



10 kompletnych scenariuszy godzin wychowawczych po 45 minut

klasy VII–VIII i szkoły ponadpodstawowe

Edukacja by Ann | www.edukacjabyann.pl

Jak używać zestawu

Każda lekcja ma własny cel, rozgrzewkę, opis fikcyjnego przypadku, aktywność oraz kartę A–D. Wszystkie potrzebne materiały pomocnicze oznaczono Z1–Z10 i umieszczono w oddzielnym dokumencie „Załączniki”. Przygotuj odpowiedni załącznik przed lekcją; nie musisz wymyślać komunikatów ani czatów samodzielnie.

W każdej lekcji: 5 min otwarcie, 8 min analiza, 17 min ćwiczenie, 10 min rozmowa, 5 min karta ucznia. Dla uczniów potrzebujących więcej czasu kartę A–C warto rozpocząć bezpośrednio po ćwiczeniu; odpowiedź D zostawić na koniec.

Zasady bezpieczeństwa

- Analizuj wyłącznie fikcyjne sytuacje. Nie pytaj publicznie, kto w rzeczywistej klasie jest sprawcą, liderem lub osobą wykluczaną.
- Nie zmuszaj do opowiadania osobistych historii ani odgrywania roli sprawcy.

- Nie traktuj pracy profilaktycznej jako interwencji w ujawnioną przemoc. Gdy uczeń zgłosi krzywdzenie, wysłuchaj go indywidualnie, zadbaj o bezpieczeństwo, nie obiecuj całkowitej tajemnicy i postępuj zgodnie ze standardami ochrony małoletnich oraz szkolnymi procedurami.
- Nie oczekuj od świadków samodzielnej konfrontacji. W przemocy z nierównowagą sił nie organizuj mediacji między osobą krzywdzoną a stosującą przemoc.
- Nie kopiuj ani nie rozsyłaj intymnych treści z udziałem małoletnich; przekaz sprawę właściwym osobom według procedury.

Spis treści i lista przygotowania

01. Kto naprawdę rządzi w klasie? — Z1 + karta pracy ucznia 1
02. Dlaczego buntownicy imponują? — Z2 + karta pracy ucznia 2
03. Nie bądź frajerem! — Z3 + karta pracy ucznia 3
04. Żart czy upokorzenie? — Z4 + karta pracy ucznia 4
05. Silny czy agresywny? — Z5 + karta pracy ucznia 5
06. Wszyscy się śmiali — Z6 + karta pracy ucznia 6
07. Lojalność za wszelką cenę — Z7 + karta pracy ucznia 7
08. Internetowi idole i kult dominacji — Z8 + karta pracy ucznia 8
09. Dom kontra grupa — Z9 + karta pracy ucznia 9
10. Klasa bez hierarchii strachu — Z10 + karta pracy ucznia 10

Podstawa merytoryczna

Kopycka, J., Wójcik, S., Raczyński, P. (2026). RÓWIEŚNICY. Raport o przemocy rówieśniczej 2026. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Badanie obejmowało nielosową próbę 141 911 uczniów, więc nie jest diagnozą konkretnej klasy ani podstawą wnioskowania o każdym uczniu. Opisy i zadania w tym pakiecie są autorskimi propozycjami dydaktycznymi.

SCENARIUSZ 01 | 45 MINUT**Kto naprawdę rządzi w klasie?**

Wpływ, szacunek i kontrola

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Rozwijanie zdolności rozróżniania przywództwa wspierającego od nacisku w grupie.

Cele operacyjne – uczeń:

- odróżnia propozycję od groźby wykluczenia
- wskazuje trzy sygnały ograniczania cudzej swobody
- proponuje dwa bezpieczne sposoby wsparcia

Cel w języku ucznia: „Rozpoznam, kiedy wpływ pomaga grupie, a kiedy ogranicza czyjś wybór.”

NaCoBeZU: Rozpoznaję zachowanie oparte na nacisku, uzasadniam ocenę i podaję bezpieczną reakcję.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z1 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 1 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy osoba popularna musi być lubiana?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Lena organizuje wspólne wyjście. Kiedy dwie osoby nie chcą uczestniczyć, mówi: „To nie liczcie na miejsce przy naszym stoliku”. Reszta milczy. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Laboratorium wpływu: trzy strefy. Rozdaj Z1. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia

	doroŝtemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.
40–45 min	KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.

