

# Bezpieczne relacje. Zrozumieć granice i reagować na przemoc

## SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE SEKSUALNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może go elastycznie dopasować do potrzeb konkretnej grupy. Opiera się na codziennych sytuacjach i aktywnościach, co sprzyja diagnozie wiedzy, trenowaniu bezpiecznych reakcji i budowaniu poczucia sprawczości. Nauczyciel decyduje o zakresie i tempie pracy, dbając o neutralny język, prywatność, prawo do pauzy oraz jasne zasady zgody i bezpieczeństwa. Elementy lekcji można wykorzystywać modułowo lub skracać/wydłużać zgodnie z możliwościami uczniów.



### Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 8. Zdrowie seksualne, punkt 5.** [uczeń] *rozdziela formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?”.

Scenariusz przeznaczony jest dla klas VII–VIII szkół podstawowych.



**Pojęcia kluczowe:** przemoc seksualna, molestowanie seksualne, własne granice



## Cel główny

Uświadomienie uczniom, że przemoc seksualna może przybierać różne formy i dokonywać się w różnych miejscach, oraz że kluczowe jest właściwe reagowanie na nią poprzez sięganie po dostępne formy pomocy.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozróżnia formy przemocy seksualnej (molestowanie, nękanie, wykorzystanie);
- wskazuje przykłady zachowań, które naruszają granice cielesne i emocjonalne;
- wyjaśnia różnicę między zachowaniem niewłaściwym, niekomfortowym a przestępstwem;
- potrafi wskazać, jak reagować, gdy sam doświadcza naruszenia granic lub jest świadkiem takiej sytuacji;
- analizuje przykłady i ocenia, które zachowania przekraczają granice zgody.

### Postawy

Uczeń:

- okazuje szacunek dla granic fizycznych i emocjonalnych innych osób;
- reaguje w sposób odpowiedzialny i bezpieczny w sytuacjach naruszania granic;
- rozwija empatię wobec osób, które doświadczyły przemocy.



## Formy pracy

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



## Metody i techniki pracy

- asymilacji wiedzy – pogadanka, burza mózgów;
- samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza przypadków;
- waloryzacyjne – odgrywanie ról.



## Pomoce dydaktyczne

- karty pracy;
- paski/karteczki;
- tablica/flipchart;
- markery.



## Ewaluacja osiągnięć

Obserwacja pracy w grupach, poprawności wypełnienia kart pracy.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

### 1 Powitanie i wprowadzenie



Nauczyciel wita się z uczniami, mówi: „Dzisiejsza lekcja będzie inna niż zwykle – porozmawiamy o sytuacjach, które mogą zdarzyć się każdemu z nas. Czasem są one zupełnie niewinne, wynikają z dobrych intencji, a czasem – niestety – mogą sprawiać przykrość lub nawet prowadzić do krzywdy. Dlatego proszę, żebyście dziś uważnie uczestniczyli w zajęciach, bo temat, który podejmiemy, jest naprawdę ważny. Na razie nie podam jego tytułu – odkryjemy go wspólnie po pierwszym zadaniu”.

### 2 Przygotowanie do zadania

Przed przyjściem uczniów nauczyciel rozmieszcza w czterech punktach sali cztery karty pracy (stacje 1–4) z opisami historii dziewczyny imieniem Zosia, która w różnych miejscach znajduje anonimowe listy. Każda karta zawiera jeden z czterech opisów (list przed drzwiami, w szafce, w przebieralni, w torbie).



Nauczyciel wyjaśnia uczniom zasady pracy: „W sali są cztery miejsca – cztery krótkie historie. Za chwilę każdy z Was podejdzie do każdej stacji, przeczyta tekst i zastanowi się, co mogła poczuć osoba, o której mowa. Chciał(a)bym też, żebyście zastanowili się, co wy sami czulibyście w takiej sytuacji”.

Następnie nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi zestaw kartek w trzech kolorach (cztery z każdego koloru):

- zielone – sytuacja wydaje mi się zwyczajna, normalna, może nawet miła;
- pomarańczowe – coś jest w tym dziwnego, niepokojącego;

- czerwone – to jest niebezpieczne, budzi strach lub lęk, przekracza granice.



Nauczyciel mówi: „Waszym zadaniem jest przeczytać historię przy każdej stacji i przykleić jedną kartkę w kolorze, który najlepiej pokazuje, co czujecie wobec tej sytuacji. Zróbcie to spokojnie, po kolei. Nie rozmawiajcie głośno – każdy z Was sam podejmuje decyzję, jak odbiera daną sytuację”.

### **3**

## **Praca indywidualna uczniów – Stacje refleksji**

Uczniowie kolejno podchodzą do każdej ze stacji, czytają treść listu i przyklejają kartkę w wybranym kolorze. W tle nauczyciel dba o ciszę, obserwuje przebieg, zachęca do spokojnego zastanowienia się.



Kiedy wszyscy uczniowie kończą pracę, nauczyciel zbiera uwagę klasy i wspólnie analizuje wyniki. Mówi: „Spójrzmy teraz, przy której stacji pojawiło się najwięcej czerwonych kartek. Co sprawiło, że ta sytuacja wywołała w Was niepokój? Co mogła czuć, gdy to się wydarzyło?”.

