

# Jak mówić, żeby budować – sztuka komunikacji, uważności i wdzięczności

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. Zdrowie psychiczne, punkt 2.** *[uczeń] wyraża i komunikuje swoje uczucia i buduje prawidłowe relacje w rodzinie i innych grupach społecznych; nawiązuje bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; wyraża wdzięczność.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



**Pojęcia kluczowe:** dobre relacje, „komunikat ja”, komunikacja asertywna, uważność, wdzięczność



## **Cel główny**

Pogłębienie wiedzy na temat czynników wpływających na budowanie dobrych relacji, takich jak komunikacja bez przemocy oraz wyrażanie wdzięczności, oraz kształtowanie postawy polegającej na rozwoju umiejętności budowania i utrzymania dobrych relacji międzyludzkich.



## **Cele operacyjne**

### **Wiedza i umiejętności**

Uczeń:

- wymienia korzyści wynikające z dobrych relacji z innymi ludźmi;
- podaje przykłady bezpiecznych relacji interpersonalnych, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka;
- wyjaśnia znaczenie „komunikatu ja” w komunikacji interpersonalnej;
- wyjaśnia, na czym polega komunikat asertywny i jakie korzyści wynikają z jego stosowania;
- podaje przykłady wyrażania wdzięczności;
- rozumie, co oznacza uważność na siebie i drugiego człowieka.

### **Postawy**

Uczeń:

- docenia znaczenie prawidłowej komunikacji w budowaniu i utrzymaniu dobrych relacji międzyludzkich;
- jest gotowy do wyrażania własnych uczuć i potrzeb w sposób asertywny i odpowiedzialny;
- okazuje otwartość na kształtowanie relacji opartych na szacunku, akceptacji i współpracy;
- dostrzega wartość wdzięczności w relacjach z innymi i praktykuje jej wyrażanie.



## Formy pracy

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



## Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka;
- metody waloryzacyjne – drama;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metoda sytuacyjna; dyskusja moderowana;
- metody praktyczne – karta pracy, metody ćwiczebne, plakat informacyjny.



## Pomoce dydaktyczne

- karteczki post-it (po dwie dla każdego ucznia);
- mały koszyk lub pudełko;
- 3 kartki w formacie A3;
- mazaki, kredki;
- karty pracy;
- prezentacja;
- flipchart;
- telefon (na potrzeby jednego ćwiczenia).



## Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

**1**

### **Wprowadzenie**

Nauczyciel wita się z uczniami i zapisuje na tablicy temat lekcji: **Jak mówić, żeby budować – sztuka komunikacji, uważności i wdzięczności.**

Zadaje pytania:

- Co to oznacza mieć z kimś dobrą relację?
- Dlaczego budowanie dobrych relacji jest ważne?

Nauczyciel tak prowadzi rozmowę, aby pojawiły się następujące wnioski: skutkiem dobrych relacji międzyludzkich jest wsparcie emocjonalne i psychiczne, zdrowie fizyczne, rozwój osobisty, poczucie przynależności i szczęścia, wzajemna motywacja i inspiracja.

Następnie nauczyciel wyświetla slajd **Dobre relacje z innymi**, a uczniowie, pracując w parach, rozbudowują stwierdzenia 1–5 o przykłady z własnego życia lub z życia innych osób (np. członków rodziny, przyjaciół, bohaterów filmowych/literackich). Po zakończeniu zdania uczniowie dzielą się swoimi refleksjami i wnioskami.

**2**

### **Komunikacja a rozwój dobrych relacji**

Nauczyciel przed zajęciami prosi dwie osoby z klasy (może wybrać uczniów, którzy mają zdolności aktorskie i lubią występować publicznie), aby zademonstrowały poniższe wypowiedzi. Przed wysłuchaniem wypowiedzi prosi pozostałych, aby opisali, jak zareagowaliby, słysząc takie komunikaty.

### Wypowiedź 1

**Osoba A:** (poirytowany ton głosu) Znowu nie odkurzyłeś! Ale z ciebie leń. Nigdy nie można na ciebie liczyć!

### Wypowiedź 2

**Osoba A:** (neutralny ton głosu) Widzę, że mieszkanie nie jest odkurzone. Przykro mi, bo potrzebuję odpocząć po pracy, a będę musiała/musiał zająć się odkurzeniem. Chciał(a)bym, abyś odkurzył(a) mieszkanie przed moim powrotem z pracy.

Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami i podają możliwe reakcje odbiorców powyższych komunikatów, przykładowo:

Wypowiedź 1: Zawsze masz do mnie pretensje! Wkurzyłem(-am) się. Teraz na pewno nie poodkurzam.

Wypowiedź 2: Nie wiedziałem(-am), że jesteś zmęczony(-a). Za chwilę odkurzę.

