

Kiedy w rodzinie dzieje się coś nowego

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. Zdrowie społeczne, punkt 5.** [uczeń] *opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?”.

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



Pojęcia kluczowe: separacja, rozwód, adopcja, rodzicielstwo zastępcze, choroba, śmierć



Cel główny

Stworzenie przestrzeni do rozmowy na temat ważnych – przyjemnych oraz nieprzyjemnych wydarzeniach w rodzinie tj. choroba, śmierć bliskiego członka rodziny, separacja, rozwód rodziców, adopcja oraz refleksja nad indywidualnymi sposobami radzenia sobie w takich i podobnych sytuacjach.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wie, w jaki sposób dbać o dobre relacje w rodzinie;
- zna i wymienia skuteczne sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach;
- potrafi pozyskiwać, weryfikować i analizować informacje w zakresie własnego zdrowia psychicznego i czynników na nie wpływających;
- rozumie, jakie mogą wystąpić w rodzinie trudne wydarzenia;
- rozpoznaje w sobie stany złości, smutku, napięcia, strachu.

Postawy

Uczeń:

- przyjmuje postawę szacunku do samego siebie w sytuacjach, kiedy przeżywa trudne emocje (smutek, złość, gniew, lęk itd.);
- przyjmuje postawę empatyczną w kierunku rówieśników, którzy mogą doświadczać trudnych wydarzeń zachodzących w rodzinie;
- podejmuje refleksję nad stanami emocjonalnymi członków swojej rodziny, gdy dzieją się trudne wydarzenia.



Formy pracy

- praca w kręgu;
- praca z opowieścią.



Metody i techniki pracy

- metoda problemowa – dyskusja w kręgu;
- metoda waloryzacyjna – refleksja nad swoimi postawami, zabawa „Kim jestem”.



Pomoce dydaktyczne

- historia Artura;
- balon i opcjonalnie klips do zabezpieczenia balonu (żeby go nie zawiązywać);
- duża kartka + flamaster lub dostęp do tablicy;
- opcjonalnie wydrukowana historia, którą dostaną uczniowie z trudnościami w koncentracji i słuchaniu/słyszeniu.



Ewaluacja osiągnięć

- metoda zdań niedokończonych;
- obserwacja zaangażowania uczniów podczas lekcji;
- analiza wypowiedzi uczniów w celu weryfikacji, czy rozumieją przekazywane treści.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel pyta uczniów o ich nastrój i poziom energii. Może krótko chciełby podzielić się ważnym wydarzeniem z minionego tygodnia?

2

Historia Artura z wizualizacją



Nauczyciel wybiera jedną osobę, której wręcza balon. Następnie przekazuje instrukcję dla grupy: „Za chwilę przeczytam Wam historię Artura. Podczas słuchania Waszym zadaniem będzie uważnie obserwować, co się z nim dzieje. Kiedy w opowieści pojawi się coś trudnego dla Artura, głośno powiedzcie STOP. Jeśli sytuacja faktycznie jest trudna dla nastolatka, osoba, której wręczyłem(-am) balon, za każdym razem nadmucha go małą porcją powietrza”.

Podkreślone zdania wskazują na trudne sytuacje. Uczniowie mogą zidentyfikować ich więcej. Jeśli prowadzący ma poczucie, że propozycja jest adekwatna, powinien ją uznać.

Po przeczytaniu historii uczeń nadal trzyma niezawiązany balonik. Można użyć np. klipsa, żeby nie uszło z niego powietrze.

Historia Artura

Artur chodzi do szóstej klasy. Ostatnio czuje, że w jego domu dzieje się coś ważnego, ale nikt mu tego nie tłumaczy. Atmosfera jest napięta – rodzice częściej niż zwykle się kłócą, czasami nie odzywają się do siebie. Chłopak zastanawia się, czy planują rozwód. Jego koleżanka z klasy właśnie przeżywa rozstanie rodziców i opowiada, jak trudno jej dzielić czas między dwa domy. Artur boi się, że może też go to czeka.