Nauczyciel może dopytywać:

- Czy autor listów przekroczył granice prywatności?
- W którym momencie zachowanie zaczyna być niepokojące?
- Czy w którymś liście pojawia się element nękania?

### **4**

## **Refleksja i podanie tematu lekcji**



Po krótkiej dyskusji nauczyciel ujawnia temat zajęć. Mówi: „Właśnie dziś rozmawiamy o granicach, emocjach i bezpieczeństwie w relacjach – o tym, jak odróżnić zwykły kontakt od zachowania, które może być formą nękania lub molestowania”.



Nauczyciel wyjaśnia: „Zwróćcie uwagę, że żadne z tych zachowań nie musi wiązać się z fizycznym kontaktem, żeby wyrządzić krzywdę. Czasem wystarczy powtarzanie, wchodzenie w czyjąś prywatność, śledzenie, wysyłanie wiadomości lub listów. To też może być przekroczenie granic.

Granica między poprawnym zachowaniem a molestowaniem lub nękaniami nie zależy od intencji autora, lecz od skutku, emocji odbiorcy i braku zgody. Jeśli ktoś czuje strach, dyskomfort, wstyd lub utratę prywatności – to sygnał, że jego granice zostały naruszone”.

## 5

### **Wprowadzenie do slajdu z kręgami**

Nauczyciel wyświetla slajd z ilustracją kręgów relacji (na zewnątrz: relacje międzyludzkie; wewnątrz: zwykła komunikacja – nietakt – naruszenie granic – molestowanie – molestowanie seksualne – wykorzystanie seksualne).



Nauczyciel mówi: „Zobaczcie, tu mamy schemat kręgów, które przedstawiają różne sytuacje w relacjach międzyludzkich. W codziennym życiu nie da się uniknąć drobnych naruszeń granic – czasem ktoś coś powie za dużo, czasem się pomyli, czasem emocje wezmą górę. Ale to jeszcze nie znaczy, że relacja jest niebezpieczna. Dopóki potrafimy zauważyć swój błąd, przeprosić, naprawić sytuację, to wciąż jesteśmy w kręgu normalnej komunikacji. Granice naruszamy wtedy, gdy wchodzimy w czyjąś prywatność, zbyt mocno się zbliżamy, dotykamy bez pytania, komentujemy ciało, wygląd lub sposób ubierania się.

Czasem ktoś robi to bez złych intencji, żartem, impulsywnie – ale jeśli druga osoba mówi, że jej to przeszkadza, a mimo to zachowanie się powtarza, to już wychodzimy poza normalną komunikację. Wtedy pojawia się coś, co nazywamy nękaniami”.

## 6

### Nietakt i normalna komunikacja



Nauczyciel kontynuuje: „Pamiętajcie jednak, że nie wszystko, co dotyczy emocji czy bliskości, jest molestowaniem. Jeśli ktoś – kierując się emocjami – zapyta o coś osobistego, np. *czy mogę cię pocałować?*, a po odmowie respektuje granicę, to nadal jesteśmy w kręgu normalnej komunikacji. Podobnie, gdy ktoś wyśle list z wyrazami sympatii, ale da możliwość odpowiedzi lub pozostawia przestrzeń do decyzji – to nie jest nękanie, to zwykły ludzki kontakt. Granicę przekraczamy wtedy, gdy ktoś ignoruje brak zgody albo próbuje złamać opór”.

## 7

### Wprowadzenie pojęcia *molestowanie*



Nauczyciel tłumaczy, czym jest molestowanie. „Słowo *molestowanie* pochodzi z łaciny i dosłownie oznacza ‘nękanie’ lub ‘dręczenie’. Czyli mamy do czynienia z molestowaniem wtedy, gdy ktoś uporczywie przekracza czyjeś granice, mimo że słyszy sprzeciw, mimo że widzi, że druga osoba czuje się źle lub jest bierna z powodu zażenowania, zaskoczenia czy leku. Przed chwilą czytaliśmy historię dziewczyny, która dostawała anonimowe listy. Jak myślicie – czy takie zachowanie można już uznać za molestowanie albo nękanie?”

Z prawnego punktu widzenia – tak. Nawet jeśli w listach nie ma gróźb ani obraźliwych słów, ich powtarzalność, nachalność, anonimowość i przekraczanie prywatności mogą być uznane za nękanie.

W polskim Kodeksie karnym, w artykule 190a, znajdziemy zapis, który mówi, że *kto przez uporczywe nękanie wzbudza u innej osoby uzasadnione poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do 3 lat*. Czyli nawet jeśli ktoś nie używa przemocy fizycznej, ale powtarza zachowania, które wzbudzają lęk lub dyskomfort, może odpowiadać karne”.

**8**

## Molestowanie psychiczne, molestowanie seksualne



Nauczyciel mówi: „Nękanie może mieć charakter ogólny – ktoś śledzi, wysyła wiadomości, podsłuchuje, komentuje. Ale może też mieć charakter seksualny, jeśli odnosi się do wyglądu, ciała, intymności czy sugestii seksualnych. W przypadku Zani – tak właśnie było: listy miały charakter emocjonalno-seksualny i dotyczyły jej osoby w sposób naruszający prywatność”.

