

Nie daj się wciągnąć! Jak rozpoznać manipulację i powiedzieć „nie”

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.

Niniejsza propozycja zachęca do pracy metodą warsztatową, w kręgu. Zadaniem nauczyciela jest stworzenie warunków warsztatowych sprzyjających nabywaniu kompetencji miękkich i refleksji nad własnymi doświadczeniami.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 6. Zdrowie społeczne, punkt 3.** [uczeń] *rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „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: manipulacja, asertywność



Cel główny

Nabycie wiedzy na temat popularnych technik manipulacyjnych, które są wykorzystywane w środowisku rówieśniczym oraz ćwiczenie asertywnej odmowy.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- potrafi rozróżnić komunikaty manipulacyjne;
- zna metody asertywnych komunikatów;
- wie, jakie relacje są oparte na wartości godności i szacunku;
- potrafi podtrzymywać zdrowe relacje interpersonalne.

Postawy

Uczeń:

- zachowuje ostrożność w sytuacjach manipulacji;
- przyjmuje postawę asertywną w sytuacjach manipulacji;
- przyjmuje postawę empatyczną wobec osób będących ofiarą manipulacji, szczególnie rówieśniczej;
- kształtuje poczucia własnej sprawczości i wartości;
- kształtuje postawy asertywne.



Formy pracy

- praca w kręgu;
- praca w mniejszych grupach;
- miniwykład.



Metody i techniki pracy

- metody problemowe – dyskusja w kręgu;
- metody aktywizujące – spontaniczne scenki, zabawa „Kto tak jak ja”;
- metody praktyczne – wspólne opracowanie kart pracy;
- metody aktywizujące – metoda zdań niedokończonych.



Pomoce dydaktyczne

- wydrukowany załącznik – karta pracy „Przykłady manipulacji i asertywne reakcje” dla każdej grupy, czyli ok 15 szt.;
- rzutnik i slajdy z definicjami.



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

Na początku nauczyciel zachęca do zabawy „Kto tak jak ja dzisiaj...”. Zabawa ma na celu podzielenie się tym, co wydarzyło się dzisiaj u młodzieży oraz wymieszanie się uczniów, tak aby kolejne ćwiczenie mogło być w mniejszych grupach.

Instrukcja: Zabieramy jedno krzeselko. Jedna osoba staje w środku i mówi zdanie zaczynające się od słów: „Kto tak jak ja dzisiaj...” (np. „Kto tak jak ja dzisiaj założył dwie różne skarpetki?”). Wszyscy, którzy mają tak samo, 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.



Nauczyciel mówi:

„Zanim zaczniemy dzisiejsze zajęcia, zastanówmy się, czym właściwie jest *manipulacja*. Manipulacja to działanie, w którym ktoś próbuje wpłynąć na nasze myśli, emocje lub decyzje – po to, by osiągnąć swój cel, nie zawsze dla naszego dobra. Osoba manipulująca często **ukrywa swoje prawdziwe intencje**, wykorzystuje **pochlebstwa, wzbudzanie poczucia winy, strach, presję grupy** lub inne sposoby, żebyśmy zrobili coś, czego sami z siebie byśmy nie zrobili.

Przykład: Jeśli naprawdę jesteś moim przyjacielem, to mi pomożesz ściągnąć na teście...

To właśnie przykład manipulacji – ktoś wykorzystuje emocje i więź, by nas skłonić do działania, które nie jest zgodne z naszymi wartościami czy zasadami. Na naszej lekcji będziemy też uczyć się asertywnego

odmawiania w sytuacjach, kiedy ktoś chce w jakiś sposób nas wykorzystać, przekroczyć nasze granice itd.”.



Nauczyciel pyta:

- A więc kiedy mówimy o manipulacji?
- Jakie znacie przykłady manipulacji? (Warto zwrócić uwagę na manipulacje ludźmi w sektach, manipulację informacjami w mediach informacyjnych, manipulację ludźmi w reklamach, manipulację w rodzinie – np. w sytuacji rozwodu, spadku, chęci skłócenia rodziny, manipulację rówieśniczą)
- Po co ludzie manipulują?
- Jakie znacie techniki manipulacyjne?

2

Omówienie infografiki

Nauczyciel wyświetla slajdy **Jak działa manipulacja**, **Definicje technik manipulacyjnych** oraz **Przykłady asertywnych relacji** i omawia je. Może wyświetlić też infografikę z przedstawieniem technik, z jakich mogą korzystać osoby manipulujące.

Warto zachęcić uczniów do dyskusji i pracy na przykładach, np.:

- w jaki sposób ktoś może zostać wciągnięty do sekty,
- jak jeden z rodziców może manipulować dzieckiem, by nastawić je przeciwko drugiemu,
- jak rówieśnicy mogą manipulować koleżanką, by uzyskać od niej zadania domowe.

Uwaga! Omówienie powinno być krótkie – celem jest wstępne zrozumienie, na czym polegają metody manipulacji. Za chwilę młodzież będzie pracować w parach, jeśli coś okaże się niejasne, uczniowie powinni poprosić nauczyciela o wyjaśnienie. Zależy nam przede wszystkim na pracy intuicyjnej, a nie na zapamiętaniu definicji.

3 Praca z kartą pracy

Nauczyciel dzieli klasę na grupy 3-osobowe. Każda z nich otrzymuje wydrukowaną kartę pracy „Przykłady manipulacji i asertywne reakcje”.

Zadaniem grupy jest:

- wybranie trzech metod manipulacji, których doświadczyli;
- podanie przykładu, jak brzmiała wypowiedziana manipulacja;
- zaproponowanie asertywnej reakcji na podstawie wyświetlonego slajdu.