Instrukcja wiczenia głównego

1. Podziel zespół na trzy strefy: WSPIERA / ZALEŻY OD KONTEKSTU / KONTROLUJE.
2. Rozdaj załącznik Z1 z sześcioma komunikatami. Zespoły segreguj je i dopisuj uzasadnienie.
3. Poproś o dwa pytania, dzięki którym moŻna odróżnić sugesti od nacisku.
4. Zamieńcie dwa komunikaty kontrolujące na propozycje pozostawiające wybór.

Pytania pogłębiające

- Czy odmowa moŻe mieć społeczną kar?
- Po czym poznajemy rżnic między zaufaniem a strachem?

Karta pracy A–D: moŻliwe odpowiedzi

- A. GroŻba wykluczenia; warunkowanie kontaktu; narzucanie relacji.
- B. Zaprosi osob pomijaną do aktywnoŝci i dyskretnie przekaza problem doroŝtemu.
- C. Indywidualnie zbada sytuację, reagowa na groŻby i monitorowa relacje.
- D. Wpływ nie daje prawa do odbierania innym wyboru.

Podpowieź dla prowadzącego: Gdy uczeñ mówi „nie wiem”, poproś: „WskaŻ jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, moŻliwoŝ odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie został przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 02 | 45 MINUT**Dlaczego buntownicy imponują?**

Rozgłos, ryzyko i jego koszty

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Doskonalenie krytycznej oceny popularności zachowań ryzykownych.

Cele operacyjne – uczeń:

- identyfikuje społeczne nagrody za prowokację
- rozpoznaje zagrożenia publikowania nagrań
- redaguje komunikat bez wzmacniania upokorzenia

Cel w języku ucznia: „Sprawdzę, dlaczego prowokacja zdobywa reakcje i czym różni się od odwagi.”

NaCoBeZU: Wymieniam dwie „nagrody” i dwa koszty oraz tworzę odpowiedzialny podpis do nagrania.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z2 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 2 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy 500 polubień dowodzi odwagi?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Na klasowym czacie pojawia się film z prowokacją wobec nauczycielki. Pod nagraniem są komentarze „legenda”, „szacun”; osoba pytająca o zgodę na publikację zostaje wyśmiana. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Redakcja wirala. Rozdaj Z2. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia

	doroŝtemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.
40–45 min	KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.

Instrukcja wiczenia głównego

1. Rozdaj grupom Z2: opis fikcyjnego nagrania i komentarze.
2. Napiszcie nagłówek nastawiony na kliki, a nastepnie nagłówek odpowiedzialny.
3. Wskażcie, czego nie widać poza kadrem, oraz kto może ponieŝ konsekwencje.
4. Przygotujcie pomysł na zdobycie uznania bez upokarzania.

Pytania pogłębiające

- Czy ogladalnoŝ oznacza poparcie dla treŝci?
- Jak odrożni odwag cywilną od widowiska?

Karta pracy A–D: moźliwe odpowiedzi

- A. Prowokowanie; rozpowszechnianie bez zgody; wyŝmianie osoby protestującej.
- B. Nie przesyla dalej, nie oŝmiesza pytającego, zgoŝi publikacj doroŝtemu.
- C. Pomóc ograniczy publikacj, zadba o prywatnoŝ i bezpieczeństwo osób.
- D. Rozgłos nie jest rownoznaczny z szacunkiem.

Podpowieź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproŝ: „Wskaź jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, moźliwoŝ odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 03 | 45 MINUT**Nie bądź frajerem!**

Presja grupy i prawo do odmowy

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Ćwiczenie rozpoznawania szantażu przynależnością i bezpiecznego odmawiania.

Cele operacyjne – uczeń:

- wskazuje język presji i groźby wykluczenia
- formułuje krótką odmowę i zdanie graniczne
- identyfikuje bezpieczną drogę zgłoszenia

Cel w języku ucznia: „Przećwiczę, jak odmówić grupie bez krzywdzenia innych.”

NaCoBeZU: Rozpoznaję szantaż, tworzę trzy odpowiedzi i wybieram najbezpieczniejszą.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z3 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 3 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy można powiedzieć „nie” i nadal być odważnym?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Grupa żąda od Oli przesłania kompromitującego zdjęcia kolegi. Píše: „Wszyscy to robią. Jak nie wyślesz, nie jesteś z nami” . Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Czat pod presją – wybierz ruch. Rozdaj Z3. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia dorosłemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.
40–45	KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy

min	fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.
-----	---

Instrukcja ćwiczenia głównego

1. Pokaż fikcyjny czat Z3 i podkreśl zdania wywierające presję.
2. W parach opracujcie trzy odpowiedzi: krótką odmowę, zdanie graniczne i wyjście z rozmowy.
3. Porównajcie reakcje według kryterium bezpieczeństwa, a nie efektywności.
4. Zapiszcie plan awaryjny: dorosły, sposób zgłoszenia, ochrona przed odwetem.