**9**

## Wykorzystanie seksualne – granica przestępstwa



Nauczyciel kontynuuje: „Obok molestowania znajduje się kolejny, poważniejszy krąg – wykorzystanie seksualne. Tu mówimy już o sytuacjach, które naruszają prawo karne – gdy ktoś doprowadza drugą osobę do kontaktu seksualnego przemocą, groźbą, podstępem lub wykorzystując bezradność. W takich przypadkach nie chodzi już o dyskomfort, ale o realną krzywdę i przestępstwo. Molestowanie nie zawsze wiąże się z przemocą fizyczną, ale wykorzystanie seksualne zawsze oznacza złamanie prawa i zniszczenie poczucia bezpieczeństwa drugiego człowieka”.

**10**

## Podsumowanie miniwykładu

Nauczyciel wraca do kręgów na slajdzie, mówi: „Zauważmy, że każdy z tych kręgów łączy się z poprzednim. Można przejść od zwykłej komunikacji do naruszenia granic, jeśli zabraknie refleksji, empatii, jeśli ktoś nie widzi, że druga osoba się boi. Dlatego tak ważne jest, byśmy zauważali reakcje innych, szanowali odmowę i potrafili przeprosić. To właśnie odróżnia zwykłą pomyłkę od nękania”.

## 11

## Wprowadzenie do zadania



Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy nr 2 (z krótkimi dialogami i pustymi polami z nazwami kręgów). Tłumaczy: „Teraz przechodzimy do ostatniego zadania. Na tej karcie macie zapisane krótkie scenki i dialogi – codzienne, czasem banalne, czasem trochę niepokojące. Waszym zadaniem jest zastanowić się, do którego z kręgów relacji należałoby je przyporządkować. Możecie pracować indywidualnie albo w parach – zdecydujcie sami”.

Nauczyciel przypomina kręgi:

- Zwykła komunikacja
- Nietakt / przypadkowe naruszenie
- Naruszenie granic (bez refleksji lub powtarzane)
- Molestowanie (nękanie, powtarzalność)
- Molestowanie seksualne
- Wykorzystanie seksualne

Uczniowie przyporządkowują przykładowe dialogi do kręgów. W trakcie pracy nauczyciel podchodzi, dopytuje, zachęca do refleksji: „Co decyduje o tym, że dane zachowanie przesuwają się o krąg dalej? Co zmienia sytuację?”.



Po zakończeniu pracy nauczyciel zbiera przykłady z klasy. Mówi: „Przeczytajcie, proszę, jeden dialog, który uznaliście za nietakt. Dlaczego nie zakwalifikowaliście go wyżej? A teraz przykład, który uznaliście za molestowanie seksualne – co sprawia, że to już nie jest zwykłe naruszenie granic?”.

Nauczyciel moderuje rozmowę tak, by uczniowie sami dostrzegli różnicę między intencją a skutkiem zachowania.

**12**

## Zakończenie – Kompas relacji

Na tablicy lub prezentacji nauczyciel rysuje symboliczny kompas z czterema kierunkami:

- SZACUNEK – północ: kierunek, w którym zawsze warto się zwracać.
- ZGODA – wschód: bez niej nie ma bezpiecznej relacji.
- ODPOWIEDZIALNOŚĆ – południe: świadomość, że moje słowa i gesty mają znaczenie.
- REAKCJA – zachód: gdy widzę, że ktoś przekracza granice, nie milczę.



Mówi: „Każdy z nas ma w sobie taki *kompas relacji* – pomaga nam wybierać zachowania, które budują, a nie ranią. Czasem możemy się pomylić, ale dopóki słuchamy drugiego człowieka i uczymy się szacunku, zawsze możemy wrócić na dobry kurs”.

Nauczyciel prezentuje i rozdaje uczniom powielone karteczki z kontaktami telefonicznymi, aby mieli dostęp do pomocy, w sytuacji doświadczania przemocy lub innego zagrożenia swojego bezpieczeństwa.



Nauczyciel podsumowuje: „Dzisiaj nauczyliśmy się rozpoznawać różne sytuacje, w których ktoś może przekroczyć czyjeś granice – czasem nieświadomie, a czasem z pełną premedytacją. Zrozumieliśmy też, że każda osoba ma prawo do bezpieczeństwa, do decydowania o swoim ciele i o tym, co dla niej jest komfortowe. To właśnie jest autonomia cielesna – szacunek do siebie i do drugiego człowieka”.

Zakończenie można spuentować jednym zdaniem, np.: **Dojrzałość to nie brak błędów, ale umiejętność powiedzenia *przepraszam*.**



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Spektrum autyzmu / lęk: jasna agenda na tablicy; możliwość pauzy; opcja pracy indywidualnej zamiast scenek.
- Dysleksja/dysgrafia: karty w wersji punktowej i z większą czcionką; zgoda na odpowiedzi ustne.
- ADHD: krótkie sloty 5–10 min, widoczny timer, role w grupie (czytający, rzecznik, sekretarz).
- Niedosłuch: kluczowe pojęcia na slajdzie/karteczkach; mów twarzą do ucznia; zapewnij notatkę.
- Słabowidzenie: materiały o wysokim kontraście; możliwość powiększenia.
- Język polski jako drugi: prosty słowniczek; przykłady obrazowe; dopuszczalne krótsze odpowiedzi.
- Uczniowie z doświadczeniem trudnych zdarzeń: zapowiedź wrażliwy temat; pozwól pominąć część aktywności; wskaż osobę wsparcia (pedagog/psycholog).



