



# ZACHOWANIA, KTÓRE RANIĄ

Scenariusz zajęć

 *head &  
shoulders*



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości.

Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy, by znały swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem.

Realizując naszą misję:

- oferujemy krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną;
- uczymy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania;
- uczymy dorosłych, jak traktować dzieci i co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone;
- informujemy dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda;
- wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

**Autorki:** Katarzyna Smolińska i Marta Wojtas

Scenariusz powstał w ramach akcji STOP PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ #ramięwramię.

Szczegółowe informacje na temat akcji dostępne są na stronie:

[www.everydayme.pl/marki/head-and-shoulders/ab](http://www.everydayme.pl/marki/head-and-shoulders/ab)

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska

Tekst licencji dostępny na stronie [www.creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/pl/](http://www.creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/pl/)

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę



Copyright © 2024 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

tel. 22 616 16 69

e-mail: [biuro@fdds.pl](mailto:biuro@fdds.pl)

[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

# Ogólna charakterystyka zajęć

Lekcja „Zachowania, które ranią” jest adresowana do osób uczniowskich ostatnich klas szkół podstawowych i pierwszych klas szkół ponadpodstawowych. Dotyczy budowania świadomości na temat przemocy rówieśniczej i jej konsekwencji oraz ma na celu uwrażliwienie na zachowania świadków.

Środowisko szkolne to przestrzeń, w której młodzi ludzie spędzają wiele czasu i uczą się funkcjonować wśród innych, budować relacje i porozumienie mimo pojawiających się różnic i konfliktów. Aby to było możliwe, konieczne jest uwrażliwienie na zjawisko występującej coraz częściej przemocy rówieśniczej i jej negatywnych skutków. Podczas zajęć osoby uczestniczące będą mogły dowiedzieć się czym jest przemoc rówieśnicza, jak zachowywać się w sytuacji przemocowej i dlaczego reakcja każdej osoby jest tak ważna.



## Cele zajęć:

- przekazanie wiedzy na temat różnych form przemocy rówieśniczej;
- pokazanie, w jaki sposób można reagować będąc świadkiem/nią;
- uwrażliwienie na konsekwencje przemocy dla osób młodych.



## Odbiorcy:

Uczniowie ostatnich klas SP i pierwszych klas szkół ponadpodstawowych.



## Wiek:

14–15 lat.



## Czas trwania:

1 godzina lekcyjna (45 min).



## Miejsce:

klasa, świetlica, biblioteka.



## Wymagany sprzęt:

laptop z dostępem do internetu, rzutnik, smartfony (prywatne osób uczniowskich), kartki, długopisy.



## Osoby prowadzące:

nauczyciele, pedagodzy, psychologowie szkolni.

# Scenariusz lekcji

## Lekcja



Czas: 45 minut

### I. Wprowadzenie (2 minuty)

Osoba prowadząca mówi:

„Podczas zajęć porozmawiamy o przemocy rówieśniczej. O tym, w jakie role możemy wchodzić, świadomie bądź nie, w sytuacji przemocowej oraz co można robić, aby przeciwdziałać takim sytuacjom.

Na początek chcę przekazać wam kilka ważnych zasad, które pomogą nam czuć się komfortowo podczas dzisiejszych zajęć (zasady są wypisane na slajdzie lub tablicy).

Zasady:

- Kiedy inna osoba mówi, słucham uważnie co ma do powiedzenia.
- Nie oceniam innych.
- Traktuję z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie ujawniane przez innych.
- Podczas zajęć jestem aktywny/a na 100% swoich dzisiejszych możliwości.
- Dbam o siebie, czyli dzielę się tym, czym mam ochotę się podzielić, a kiedy pojawią się we mnie trudne uczucia albo myśli, rozmawiam o tym z psychologiem/pedagogiem szkolnym albo inną zaufaną osobą dorosłą. Mogę również zadzwonić lub napisać do 116 111 – telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży.

„Co wy na to? Czy chcecie dopisać jeszcze jakąś zasadę?”