Pytania pogłębiające

- Co dokładnie grozi Oli po odmowie?
- Czy długie tłumaczenie zawsze pomaga?

Karta pracy A–D: możliwe odpowiedzi

- A. Slogan „wszyscy tak robią”; groźba wykluczenia; nacisk na udostępnienie zdjęcia.
- B. Nie dołączać do nacisku i wspierać szukanie pomocy.
- C. Przerwać zagrożenie, chronić przed odwetem i ustalić dalsze kroki.
- D. Nie muszę krzywdzić innych, aby przynależeć.

Podpowiedź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproś: „Wskaż jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, możliwość odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 04 | 45 MINUT**Żart czy upokorzenie?**

Granice humoru i zgoda

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i zatrzymywania poniżających zachowań.

Cele operacyjne – uczeń:

- rozpoznaje różnicę między zgodnym żartem a krzywdzeniem
- analizuje skutki i powtarzalność
- proponuje reakcję bez zawstydzania

Cel w języku ucznia: „Nauczę się rozpoznawać moment, kiedy żart przestaje być żartem.”

NaCoBeZU: Stosuję cztery pytania kontrolne i proponuję bezpieczne przerwanie sytuacji.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z4 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 4 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy to nadal żart, jeśli jedna osoba prosi, żeby przestać?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Od kilku tygodni uczeń słyszy przezwisko dotyczące wyglądu. Sprzeciwia się, lecz grupa mówi: „Nie przesadzaj, to tylko żart”. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Detektor granic humoru. Rozdaj Z4. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia dorosłemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.

40–45
min

KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.

Instrukcja ćwiczenia głównego

1. Rozdaj Z4 z czterema krótkimi wypowiedziami.
2. Sprawdźcie: zgoda, możliwość odmowy, powtarzalność, skutek.
3. Przeredagujcie dwie odpowiedzi „Nie przesadzaj” na odpowiedzi respektujące granice.
4. Zaproponujcie jedną klasową zasadę humoru, która nie zawstydza.

Pytania pogłębiające

- Czy śmiech publiczności oznacza zgodę?
- Czy intencja zmienia konsekwencje?

Karta pracy A–D: możliwe odpowiedzi

- A. Powtarzane przezwisko; ignorowanie prośby o zaprzestanie; wyśmiewanie na czacie.
- B. Nie powielać żartu, wesprzeć osobę i poinformować dorosłego.
- C. Przerwać zachowanie, sprawdzić powtarzalność, udzielić pomocy.
- D. Nazwanie upokorzenia żartem nie usuwa krzywdy.

Podpowiedź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproś: „Wskaż jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, możliwość odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 05 | 45 MINUT**Silny czy agresywny?**

Stanowczość i bezpieczeństwo

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Rozwijanie bezpiecznych sposobów stawiania granic i wzywania pomocy.

Cele operacyjne – uczeń:

- odróżnia asertywność od agresji
- formułuje komunikat graniczny
- wskazuje sytuacje wymagające pilnej interwencji dorosłego

Cel w języku ucznia: „Poznam różnicę między stanowczością a zastraszaniem.”

NaCoBeZU: Formułuję dwa komunikaty graniczne i wskazuję, kiedy natychmiast szukać pomocy.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z5 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 5 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy ktoś, kogo się boją, musi być silny?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Na przerwie starszy uczeń odpycha młodszego i mówi: „Tu ja ustalam zasady”. Świadkowie cofają się z obawy. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Trzy drogi reakcji. Rozdaj Z5. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia dorosłemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.
40–45 min	KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w

	placówce.
--	-----------

Instrukcja ćwiczenia głównego

1. Rozdaj Z5 z trzema możliwymi reakcjami: kontratak, oddalenie się, wezwanie pomocy.
2. W małych grupach oceńcie ryzyko każdej z nich i wskażcie bezpieczny wybór.
3. Zredagujcie cztery krótkie komunikaty graniczne do spokojnych sytuacji.
4. Zaznaczcie czerwonym symbolem sytuacje, gdy rozmowę należy przerwać i wezwać dorosłego.