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Podczas rozmów o granicach i przemocy seksualnej najważniejsze jest bezpieczeństwo emocjonalne uczniów. To ono stanowi punkt wyjścia dla każdej lekcji. W klasie nie prosimy o osobiste wyznania ani historie z życia – pracujemy na kartach, scenkach i przykładach, które pozwalają mówić o trudnych sprawach z dystansem i w poczuciu bezpieczeństwa. Nauczyciel dba o to, by każdy miał prawo do pauzy, czyli chwilowego wyłączenia się z aktywności, jeśli temat budzi niepokój czy napięcie.

W rozmowach posługujemy się językiem zachowań, a nie ocen – mówimy to zachowanie przekracza granice, a nie jesteś taki czy inny. Uczniowie uczą się, że granice nie są sztywne i że to, co dla jednej osoby jest neutralne, dla innej może być nieprzyjemne.

Równie ważne jest kształtowanie postawy świadka. Nie każdy musi reagować heroicznie – chodzi o bezpieczne, realne działania: odwrócenie uwagi, dołączenie do osoby, wezwanie dorosłego, powiadomienie pedagoga. Mówiąc o zjawiskach takich jak molestowanie czy wykorzystanie seksualne, warto zachować precyzję i prostotę. Wykorzystanie seksualne to sytuacja, w której jedna osoba uzyskuje satysfakcji o charakterze seksualnym, wykorzystując swoją przewagę, zależność, presję, brak możliwości wyrażenia zgody lub oferując korzyści. Może do niego dojść nie tylko między dorosłym a dzieckiem, ale również między rówieśnikami, jeśli pojawia się manipulacja lub nacisk.

Molestowanie seksualne natomiast to wszelkie niepożądane zachowania o charakterze seksualnym lub odnoszące się do płci, które naruszają godność i tworzą atmosferę zawstydzienia, lęku czy upokorzenia. Mogą mieć formę słowną, niewerbalną lub fizyczną – od żartów i komentarzy o ciele po dotyk bez zgody. O tym, czy coś jest molestowaniem, nie decyduje intencja sprawcy, ale brak zgody i subiektywne poczucie dyskomfortu.

W edukacji szkolnej kluczowe jest rozróżnienie między przeżyciami a zachowaniami. Uczucia, ciekawość, pociąg to naturalne elementy rozwoju, nie podlegające ocenie. Jednak za słowa i czyny każdy ponosi odpowiedzialność. Zgoda oznacza świadome, dobrowolne i odwoływalne tak; milczenie ani bierność nigdy nie są zgodą. W relacjach młodzieżowych kontekst ma ogromne znaczenie – różnica wieku, miejsce, relacja zależności, a w świecie online dodatkowo trwałość i dostępność przekazywanych treści.

Warto też poruszyć z uczniami zagrożenia cyfrowe, takie jak grooming – budowanie fałszywej bliskości w sieci, by zdobyć zaufanie i intymne materiały – czy sextortion, czyli szantaż seksualny. Należy uczyć, że przenoszenie rozmów na prywatne komunikatory, prośba o zachowanie sekretu, czy presja na szybkie spotkanie są sygnałami ostrzegawczymi.

Rola nauczyciela w tym procesie nie polega na śledztwie ani ocenianiu. Najważniejsze jest tworzenie atmosfery zaufania i granic, w której uczniowie wiedzą, że mogą mówić o trudnych rzeczach bez strachu i wstydu. Krótkie, jasne komunikaty – „Stop”, „Nie dotykaj mnie”, „Nie czuję się z tym dobrze” – to praktyczne narzędzia, które pomagają w codziennych sytuacjach. Warto też uczyć prostego schematu: „rozpoznaj – reaguj – rejestruj – raportuj”, który daje uczniom poczucie sprawczości i bezpieczeństwa.



## Bibliografia

- Filipiak P., (2015), „Przemoc seksualna wobec kobiet. Perspektywa psychologiczna i prawna”, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Gruszczyńska B., (2007), „Przemoc wobec kobiet w Polsce. Aspekty prawnokryminologiczne”, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, (2023), „Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce”, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Sajkowska M., (2017), „Zjawisko wykorzystywania seksualnego dzieci w Polsce”, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” nr 16(1), s. 9–30.
- Wójcik D., (2021), „Cyberprzemoc seksualna wśród młodzieży – skala zjawiska i działania profilaktyczne”, „Pedagogika Społeczna” nr 20(2), s. 89–104.
- Materiały na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej: [„Treści szkodliwe w internecie”](#) (PDF ankieta/diagnoza), [karta pracy](#) [online, dostęp dn. 12.12.2025].