Osoby uczestniczące proponują zasadę lub zasady, które uznają za ważne podczas spotkania. Osoba prowadząca uzupełnia listę.

### II. Ćwiczenie (13 minut)

Osoba prowadząca mówi:

„Obejrzymy teraz wspólnie spot kampanii dotyczącej przemocy rówieśniczej. Później zaproszę was do podzielenia się swoimi refleksjami i udzielenia odpowiedzi na kilka pytań.

Osoba prowadząca prezentuje spot dostępny w serwisie You Tube [Pomóż Head & Shoulders powstrzymać przemoc rówieśniczą – YouTube](#), a następnie zadaje poniższe pytania i zbiera odpowiedzi.

Na tablicy/flipcharcie zapisuje odpowiedzi na pytanie trzecie (w razie potrzeby można puścić filmik raz jeszcze).

- **Co jest powodem przemocy?**
- **W jakich formach występuje przemoc?** (robienie zdjęć, wyśmiewania, przezwiska)
- **Do czego prowadzi osoby krzywdzone stosowana wobec nich przemoc?** (natrętne myśli, unikanie czarnych ubrań, ciągłe zerkanie na ramiona, uczucie bycia nielubianym, unikanie kontaktu, poczucie wstydu, smutek, osamotnienie, złość, bezradność, ciągły stres)

Podsumowanie:

” Zapisaliśmy na tablicy/flipcharcie przykłady skutków przemocy dla osoby, która jej doświadcza. Tak, jak widzieliście na napisach w spocie, badania pokazują, że osoby, które znalazły się w takiej sytuacji mogą mieć również długotrwałe problemy ze zdrowiem psychicznym.

*Porozmawiajcie teraz w parach o tym, jakie inne mogą być konsekwencje przemocy rówieśniczej.*

Po krótkiej (5min) dyskusji, pary dzielą się konsekwencjami, jakie jeszcze przyszły im do głowy, a osoba prowadząca zapisuje je. Powstałą listę należy uzupełnić o poniższe przykłady, jeśli się nie pojawiają: trudności z zasypianiem, zawroty głowy, ból szyi, ramion, głowy, brzucha lub pleców, występowanie dolegliwości natury psychicznej – stanów lękowych lub depresyjnych, poczucia osamotnienia, obniżonej samooceny czy myśli samobójcze.

### III. Ćwiczenie w grupach (20 minut)

Osoba prowadząca mówi:

” Wiemy już jakie skutki może mieć doświadczanie przemocy rówieśniczej. Już samo obserwowanie przemocy rówieśniczej może prowadzić do negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego, dlatego tak ważne dla jest, żeby przeciwdziałać temu zjawisku.

Mówi się o trzech aktorach sytuacji przemocowej – osobie stosującej przemoc, osobie doświadczającej krzywdzenia oraz będącej jej świadkiem\_nią. Osoby, które nie są tymi bezpośrednio krzywdzącymi, ani krzywdzonymi, czyli świadkowie i świadkinie mogą przyjmować różne postawy:

- Asystenta
- Wspierającego (sprawcę)
- Gapia
- Potencjalnego obrońcy
- Obrońcy
- Niezaangażowanego obserwatora

Osoba prowadząca dzieli klasę na 6 grupy i każdą z nich prosi o opisanie jak może się zachowywać świadek w danej roli (gr I – asystent; gr II – wspierający/a sprawcę/sprawczynię; gr III – gapia; gr IV – potencjalnego/j obrońcy/zyni; gr V – obrońcy/zyni; gr VI – niezaangażowanego/j obserwatora/ki)?

Każda grupa powinna wypisać kilka pomysłów, które następnie przedstawi na forum. Zanim grupy zaczęły przedstawiać efekty swojej pracy sprawdź jak się czują.