Dodatkowo martwi się o mamę. Niedawno nie przyszła na zebranie w szkole, ponieważ musiała iść do lekarza. Artur nie zna szczegółów i boi się, że coś złego może się dziać z jej zdrowiem. To sprawia, że często zamyśla się i trudno mu skupić się na codziennych sprawach.

Do tego wszystkiego dochodzą typowe szkolne problemy. Jego najlepszy przyjaciel obraził się na niego – po tym, jak zapomniał zrobić swoją część projektu. Obaj dostali jedynkę. Przyjaciel bardzo się na niego zdenerwował. Jakby tego było mało, kilka dni później Artur został przyłapany na lekcji z telefonem w ręku. Nauczyciel zgłosił sprawę jego tacie, który oczywiście nie był zadowolony.

Napięcie i ilość problemów sprawiły, że Artur nie mógł spać w nocy. Przewracał się z boku na bok, w głowie miał pełno myśli – o rodzicach, szkole, mamie, przyjacielu. Zasnął dopiero nad ranem, przez co nie usłyszał budzika. Spóźnił się na matematykę i ominęła go kartkówka, do której naprawdę się przygotował. Niewątpliwie była to okazja, żeby zdobyć dobrą ocenę. Chłopiec ma poczucie, że wszystko mu się wymyka spod kontroli. Ogarnia go lęk, Artur czuje również przytłoczenie. Z jednej strony martwi się o sprawy rodzinne, z drugiej codzienne kłopoty w szkole narastają. Ma poczucie, że problemy nakładają się na siebie i nie wie, jak sobie z tym wszystkim poradzić.

3 Dyskusja w kręgu i burza mózgów

Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- Jakie obawy miał Artur?
- Jakie emocje są skumulowane w balonie?
- Jakie stany i odczucia w ciele mogły ogarniać Artura?
- Na kogo mógł się złościć? Dlaczego?
- Czy przeżywana złość była potrzebna i uzasadniona? Dlaczego?
- Czy przeżywany smutek jest potrzebny i uzasadniony? Dlaczego?
- Czy przeżywany strach jest potrzebny i uzasadniony? Dlaczego?
- Czy wy spotkaliście się z podobnymi problemami, emocjami?