# Stacje refleksji

## KARTA PRACY NR 1

### Stacja 1

#### List przed drzwiami mieszkania.

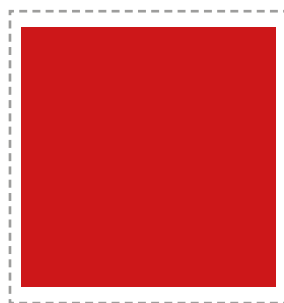
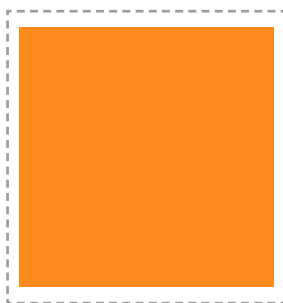
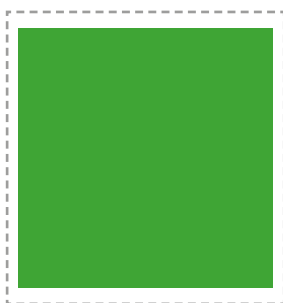
Pewnego dnia Zosia znalazła na progu mieszkania kopertę zaadresowaną do niej. Otworzyła ją i wyjęła z niej kartkę. Ze zdziwieniem odkryła, że jest to list do niej. Ktoś pisał:



Cześć, Zosiu!  
Widziałem Cię ostatnio, kiedy wracałaś ze szkoły. Masz w sobie coś wyjątkowego – jesteś naprawdę piękną dziewczyną. Chciałem Ci tylko powiedzieć, że często o Tobie myślę i bardzo Cię podziwiam. Nie bój się tego listu – po prostu musiałem Ci napisać, jak bardzo mi się podobasz.

Serdecznie Cię pozdrawiam – Twój wielbiciel.

Co w takiej sytuacji poczuła Zosia?



## Stacja 2

### List znaleziony w szafce w szkolnej szatni

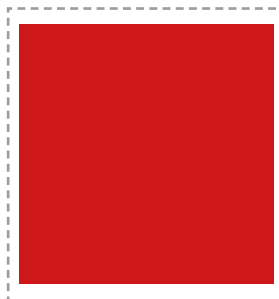
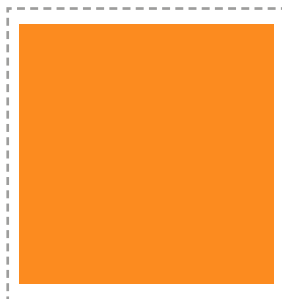
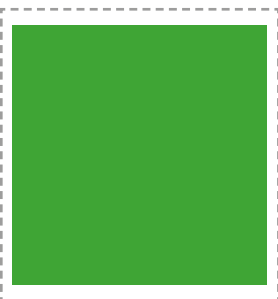
Po tygodniu Zosia odkryła w szafce szkolnej kolejny list. Tajemnicza osoba pisała:



Zosiu,  
Naprawdę Cię podziwiam. Wiem, że mieszkasz sama w pokoju i czasem siedzisz do późna, ucząc się. Jesteś wyjątkowa – chciałbym kiedyś Ci to powiedzieć osobiście. Myślę, że dobrze by nam się rozmawiało, bo czuję, że rozumiem Cię lepiej niż inni. Może kiedyś uda nam się spotkać.

Zawsze Twój – ktoś, kto Cię bardzo lubi.

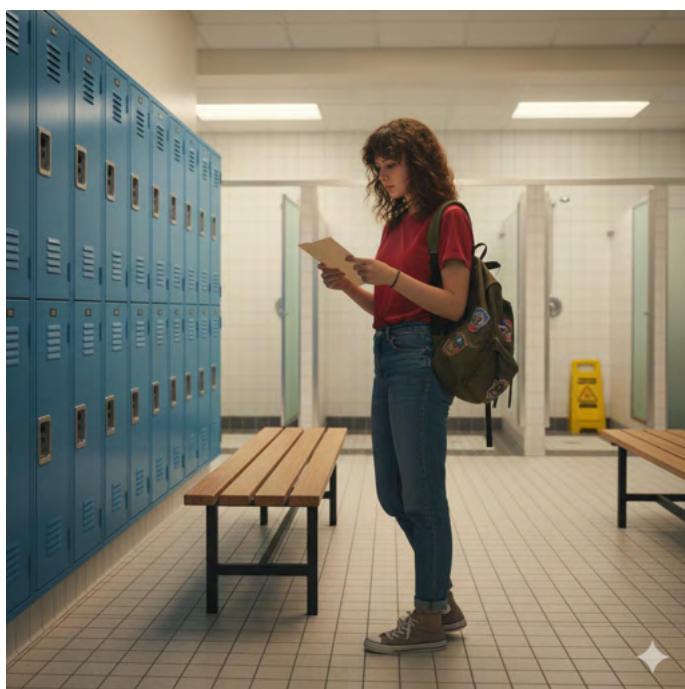
Co w takiej sytuacji poczuła Zosia?