Jeśli jest mało czasu, można poprosić uczniów, aby zajęli się np. jedną lub dwoma technikami. Nauczyciel podchodzi do każdej grupy i orientuje się, czy młodzież podaje adekwatne przykłady. Tej części ćwiczenia nie omawiamy na forum, dlatego ważne jest zorientowanie się, czy karta pracy została w miarę poprawnie wypełniona.

4 Powrót do kręgu i wspólne omówienie asertywnych reakcji

Nauczyciel zachęca uczniów do odegrania spontanicznych scenek – w trakcie omawiania kart pracy, gdzie nauczyciel wciela się w manipulatora i odtwarza sytuacje z przykładów podanych przez grupy. Zadaniem dzieci jest reagowanie z wykorzystaniem różnych technik.

5 Podsumowanie warsztatu

Można wykorzystać metodę zdań niedokończonych, która polega na dokończeniu zdania rozpoczętego przez nauczyciela. Zdanie ma odwoływać się do celu warsztatu lub podsumowaniu tego, co uczniowie powinni zapamiętać, np.:

- Kiedy rozpoznam, że ktoś mną manipuluje to...
- Być asertywnym oznacza...
- Mogę się chronić przed manipulacją poprzez...
- Asertywna ochrona przed manipulacją pozwala mi na...



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Zadbanie o przestrzeń prywatną w kole – aby dzieci nie siedziały w ścisoku.
- Zajęcie miejsca koło dzieci, które potrzebują większego wsparcia lub potrzebują lepiej słyszeć polecenia (należy zachować delikatność w zajmowaniu miejsca obok ucznia ze specjalnymi potrzebami).
- Warto zachować elastyczne podejście do scenariusza, np. w razie potrzeby skracać dyskusję w kręgu, przyspieszyć zabawę, zmniejszyć liczbę przykładów.
- Należy wydrukować karty pracy indywidualnie dla ucznia niedowidzącego, z trudnościami w koncentracji.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia mają charakter warsztatowy, dlatego rola nauczyciela polega nie tylko na przekazaniu wiedzy, ale przede wszystkim na moderowaniu dyskusji, budowaniu atmosfery bezpieczeństwa i zaufania, oraz towarzyszeniu uczniom w refleksji nad ich doświadczeniami. Warto zadbać, aby sala sprzyjała pracy w kręgu – uczniowie powinni się widzieć, co ułatwia wymianę opinii i budowanie relacji. Nauczyciel siada razem z uczniami, na tym samym poziomie – to symbolicznie znosi hierarchię i zachęca do otwartości.

Przed rozpoczęciem rozmowy warto przypomnieć zasady bezpieczeństwa: „Mówimy o swoich przeżyciach tyle, ile chcemy”, „Nie oceniamy innych”, „To, co tu mówimy, zostaje między nami”. Warto też rozpocząć lekcję od prostych przykładów bliskich młodzieży (np. reklamy, gry komputerowe, media społecznościowe, relacje z rówieśnikami). Definicję manipulacji

można przedstawić w formie krótkiej rozmowy lub odczytać, a następnie zapytać: „Czy spotkaliście się z sytuacją, w której ktoś próbował was do czegoś przekonać w taki sposób, że czuliście się niekomfortowo?”. Celem tego etapu jest rozbudzenie ciekawości i uświadomienie uczniom, że manipulacja może przybierać różne formy – nie tylko oczywiste.

Podczas pracy z kartą „Przykłady manipulacji i asertywne reakcje” nauczyciel powinien aktywnie monitorować grupy, zachęcać do rozmowy, ale nie narzucać rozwiązań. Jeżeli uczniowie podają przykłady osobiste lub trudne emocjonalnie, należy zachować empatię i dyskrecję. W razie potrzeby można zaproponować przerwę lub zmianę tematu, jeśli ktoś czuje się niekomfortowo. Warto doceniać każdy przykład – nawet nieprecyzyjny – jako punkt wyjścia do wspólnego doprecyzowania pojęcia. Warto zakończyć zajęcia krótką rozmową: „Czego nowego się dzisiaj dowiedziałem?”, „Jak mogę wykorzystać to, czego się nauczyłem?”. Nauczyciel może podkreślić, że asertywność to nie agresja, tylko szacunek dla siebie i innych – umiejętność mówienia „nie” bez poczucia winy. Zakończenie metodą zdań niedokończonych pozwala uczniom na bezpieczne wyrażenie własnych przemyśleń i podsumowanie zajęć w sposób pozytywny i osobisty.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcjach [online, dostęp dn. 18.10.2025]:

- [„Konsekwencje zagrożeń w internecie i sposoby ich unikania”](#);
- [„Młody człowiek świadomym odbiorcą mediów”](#);
- [„W gąszczu informacji”](#);
- [„W sieci reklamy”](#);
- [„Władza nad informacją”](#).

Przykłady manipulacji i asertywne reakcje

KARTA PRACY

Wybierzcie **trzy przykłady sytuacji**, których byliście świadkami. Zapiszcie komunikaty, które usłyszeliście.

- ☐ Udawanie ofiary
- ☐ Presja większości
- ☐ Wzbudzanie emocji
- ☐ Szantaż społeczny
- ☐ Wymaganie lojalności
- ☐ Manipulacja informacjami
- ☐ Podważanie rzeczywistości
- ☐ Przymilanie się i pochlebianie
- ☐ Wywieranie nacisków i uporczywe namawianie

Asertywne reakcje

Do wybranych przykładów manipulacji zaproponujcie interwencję z wykorzystaniem poznanych technik. Pamiętajcie: asertywność polega na nieagresywnym zadbaniu o swoje granice, wyrażeniu swoich myśli, uczuć, potrzeb przy zachowaniu szacunku dla odbiorcy.