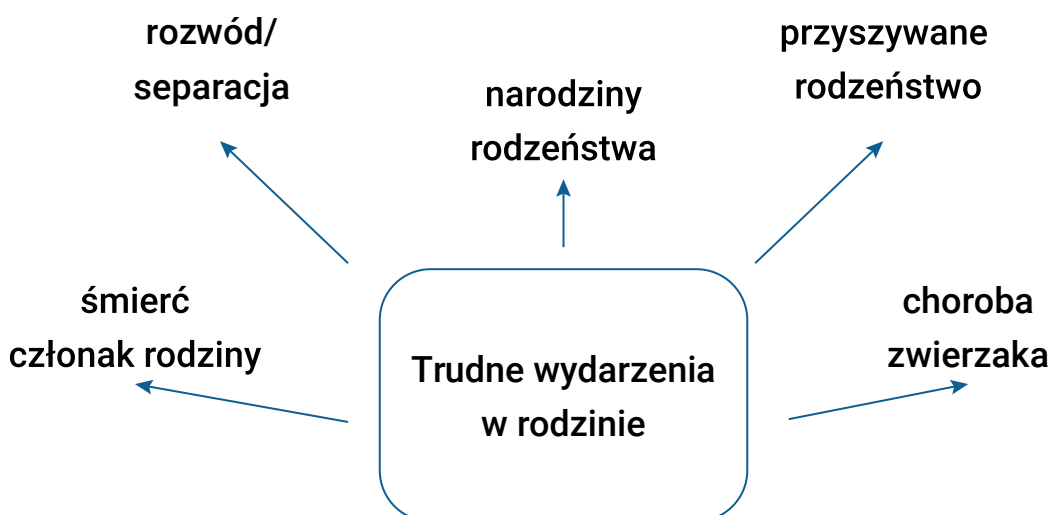
Spodziewane odpowiedzi

- Obawa o rozstanie rodziców, obawa o zdrowie mamy, obawa o utraconą relację z przyjacielem, obawa o oceny z matematyki i konsekwencje za łamanie regulaminu szkolnego (telefon i spóźnienia).
- Złość, gniew, lęk, strach, smutek, przestraszenie, odrzucenie, frustrację, samotność...
- Napięcie, stres, ból w klatce piersiowej, bóle głowy/mięśni, ogromne zmęczenie, stany rozdrażnienia.
- Na rodziców, że milczą, na siebie, że o czymś zapomniał, nie dopilnował, zawiódł, na szkołę, że się czepia i ma „głupi regulamin”, na przyjaciela, że nie jest wyrozumiały.
- Przeżywanie złości jest bardzo potrzebne, ponieważ złość wyznacza nasze granice, motywuje nas do podjęcia działania. Nie zawsze złość jest konstruktywnie wyrażana (agresja, autoagresja), ale to są krzywdzące zachowania. Samo przeżywanie złości jest bardzo ważne i potrzebne.
- Przeżywanie smutku jest również potrzebne, ponieważ smutek zbliża nas do siebie samego i do innych. Smutek daje nam przestrzeń do martwienia się o kogoś – martwimy się wtedy, gdy ktoś lub coś jest dla nas ważne. Może martwienie się o zdrowie mamy nie jest przyjemne,

ale świadczy o tym, że Artur bardzo ją kocha, a smutek prowokuje go np. do zainteresowania się nią.

- Przeżywanie strachu nie jest przyjemne, ale jest potrzebne. Strach ma za zadanie przygotować nas na różne scenariusze – te bardziej i mniej optymistyczne.
- Śmierć, wchodzenie rodziców w nowe związki, pojawienie się nowego – przyszywanego – rodzeństwa, adopcja, adopcja zwierzaka...

Następnie nauczyciel zaprasza uczniów do udziału w burzy mózgów. Pyta, jakie jeszcze trudne wydarzenia mogą zachodzić w rodzinach, i zapisuje propozycje na tablicy lub dużej kartce na środku kręgu.



Uczniowie kolejno podchodzą do tablicy lub kartki i zaznaczają kreską (naklejką, symbolem itd.) sytuacje, w których się znaleźli. Nie należy ich do tego zmuszać!



Nauczyciel podsumowuje, mówi: „Zobaczcie, jest wiele trudnych sytuacji, które mogą zdarzyć się w rodzinie. Niektóre mogą być przyjemne – ale po czasie. Każdy z nas doświadczył już niektórych z tych sytuacji. Niektóre pojawiają się raz w życiu, inne – kilka lub wiele razy. Wszyscy mamy prawo do odczuwania trudnych emocji. Ważne jest, aby umieć skutecznie i zdrowo

radzić sobie ze stanami złości, smutku, napięcia, stresu oraz umieć prosić o pomoc dorosłych i przyjaciół. Zastanówcie się, jakie są Wasze konstruktywne sposoby radzenia sobie. Pozytywne sposoby to te, które nie robią krzywdy nam, innym, zwierzętom oraz nie powodują zniszczeń”.

Zabawa „Kiedy jestem...”

Celem zabawy jest znalezienie dobrych sposobów radzenia sobie w trudnych emocjach, takich jak złość, strach, smutek. Prowadzący również powinien pobawić się z młodzieżą.



Nauczyciel przekazuje instrukcję: „Zabieramy jedno krzeselko. Jedna osoba staje w środku i mówi zdanie zaczynające się od słów: **Kiedy jestem smutny/smutna, to...**” (np. Kiedy jestem smutna, to rozmawiam z przyjaciółką). Wszyscy, którzy zachowują się podobnie, wstają i zamieniają się miejscami. Osoba w środku również próbuje szybko usiąść na którymś wolnym krześle. Ten, dla kogo zabraknie miejsca, staje w środku i wymyśla kolejne zdanie”.