### Stacja 3

#### List znaleziony w przebieralni na basenie

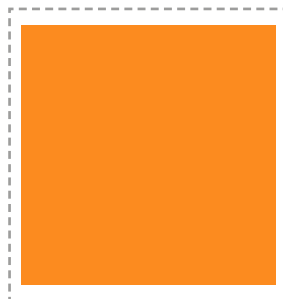
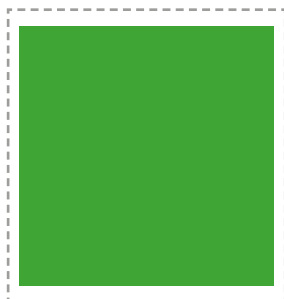
Po kilku dniach, tym razem w szatni na basenie, Zosia odkryła kolejny list następującej treści:



Zosiu,  
Wyglądałaś wczoraj przepięknie na dyskotecce. Ten chłopak, z którym tańczyłaś, nie był dla Ciebie odpowiedni – zasługujesz na kogoś lepszego. Wiem, że lubisz chodzić na basen, i może jeszcze kiedyś Cię tam zobaczę. Naprawdę trudno mi o Tobie nie myśleć – jesteś najpiękniejsza ze wszystkich.

Twój zachwycony wielbiciel.

Co w takiej sytuacji poczuła Zosia?

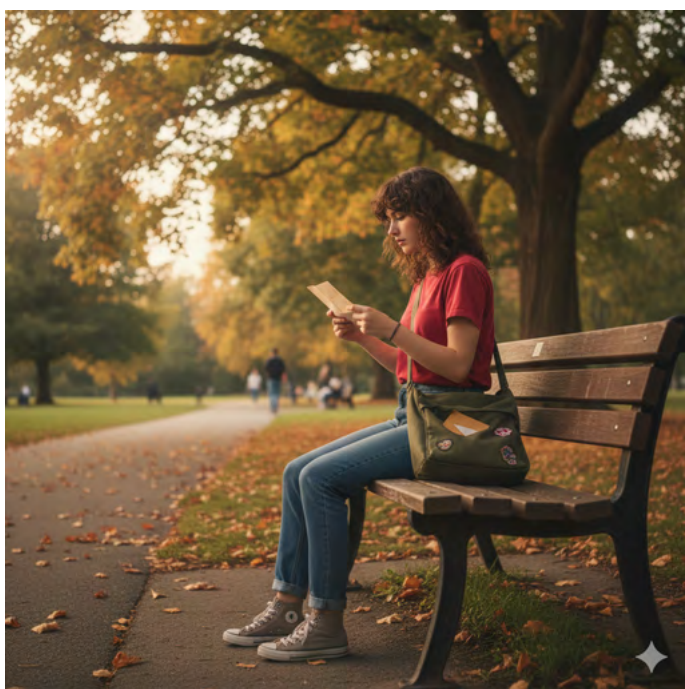


## Stacja 4

### List znaleziony w torebce

Największe zdziwienie wywołał kolejny list, który Zosia znalazła w swojej torebce.

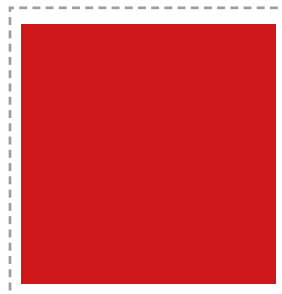
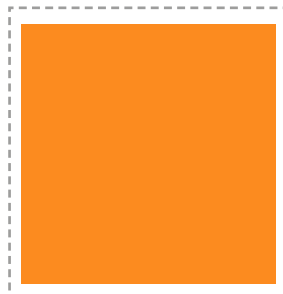
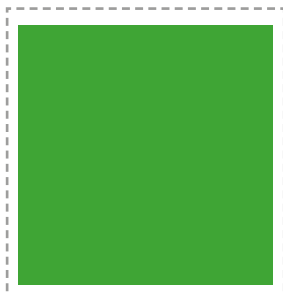
Tajemnicza osoba pisała:



Zosiu,  
Wiem, że teraz mnie nie zauważasz,  
ale to się zmieni. Przyjdzie taki  
dzień, kiedy nie będę musiał  
już tylko patrzeć z daleka.  
Będziemy razem – czuję to. Wtedy  
zrozumiesz, że byliśmy sobie  
przeznaczeni.

Twój na zawsze.

Co w takiej sytuacji poczuła Zosia?



# Kręgi relacji

## KARTA PRACY NR 2

**Zadanie 1.** Przeczytajcie wszystkie przykłady zachowań. Zastanówcie się, do którego kręgu na planszy pasują.

A1. Czy mogę usiąść tutaj? – Jasne, zapraszam.

A2. Przepraszam, niechcący potrąciłem cię w drzwiach. – Ok, nic się nie stało.

B1. Na korytarzu ktoś regularnie klepie kolegę po plecach mimo próśb, by tego nie robić.

B2. Osoba siada bardzo blisko w pustej sali; po prośbie o większy dystans odpowiada: Nie przesadzaj, zostaje bez zmiany zachowania.

C1. W tłoku ktoś szturchnął twoje ramię; powiedziałeś – proszę tak nie robić odpowiada Przepraszam i odsuwa się.

C2. Ktoś wchodzi w prywatną przestrzeń podczas rozmowy; po zwróceniu uwagi robi krok w tył i kontynuuje rozmowę normalnie.