Pytania pogłębiające

- Czy odejście bywa odwagą?
- Dlaczego nie rozdzielamy bójki samodzielnie?

Karta pracy A–D: możliwe odpowiedzi

- A. Odpychanie; groźba słowna; narzucanie zasad siłą.
- B. Wezwać dorosłego, nie wdawać się w walkę, pomóc z bezpiecznej odległości.
- C. Natychmiast zapewnić bezpieczeństwo i udokumentować zdarzenie.
- D. Siła to również samokontrola i prośenie o pomoc.

Podpowiedź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproś: „Wskaż jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, możliwość odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 06 | 45 MINUT**Wszyscy się śmiali**

Rola świadków i cyberprzemoc

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Kształtowanie odpowiedzialnego, bezpiecznego działania świadka.

Cele operacyjne – uczeń:

- wyjaśnia wpływ reakcji publiczności
- proponuje trzy formy bezpiecznego wsparcia
- wskazuje komu i jak zgłosić przemoc

Cel w języku ucznia: „Dowiem się, jak mogę pomóc, nawet jeśli boję się otwarcie protestować.”

NaCoBeZU: Podaję trzy sposoby reagowania bez zwiększania zasięgu krzywdy.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z6 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 6 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy reakcja 😊 zawsze jest neutralna?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Ktoś udostępnia na czacie przerobione zdjęcie uczennicy. Rosną reakcje i udostępnienia, a część uczniów milczy ze strachu. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Mapa wyborów świadka. Rozdaj Z6. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia dorosłemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.
40–45	KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy

min	fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.
-----	---

Instrukcja ćwiczenia głównego

1. Rozdaj Z6: karty „rozsyłam”, „milczę”, „piszę prywatnie”, „zgłaszam”, „komentuję publicznie”.
2. Oceńcie, które działania mogą zwiększyć zasięg krzywdzenia, a które ograniczyć ryzyko.
3. Napiszcie wspierającą wiadomość do osoby poszkodowanej.
4. Zaproponujcie bezpieczny komunikat do wychowawcy bez przesyłania obraźliwego materiału.

Pytania pogłębiające

- Czy milczenie zawsze jest aprobatą?
- Dlaczego zgłoszenie nie jest donoszeniem?

Karta pracy A–D: możliwe odpowiedzi

- A. Udostępnienie przeróbki; reakcje wzmacniające wyśmiewanie; dalsze rozsyłanie.
- B. Nie przekazywać zdjęcia, wesprzeć prywatnie, powiadomić dorosłego.
- C. Zabezpieczyć bezpieczeństwo ucznia, ograniczyć zasięg, monitorować odwet.
- D. Świadek nie musi działać sam.

Podpowiedź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproś: „Wskaż jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, możliwość odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 07 | 45 MINUT**Lojalność za wszelką cenę**

Przyjaźń, izolowanie i kontrola

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Doskonalenie rozpoznawania zachowań kontrolujących w relacjach.

Cele operacyjne – uczeń:

- odróżnia prośbę, granicę i kontrolę
- rozpoznaje groźby izolowania
- formułuje komunikat szanujący autonomię

Cel w języku ucznia: „Rozpoznam, kiedy lojalność staje się przymusem.”

NaCoBeZU: Rozróżniam trzy rodzaje komunikatów i proponuję bezpieczne wsparcie.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z7 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 7 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy przyjaciel może zakazać innych znajomości?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Natalia słyszy: „Jeśli rozmawiasz z nimi, nie możesz siedzieć z nami”. Stopniowo unika dawnych znajomych. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Detektor kontroli. Rozdaj Z7. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia dorosłemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.
40–45 min	KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.

Instrukcja ćwiczenia głównego

1. Rozdaj Z7: osiem komunikatów.
2. Sortujcie je na PROŚBA, GRANICA, KONTROLA i uzasadnijcie trudne przypadki.
3. Dwa komunikaty kontrolujące zmieńcie na zdania respektujące wybór.
4. Napiszcie dyskretne zaproszenie do wspólnej aktywności i drogę zgłoszenia.

Pytania pogłębiające

- Czy granica to zakazywanie innym?
- Jak odróżnić wybór towarzystwa od systematycznego izolowania?