Prowadzący co trzy/cztery rundki zmienia początek zdania:

- Kiedy jestem smutny/smutna, to...
- Kiedy jestem zły/zła, to...
- Kiedy się boję, to...
- Kiedy się stresuję, to...



Uwaga: Zadaniem jest podawanie dobrych i konstruktywnych sposobów radzenia sobie. Jeśli sposób nie będzie konstruktywny, należy głośno o tym powiedzieć wskazując konsekwencję. Taka uwaga powinna być wypowiedziana ogólnie, bez obwiniania dziecka, które podało przykład.

Kiedy np. padnie sformułowanie „Kiedy jestem zły, to gram w gry”, warto powiedzieć, że samo granie w gry nie jest złe – jeśli się ich nie nadużywa

i wybiera się te adekwatne do wieku. Jednak jeśli spędzanie czasu przed ekranem staje się sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami, może to sprzyjać uzależnieniu się od multimedialnych treści.

5 Historia Artura po raz drugi lub praca w grupach

W zależności od czasu i zaangażowanie uczniów, można ponownie przeczytać w kręgu historię Artura. Tym razem podczas każdego STOP zadaniem młodzieży jest zaproponowanie sposobu, w jaki chłopiec może sobie poradzić w tej sytuacji, aby na bieżąco redukować swoje trudne emocje.

Uczeń trzymający balonik (wciąż ten napompowany na początku lekcji) jest wypuszczanie kolejnych porcji powietrza.



Wariant: Można podzielić uczniów na grupy i skorzystać z karty pracy.

6 Zakończenie spotkania

Nauczyciel proponuje pracę metodą zdań niedokończonych – rozpoczyna zdanie, które uczniowie mają uzupełnić, np.:

- Kiedy dzieje się coś trudnego, mam prawo do (*uczeń podaje emocje*)... ponieważ...
- Kiedy będę czuł(a) przytłoczenie lub inne trudne stany, to...
- Dobry sposób radzenia sobie, z którego będę korzystał, to...
- Kiedy w rodzinie mamy trudną sytuację, wtedy mogę...



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Zadbanie o przestrzeń prywatną w kole – aby dzieci nie siedziały w ścisku.
- Zajęcie miejsca koło dzieci, które potrzebują większego wsparcia lub potrzebują lepiej słyszeć polecenia (należy zachować delikatność w zajmowaniu miejsca obok ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi).
- Podejście elastyczne do realizacji scenariusza (w zależności od energii uczniów można skrócić dyskusje w kręgu, przyspieszyć zabawę „Kiedy jestem...” itd.).
- Przed zajęciami należy wydrukować historię Artura dla uczniów (w załączniku znajduje się wersja bez podkreśleń).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Poruszany temat jest niezwykle delikatny i dotyczy dużej grupy uczniów. Przed realizacją spotkania warto poświęcić chwilę na autorefleksję dotyczącą swoich postaw, doświadczeń i przekonań na temat przeżywania niepewności, strachu o chorobę, rozvodu rodziców, złoszczenia się dzieci na dorosłych itd.

Warto wybrać pracę w kręgu jako metodę sprzyjającą rozmowie, dzieleniu się, budowaniu pozytywnej atmosfery i otwartości. Aby w pełni zadbać o przyjazną przestrzeń, nauczyciel powinien skorzystać z krzesła takiego, na jakim siedzą uczniowie (nie z własnego). Współuczestnictwo i zaangażowanie osobiste nauczyciela w warsztat buduje relacje, zwiększa poziom zaufania do prowadzącego i zwiększa atrakcyjność spotkania.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcjach [online, dostęp dn. 19.10.2025]:

- [„Miłość – droga do małżeństwa i rodziny”](#);
- [„Nie jesteś sam. Człowiek jako istota społeczna”](#);
- [„Nieletni wobec prawa”](#);
- [„Rodzina jest najważniejsza”](#);
- [„Rola rodziców i starszych osób w rodzinie”](#);
- [„Zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne”](#).

