mu wdzięczni i podziękować za to. Mogą też napisać e-mail do członka rodziny, z którym relacje nie są najlepsze – poprosić go o zmianę zachowania lub wyrazić nadzieję, że ich relacje się poprawią, napisać, co sami zrobią, aby tak się stało.



Zakończenie

Nauczyciel podkreśla, że nawiązywanie i utrzymywanie relacji w rodzinie opartych na poszanowaniu potrzeb swoich i innych pełni kluczową rolę w tworzeniu dobrej atmosfery i wzmacnianiu więzi. Przypomina, że ich potrzeby też są bardzo ważne i jeśli ktoś sprawia, że czują się niekomfortowo, powinni na to zareagować.

Nauczyciel wyświetla slajd **Co kupuję i czego nie kupuję**, a uczniowie zapisują w zeszytach swoje przemyślenia. Zastanawiają się, co z dzisiejszej lekcji „biorą ze sobą” – jakie myśli, pomysły lub wartości chcą zapamiętać i stosować – oraz czego „nie kupują” – czyli z czym się nie zgadzają lub co uważają, że do nich nie pasuje.

Na zakończenie kilku chętnych uczniów może dobrowolnie podzielić się swoimi refleksjami na forum klasy.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Należy dostosować tempo i czas pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mogły pracować w poczuciu komfortu i bezpieczeństwa.

- **Tempo i czas pracy** – zadania można skrócić lub wydłużyć, aby uczeń mógł pracować we własnym rytmie.
- **Materiały dydaktyczne** – opisy sytuacji można przygotować w wersji uproszczonej (krótsze zdania, pogrubione kluczowe słowa, ikonki).
- **Przewidywalność** – nauczyciel jasno informuje, ile czasu zostało i jakie będą kolejne kroki (by zmniejszyć stres).
- **Możliwość wycofania się** – uczeń nie musi prezentować efektów swojej pracy na forum, może oddać je w formie pisemnej.
- **Wsparcie emocjonalne** – nauczyciel przypomina, że temat może być dla niektórych uczniów wrażliwy; celem lekcji jest nauka i zrozumienie, a nie ocenianie czy ujawnianie osobistych problemów.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Temat relacji w rodzinie może być dla niektórych uczniów niekomfortowy i wymaga od nauczyciela dużej empatii oraz uważności na sygnały ze strony dzieci. W trakcie lekcji warto podkreślić, że każdy może potrzebować wsparcia i że szukanie pomocy to oznaka siły, nie słabości. Tam, gdzie nauczyciel uzna za stosowne, może delikatnie zasugerować rozmowę z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.



Bibliografia

- Carnegie D., (2023), „Sztuka budowania relacji. Jak nawiązywać konflikty i zdobywać zaufanie”, Gliwice: Onepress.
- Jankowska A., (2022), „Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami współczesnej rodziny”, Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
- Piwek-Jewtuch B., (2025), „Sploty rodzinne. Jak budować dobre i wspierające kontakty z bliskimi”, Gliwice: Wydawnictwo Sensus.

Moje potrzeby, potrzeby innych

KARTA PRACY DLA GRUP 1 I 3

Zapoznajcie się z podanymi cytatami i przyporządkujcie je do zaleceń 1–7.

Jak zadbać o potrzeby innych w relacjach z nami? Zalecenia:

- 1.** Okaż szacunek, np. dotrzyj obietnic.
- 2.** Zaproponuj współpracę/pomoc.
- 3.** Bądź uczciwy/uczciwa, np. przyznaj się do błędu, przeproś.
- 4.** Staraj się mieć pozytywny stosunek do wydarzeń i ludzi wokół siebie.
- 5.** Bądź uprzejmy/uprzejma w stosunku do rodzeństwa, rodziców i dalszej rodziny.
- 6.** Zadbaj o dobrą komunikację, np. powiedz rodzicom/dziadkom, jak minął ci dzień, co sprawiło ci radość, a co zraniło.
- 7.** Weź odpowiedzialność za siebie, np. wyznacz czas na naukę i go przestrzegaj, zaplanuj wydatki i przestrzegaj tego planu itp.

Cytaty:

- a.** „Tato, przemyślałam to, o czym rozmawialiśmy, i rozumiem, że muszę lepiej zarządzać swoim kieszonkowym. Postaram się rozsądniej wydawać swoje pieniądze”.
- b.** „Bardzo się cieszę, że całą rodziną jedziemy na wakacje. Na pewno będzie super!”.
- c.** „To był mój błąd. Przepraszam. To się więcej nie powtórzy”.

- d.** „Basiu, może chcesz pożyczyć moją sukienkę na domówkę? Świetnie w niej wyglądasz”.
- e.** „Mamo, dzisiaj na angielskim było super – za chwilę Ci o tym opowiem!”.
- f.** „Pomogę ci w sprzątanii. Dobrze?”.
- g.** „Obiecałem, że będę w domu przed 15, bo o 15 jemy obiad. Nie chcę, aby inni na mnie czekali”.

Cytat a	Cytat b	Cytat c	Cytat d	Cytat e	Cytat f	Cytat g

Moje potrzeby, potrzeby innych

KARTA PRACY DLA GRUP 2 I 4

Zapoznajcie się z podanymi cytatami i przyporządkujcie je do zaleceń 1-7.

Jak zadbać o nasze potrzeby w relacjach z innymi?

- 1.** Oczekuję szacunku dla moich uczuć.
- 2.** Oczekuję poszanowania mojej prywatności.
- 3.** Stosuję komunikat typu „ja”.
- 4.** Oczekuję szanowania mojego czasu.
- 5.** Reaguję stosownie, kiedy coś mi się nie podoba.
- 6.** Proszę o pomoc i wsparcie.
- 7.** Przerywam kłótnię, kiedy spór zaczyna eskalować.

Cytaty:

- a.** „Czy mógłbyś pukać przed wejściem do mojego pokoju?”.
- b.** „Nie mogę iść z tobą teraz na zakupy. Nie mam czasu, bo muszę się uczyć. Czy możemy pójść później?”.
- c.** „Czuję się przytłoczona po sprawdzianie. Porozmawiamy później, bo teraz muszę się trochę wyciszyć”.
- d.** „Mam problem. Czy możemy o tym porozmawiać? Potrzebuję twojej rady”.
- e.** „Czy możemy porozmawiać o tym później? Muszę trochę ochłonąć. Nie chcę się kłócić”.

- f.** „Czuję się bardzo niekomfortowo, kiedy przeglądasz moje rzeczy bez pytania. Czy możesz tego nie robić?” zamiast „Jesteś bardzo wścibski! Tyle razy cię już prosiłam – nie dotykaj moich rzeczy!”.
- g.** „Czy mógłbyś nie żartować sobie ze mnie? To rani moje uczucia”.

Cytat a	Cytat b	Cytat c	Cytat d	Cytat e	Cytat f	Cytat g