Pytania nauczyciela:

- Co słyszycie w pierwszej wypowiedzi (przykładowe odpowiedzi uczniów: oskarżenie, agresję itp.)?
- Po której wypowiedzi ktoś chętniej zrobi to, o co chodzi mówiącemu? Dlaczego?

**Wniosek:** Podstawą dobrych relacji jest właściwa komunikacja. Druga wypowiedź to przykład „komunikatu ja”, którego stosowanie ułatwia codzienne porozumiewanie się i budowanie relacji.

### 3 „Komunikat ja”

Nauczyciel zadaje pytania:

- W której wypowiedzi słuchacz jest oceniany?
- W której wypowiedzi osoba mówiąca informuje o swoich uczuciach i potrzebach?

Nauczyciel wyświetla slajd **Komunikat Ja**, który posłuży do wyjaśnienia, na czym polega ten rodzaj komunikowania się. Następnie uczniowie wykonują indywidualnie ćwiczenie z karty pracy, po czym porównują swoje odpowiedzi w parach.

**Karta pracy: klucz dla nauczyciela**

1. Kiedy na mnie krzyczysz, czuję smutek, bo potrzebuję twojego uznania. Czy mógłbyś/mogłabyś na mnie nie krzyczeć?
2. Kiedy zbyt często dzwonisz do mnie, czuję frustrację, bo mam wrażenie, że mnie kontrolujesz. Potrzebuję twojego zaufania. Czy możemy się umówić, że to ja do ciebie zadzwonię, żebyś się nie denerwował(a).
3. Kiedy porównujesz mnie do Maćka, jest mi bardzo przykro, bo potrzebuję, abyś mnie doceniał(a). Chciał(a)bym, abyś przestał(a) porównywać mnie do mojego brata.
4. Kiedy zignorowałeś(-aś) to, co powiedziałem(-am), poczułem(-am) złość, ponieważ potrzebuję, abyś mnie wysłuchał(a). Chciał(a)bym, abyś słuchał(a) tego, co mam do powiedzenia.

**Ćwiczenie dodatkowe:**

Polecenie: Pomyśl o sytuacji, która cię zezłościła lub zasmuciła. Zareaguj na nią, stosując „komunikat ja”.

**Wniosek:** „Komunikat ja” to przejaw tzw. uważności na siebie i drugiego człowieka, ponieważ mówiący w sposób świadomy wyraża swoje emocje,

uczucia i potrzeby, jednocześnie unikając oskarżeń i osądzania adresata komunikatu. Uważność umożliwia budowanie autentycznych i głębszych relacji oraz sprzyja efektywnemu rozwiązywaniu konfliktów.

## 4 Komunikacja asertywna

„Komunikat ja” jest ważnym elementem tzw. komunikacji asertywnej. Nauczyciel wyświetla prezentację (pierwszą część slajdu: **Co kryje się za tymi komunikatami?** ) i zadaje pytanie:

- Czy wypowiedzi na prezentacji to komunikaty asertywne? (nie)
- Dlaczego? Jakie jest drugie dno tych wypowiedzi?

Nauczyciel wyświetla drugą część slajdu i pyta:

- Co kryje się pod komunikatami 1–3? (odp.: 1 B, 2 A, 3 C)
- Co jest cechą komunikatu asertywnego?

Pracując w parach, uczniowie definiują, na czym polega komunikat asertywny, korzystając z aplikacji Mentimeter. Wpisują swoje propozycje odpowiedzi, po czym nauczyciel odczytuje slajd **Komunikacja asertywna**, zwracając uwagę na elementy, których uczniowie nie uwzględnili w swoich propozycjach.

**Ćwiczenie dodatkowe:**

Polecenie: Sparafrazujcie komunikaty ze slajdu **Co kryje się za tymi komunikatami?** tak, aby brzmiały asertywnie.

**Klucz dla nauczyciela:**

- Kiedy żartujesz sobie ze mnie w ten sposób, jest mi przykro, bo potrzebuję szacunku. Czy możesz do mnie mówić w inny sposób?
- Czuję się sfrustrowany, kiedy wchodzisz do mojego pokoju, ponieważ potrzebuję prywatności. Proszę, nie wchodź do mojego pokoju bez pukania.

- Kiedy ciocia mnie ocenia i poucza, jest mi przykro. Potrzebuję więcej uznania z jej strony. Czy mogę zostać w domu?

## 5 Ćwiczenie typu drama

Uczniowie odliczają do trzech a następnie „jedyńki”, „dwójki” i „trójki” tworzą trzy grupy. Grupy losują po dwa opisy sytuacji, np.:

- Rodzic zabrania ci wyjść na spotkanie, a ty czujesz frustrację.
- Kolega pożycza rzeczy i ich nie oddaje.
- Ktoś opowiada nieprawdziwe rzeczy na twój temat.
- Ktoś naśmiewa się z twojego wyglądu.
- Ktoś obraził cię w internecie.
- Ktoś wymusza na tobie robienie rzeczy, które mogą mieć bardzo negatywne skutki.