D1. Komentarz na forum klasy: To ubranie średnio pasuje – po reakcji adresata: Rzeczywiście nie powinienem oceniać ubioru. Przepraszam.

D2. W żartach ktoś używa przezwiska; po informacji, że to przykre: Nie zdawałem sobie sprawy. Nie użyję tego więcej.

E1. Ktoś dzień w dzień czeka na ciebie pod szkołą i śledzi w drodze do domu, mimo próśb o zaprzestanie.

E2. Wielokrotne wiadomości (Czemu nie odpisujesz? Wiem, że jesteś online) po jasno wyrażonej prośbie o spokój.

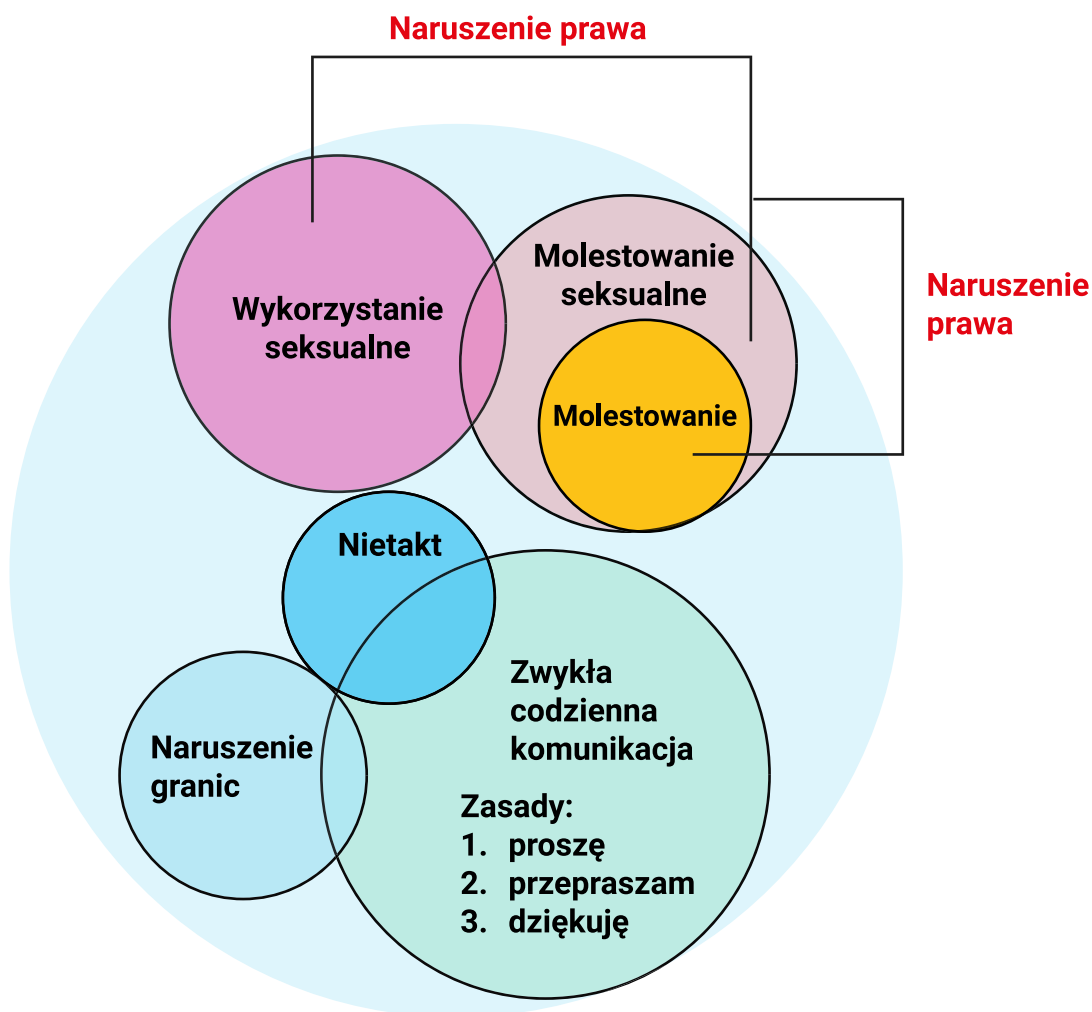
F1. Codzienne wiadomości o treści seksualnej z groźbą: Jeśli mi nie wyślesz takich zdjęć, upublicznię twoje prywatne sprawy.

F2. Seria DM-ów: Spotkaj się ze mną, inaczej zobaczysz + komentarze o ciele i sugestie seksualne, mimo odmowy i blokowania.

G1. Ktoś podstępnie aranżuje sytuację i grozi ujawnieniem kompromitujących treści, jeśli druga osoba nie zgodzi się na czynność seksualną.

G2. Osoba śpi/znajduje się w stanie uniemożliwiającym świadomą zgodę; sprawca wykorzystuje ten stan do wykonania czynności seksualnej.

G3. Zmuszenie do wykonania czynności seksualnej. Ktoś wymusza na innej osobie wykonanie wobec niego czynności seksualnej, stosując groźbę lub przemoc.