Załącznik: Historia Artura

Artur chodzi do szóstej klasy. Ostatnio czuje, że w jego domu dzieje się coś ważnego, ale nikt mu tego nie tłumaczy. Atmosfera jest napięta – rodzice częściej niż zwykle się kłócą, czasami nie odzywają się do siebie. Chłopak zastanawia się, czy planują rozwód. Jego koleżanka z klasy właśnie przeżywa rozstanie rodziców i opowiada, jak trudno jej dzielić czas między dwa domy. Artur boi się, że może też go to czeka.

Dodatkowo martwi się o mamę. Niedawno nie przyszła na zebranie w szkole, ponieważ musiała iść do lekarza. Artur nie zna szczegółów i boi się, że coś złego może się dzieć z jej zdrowiem. To sprawia, że często zamyśla się i trudno mu skupić się na codziennych sprawach.

Do tego wszystkiego dochodzą typowe szkolne problemy. Jego najlepszy przyjaciel obraził się na niego – po tym, jak zapomniał zrobić swoją część projektu. Obaj dostali jedynkę. Przyjaciel bardzo się na niego zdenerwował. Jakby tego było mało, kilka dni później Artur został przyłapany na lekcji z telefonem w ręku. Nauczyciel zgłosił sprawę jego tacie, który oczywiście nie był zadowolony.

Napięcie i ilość problemów sprawiły, że Artur nie mógł spać w nocy. Przewracał się z boku na bok, w głowie miał pełno myśli – o rodzicach, szkole, mamie, przyjacielu. Zasnął dopiero nad ranem, przez co nie usłyszał budzika. Spóźnił się na matematykę i ominęła go kartkówka, do której naprawdę się przygotował. Niewątpliwie była to okazja, żeby zdobyć dobrą ocenę. Chłopiec ma poczucie, że wszystko mu się wymyka spod kontroli. Ogarnia go lęk, Artur czuje również przytłoczenie. Z jednej strony martwi się o sprawy rodzinne, z drugiej codzienne kłopoty w szkole narastają. Ma poczucie, że problemy nakładają się na siebie i nie wie, jak sobie z tym wszystkim poradzić.

Jak radzić sobie w trudnej sytuacji?

KARTA PRACY

Poniżej znajdziecie opis czterech trudnych sytuacji, z którymi mierzy się Artur. Wspólnie zaproponujcie po jednym dobrym sposobie, który według Was pomoże mu obniżyć poziom narastających trudnych emocji.

Przykład:

Napięcie i ilość problemów sprawiły, że Artur nie mógł spać w nocy.

Dobrym sposobem radzenia sobie może być spróbowanie przekierowanie myśli na wspomnienie, które jest dla Ciebie przyjemne. Z tego wspomnienia możesz spróbować kreować sobie przyjemną historię. Jeśli Ci się uda, spróbuj oddychać głęboko i równomiernie.

- 1.** Atmosfera jest napięta – rodzice częściej niż zwykle się kłócą, czasami nie odzywają się do siebie. Chłopiec zastanawia się, czy planują rozwód.

.....

.....

.....

.....

- 2.** Artur martwi się o mamę.

.....

.....

.....

.....

3. Artur spóźnił się na matematykę i ominęła go kartkówka, do której naprawdę się przygotował.

.....

.....

.....

.....

4. Ogarnia go lęk, Artur czuje również przytłoczenie.

.....

.....

.....

.....



PAMIĘTAJCIE! Dobre sposoby to takie, które nie sprawiają krzywdy psychicznej i fizycznej Tobie, otoczeniu (również zwierzętom) oraz nie powodują zniszczeń np. przyrody lub wartościowych rzeczy.