Uczniowie odgrywają dwie wersje każdej sytuacji – najpierw nieasertywną (agresywną lub uległą), a potem asertywną. Po każdej scenie dzielą się swoimi refleksjami, odpowiadając na pytanie: „Które rozwiązanie pomaga w budowaniu relacji?”.

Chętne osoby mogą odegrać scenki na forum klasy.

**Ćwiczenie dodatkowe:**

Pracując w trzech grupach, uczniowie tworzą plakat informacyjny przedstawiający zasady komunikacji asertywnej.

## 6 Wdzięczność a relacje z innymi

Nauczyciel zapisuje na flipcharcie słowo „wdzięczność” i prosi uczniów, aby w parach odpowiedzieli na pytania:

- Kiedy ostatnio doświadczyliście wdzięczności? Co wtedy czuliście?  
(oczekiwane odpowiedzi: chęć odplacenia się komuś czymś dobrym;

poczucie, że nie jest się samemu z jakimś problemem; wzrost zaufania do osoby, która coś dla mnie zrobiła; poczucie, że mogę mierzyć się z wyzwaniami, bo mam obok siebie kogoś, komu ufam i na kogo mogę liczyć; wzrost poczucia własnej wartości – jestem dla kogoś bardzo ważny(-a), skoro ta osoba pomogła mi w tak istotnej dla mnie sprawie).

- Kiedy ostatnio okazywaliście komuś wdzięczność? Co wtedy czuliście? (oczekiwane odpowiedzi: zadowolenie; wzrost poczucia własnej wartości, bo pomogłem(-am) rozwiązać trudny problem; większą więź z osobą, której pomogłem(-am); poczucie, że też będę mogła/mógł na nią liczyć w trudnej sytuacji; chęć udzielenia komuś wsparcia i pomocy, bo doświadczanie czyjejs wdzięczności sprawia, że czuję się dobrze).

Uczniowie dzielą się na forum swoimi odpowiedziami. Nauczyciel wyświetla prezentację (slajd **Dlaczego wdzięczność w relacjach jest ważna**), który podsumowuje dyskusję.

**Wniosek:** Warto doceniać to, co inni zrobili dla nas oraz wyrażać wdzięczność. Warto pomóc komuś, aby doświadczyć czyjejs wdzięczności, bo jest to uczucie wpływające pozytywnie na nasz dobrostan.

## **7** Ćwiczenie grupowe „Słowa wdzięczności”

Każdy uczeń dostaje dwie karteczki post-it i zapisuje: na pierwszej – komu i za co chciałby podziękować (w rodzinie, w szkole, w grupie przyjaciół lub znajomych), na drugiej – za co jest wdzięczny(-a) sobie. Nauczyciel prosi o włożenie karteczek do koszyka lub pudełka, następnie losuje kilka i odczytuje je, dbając o zachowanie anonimowości autorów. Uczniowie rozmawiają na temat tego, jak się czuli, pisząc słowa wdzięczności.

## Podsumowanie

Nauczyciel zaprasza uczniów do krótkiej refleksji: pyta, czy zajęcia były dla nich ważne i co szczególnie zwróciło ich uwagę. Zachęca, aby wskazali elementy, które mogliby wykorzystać w swoim codziennym życiu, np. w relacjach z rówieśnikami czy w rodzinie. Prosi również o dokończenie zdania: „Z dzisiejszych zajęć zabieram ze sobą...” lub „Chciał(a)bym spróbować w praktyce...”.

Na zakończenie nauczyciel podkreśla, że rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i wdzięczności to proces, który wspiera dobrostan psychiczny i budowanie dobrych relacji z innymi.



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla 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. Możliwość pracy z asystentem w parach.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja jest ukierunkowana na rozwijanie wiedzy na temat komunikacji bez przemocy oraz wyrażania i doświadczania wdzięczności oraz ich wpływu na relacje międzyludzkie i własny dobrostan.



## Bibliografia

- Fredrickson B.L., (2011), „Pozytywność – nowe podejście do emocji, które pozwala zmienić jakość życia”, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Jankowska M., (2020), „[Zarządzanie emocjami](#)”, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn.5.10.2025].
- Rosenberg M.B., (2025), „Porozumienie bez przemocy”, wydanie III rozszerzone, Warszawa: Czarna Owca.

## „Komunikat ja”

### KARTA PRACY

Zmień komunikat „ty” na komunikat „ja”.

**Komunikat 1:**

„Zawsze na mnie wrzeszczysz!”

---

**Komunikat 2:**

„Bez przerwy mnie kontrolujesz!”

---

**Komunikat 3:**

„Nienawidzę, jak cały czas porównujesz mnie do Maćka!”

---

**Komunikat 4:**

„Moja opinia w ogóle się dla ciebie nie liczy!”

---