Osoba prowadząca pyta:

„*Jak czuliście się podczas tego ćwiczenia? Czy ćwiczenie było trudne, czy łatwe? Czy chcecie się podzielić jakimiś przemyśleniami?*”

Osoba prowadząca zaprasza grupy do podzielenia się wygenerowanymi pomysłami dotyczącymi reagowania a następnie uzupełnia (jeśli nie pojawiły się w odpowiedziach grup) charakterystyki:

- Asystent – osoba czynnie wspierająca napastnika, na przykład ostrzegające przed nadejściem nauczyciela;
- Wspierający – zagrzewający werbalnie do agresji;
- Gapie – czerpią radość z obserwowania przemocy, choć bezpośrednio nie zachęcają do dręczenia ofiary;
- Potencjalni obrońcy – współczują ofierze, ale nie inicjują żadnego działania, żeby jej pomóc. Są jednak w gotowości do pomocy, jeśli ktoś zainicjuje „akcję”;
- Obrońcy czynnie bronią ofiary. Jeśli nie ma obrońców, potencjalnych obrońców nie można odróżnić od niezaangażowanych obserwatorów;
- Niezaangażowani obserwatorzy uważają, że cała sprawa ich nie dotyczy.

Osoba prowadząca podsumowuje:

„*Zazwyczaj nieświadomie wchodzimy w omówione przed chwilą role i dzieje się tak z różnych powodów. Brak reakcji może wynikać ze strachu lub dlatego, że nie wiemy co zrobić w danej sytuacji. Osoby, które nie reagują jednak też przeżywają trudne emocje, a brak reakcji nie pomaga poradzić sobie z tym, co przeżywają. Każda reakcja i próba zatrzymania przemocy wymaga wiele odwagi. Warto zastanowić się co pomaga ją zdobyć. Jak myślicie skąd osoby, które w takiej sytuacji reagują czerpią odwagę?*”

#### IV. Dyskusja (10 minut)

Osoba prowadząca mówi:

„*Przypomnijcie sobie jeszcze raz spot z początku zajęć. Przedstawiona tam historia dotyczyła przemocy z konkretnego powodu – łupieżu. Takich powodów może być bardzo wiele – łupież, okulary, kolor włosów czy inne. Nie ma jednego wzorca osoby, która może doświadczać przemocy rówieśniczej, może to być doświadczenie każdego. Zastanówcie się teraz w parach, co można zrobić w takiej sytuacji? Jak reagować kiedy to nas spotka przemoc ze strony rówieśników?*”

Osoba prowadząca zaprasza do podzielenia się pomysłami, które zostały wygenerowane i w razie potrzeby uzupełniona: nie obawiaj się prosić o pomoc, przyjmuj okazywane wsparcie, mów krótko i stanowczo, że nie zgadzasz się na takie traktowanie, porozmawiaj o sytuacji z zaufaną osobą dorosłą.

Osoba prowadząca podsumowuje zajęcia:

”Choć badania pokazują, że przemoc rówieśnicza jest powszechna, to pamiętajcie, że wy sami możecie jej przeciwdziałać. Wiemy, że tak naprawdę wszystko może być przyczyną do stosowania wobec kogoś przemocy, a „niewinny żart” może urosnąć do rangi wielkiej krzywdy. Osoba mające doświadczające przemocy ze strony osób rówieśniczych mogą długo przeżywać konsekwencje tego wydarzenia. Warto dbać o to w jakiej atmosferze spędzacie czas, a w ten sposób też o swoje zdrowie psychiczne. Działanie w obronie osób krzywdzonych i zatrzymanie przemocy może rozwijać poczucie sprawczości i wpływu.

Na koniec osoba prowadząca zaprasza do obejrzenia strony [www.116111.pl](http://www.116111.pl) i konta 116 111 na Instagramie.

 **head & shoulders**



**STOP PRZEMOCY  
RÓWIEŚNICZEJ**  
#ramięwramię

Fundujemy ponad  
**2000 godzin wsparcia**  
dla dzieci i młodzieży\*



\* 2000 godzin wsparcia dostępnych na infolinii pomocy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Akcja trwa od 15.09.2023 do 31.10.2023. Szczegóły akcji dostępne są na stronie <https://www.everydayme.pl/marki/head-and-shoulders/ab>.