**Zadanie 2.** Wpiszcie numer przykładu w pole wskazujące odpowiedni krąg.

# Kręgi relacji (wersja alternatywna)

## KARTA PRACY NR 2

### Sytuacje / dialogi

1. „Hej, przepraszam, potrąciłem cię w drzwiach. Wszystko ok?” – „Tak, dzięki”  
Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....
2. „Fajna bluza... ale chyba nie na tę okazję” – „Jest mi przykro” – „Masz rację, niepotrzebny komentarz. Przepraszam”  
Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....
3. „Usiądę tuż obok” – „Wolisz trochę miejsca?” – „Nie, tak jest dobrze” – „Wolę dystans” – „Oj, nie przesadzaj” (siada bardzo blisko)  
Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....
4. Wiadomości wysyłane co godzinę: „Czemu nie odpisujesz?”, „Widzę, że jesteś online”, „Odpisz natychmiast”. Po prośbie o spokój – kolejne wiadomości.  
Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....
5. „Czy mogę cię przytulić?” – „Wolę nie” – „Ok, rozumiem” (zmiana tematu)  
Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....
6. Anonimowe notatki zostawiane w różnych miejscach: „Wiem, że mieszkasz sama. Często cię widuję”. Mimo braku odpowiedzi – kolejne notatki o podobnej treści.  
Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....
7. „Wyślij mi *takie* zdjęcie, proszę” – „Nie” – „Rozumiem, nie będę prosił więcej” (koniec tematu)  
Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....

- 8.** „Jeśli nie wyślesz mi intymnych zdjęć, opublikuję twoje prywatne sprawy” – wiadomości powtarzane codziennie.

Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....

- 9.** W tłoku ktoś dotyka pleców mimo wyraźnej prośby „Proszę tak nie robić” – sytuacja powtarza się przy kolejnych okazjach.

Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....

- 10.** Osoba śpi / jest nieprzytomna; ktoś wykorzystuje ten stan, by doprowadzić do czynności seksualnej.

Wasz krąg (1–6): ..... Uzasadnienie: .....

## Materiały dla nauczyciela

### Kręgi – przykładowy zapis na karcie pracy

1. Zwykła codzienna komunikacja (2)
  - A1. Czy mogę usiąść tutaj? – Jasne, zapraszam.
  - A2. Przepraszam, niechcący potrąciłem cię w drzwiach. – Ok, nic się nie stało.
2. Naruszenie granic
  - a) Ktoś nie przeprosza i nie widzi problemu (2)
    - B1. Na korytarzu ktoś regularnie klepie kolegę po plecach mimo próśb, by tego nie robić.
    - B2. Osoba siada bardzo blisko w pustej sali; po prośbie o większy dystans odpowiada: Nie przesadzaj, zostaje bez zmiany zachowania.
  - b) Ktoś przeprosza i wraca do zwykłej komunikacji (2)
    - C1. W tłoku ktoś szturchnął twoje ramię; po słowach proszę tak nie robić odpowiada Przepraszam i odsuwa się.
    - C2. Ktoś wchodzi w prywatną przestrzeń podczas rozmowy; po zwróceniu uwagi robi krok w tył i kontynuuje rozmowę normalnie.
3. Nietakt (społeczny zgrzyt, po którym jest refleksja i powrót do normy)
  - D1. Komentarz na forum klasy: To ubranie średnio pasuje – po reakcji adresata: Rzeczywiście nie powinienem oceniać ubioru. Przepraszam.
  - D2. W żartach ktoś używa przezwiska; po informacji, że to przykre: Nie zdawałem sobie sprawy. Nie użyję tego więcej.
4. Molestowanie (nękanie nieseksualne) – uporczywe, wywołuje lęk/stres
  - E1. Ktoś dzień w dzień czeka na ciebie pod szkołą i śledzi w drodze do domu, mimo próśb o zaprzestanie.
  - E2. Wielokrotne wiadomości (Czemu nie odpisujesz? Wiem, że jesteś online) po jasno wyrażonej prośbie o spokój.

5. Molestowanie seksualne z elementem przestępstwa (np. groźby, uporczywe nękanie o treści seksualnej)
  - F1. Codzienne wiadomości o treści seksualnej z groźbą: Jeśli mi nie wyślesz takich zdjęć, upublicznię twoje prywatne sprawy.
  - F2. Seria DM-ów: Spotkaj się ze mną, inaczej zobaczysz + komentarze o ciele i sugestie seksualne, mimo odmowy i blokowania.
  
6. Wykorzystanie seksualne (na gruncie polskiego prawa – przykłady ogólne, bez detali)
  - G1. Doprowadzenie do czynności seksualnej (podstęp/szantaż). Ktoś podstępnie aranżuje sytuację i grozi ujawnieniem kompromitujących treści, jeśli druga osoba nie zgodzi się na czynność seksualną.
  - G2. Poddanie się czynności seksualnej (wykorzystanie bezradności). Osoba śpi/znajduje się w stanie uniemożliwiającym świadomą zgodę; sprawca wykorzystuje ten stan do wykonania czynności seksualnej.
  - G3. Zmuszenie do wykonania czynności seksualnej. Ktoś wymusza na innej osobie wykonanie wobec niego czynności seksualnej, stosując groźbę lub przemoc.