Karta pracy A–D: możliwe odpowiedzi

- A. Zakaz kontaktów; groźba utraty miejsca w grupie; izolowanie.
- B. Dyskretnie zaprosić osobę do aktywności i zwrócić się do dorosłego.
- C. Porozmawiać indywidualnie i zaplanować ochronę relacji.
- D. Lojalność nie wymaga rezygnacji z własnych granic.

Podpowiedź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproś: „Wskaż jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, możliwość odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 08 | 45 MINUT**Internetowi idole i kult dominacji**

Algorytmy i krytyczny odbiór treści

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Rozwijanie krytycznej analizy przekazu promującego poniżanie.

Cele operacyjne – uczeń:

- rozpoznaje obietnicę statusu i emocje w przekazie
- oddziela popularność od wiarygodności
- zadaje pytania o pominięte skutki

Cel w języku ucznia: „Nauczę się sprawdzać, co internetowy twórca pokazuje, a co pomija.”

NaCoBeZU: Wskazuję obietnicę, emocję i możliwe koszty oraz pytanie weryfikujące.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z8 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 8 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy milion wyświetleń znaczy, że autor ma rację?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Fikcyjny influencer wygrywa „dyskusje” poprzez ośmieszanie rozmówców. W komentarzach czytamy „alfa” i „tak trzeba”. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Rozkoduj przekaz twórcy. Rozdaj Z8. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia dorosłemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.
40–45	KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy

min	fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.
-----	---

Instrukcja ćwiczenia głównego

1. Rozdaj Z8: opis fikcyjnego filmu i reakcje odbiorców.
2. Zaznaczcie tezę, emocję, obietnicę statusu, przemilczenia.
3. Przygotujcie trzy pytania krytyczne do widza tego nagrania.
4. Zaproponujcie alternatywny sposób pokazania pewności siebie bez pogardy.

Pytania pogłębiające

- Co jest poza kadrem?
- Czy algorytm promuje prawdę czy uwagę?

Karta pracy A–D: możliwe odpowiedzi

- A. Ośmieszanie rozmówców; gloryfikowanie pogardy; nacisk na naśladowanie.
- B. Nie promować obraźliwych treści, wspierać krytyczne pytania.
- C. Pomóc analizować przekaz i przeciwdziałać naśladowaniu krzywdzenia.
- D. Popularność treści nie dowodzi jej wartości.

Podpowiedź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproś: „Wskaż jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, możliwość odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 09 | 45 MINUT**Dom kontra grupa**

Autonomia i konflikt lojalności

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Wspieranie podejmowania decyzji zgodnych z wartościami i bezpieczeństwem.

Cele operacyjne – uczeń:

- nazywa lęk przed odrzuceniem
- rozróżnia autonomię od krzywdzenia
- proponuje rozmowę z zaufanym dorosłym

Cel w języku ucznia: „Zastanowię się, jak zachować swoje zdanie pod presją grupy.”

NaCoBeZU: Potrafię opisać dylemat i przygotować dwie wypowiedzi szukające wsparcia.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z9 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 9 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Czy łatwiej zgodzić się z grupą niż powiedzieć, co myślę?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Uczeń w domu mówi, że nie chce wyśmiewać innych. Nazajutrz dołącza do zachowania grupy, bo boi się odrzucenia. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Dwie wiadomości, dwie perspektywy. Rozdaj Z9. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia dorosłemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.

40–45
min

KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.

Instrukcja ćwiczenia głównego

1. Rozdaj Z9: dwie fikcyjne wiadomości ucznia, jedną do znajomego, drugą do zaufanego dorosłego.
2. Zidentyfikujcie uczucia, potrzeby i obawy bez przypisywania intencji rodzinie.
3. Ułóżcie pierwsze dwa zdania bezpiecznej rozmowy z dorosłym.
4. Opracujcie plan na sytuację, gdy pierwsza osoba dorosła nie zareaguje.

Pytania pogłębiające

- Dlaczego można zachowywać się inaczej w dwóch grupach?
- Jak pomagać bez zawstydzania?

Karta pracy A–D: możliwe odpowiedzi

- A. Udział w wyśmiewaniu; podporządkowanie lękowi; milczenie wobec nacisku.
- B. Nie dokładać presji, porozmawiać prywatnie, wskazać wsparcie.
- C. Wysłuchać bez oceniania, ocenić ryzyko, zaoferować realną pomoc.
- D. Potrzeba akceptacji nie odbiera mi prawa do wyboru.

Podpowiedź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproś: „Wskaż jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, możliwość odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?

SCENARIUSZ 10 | 45 MINUT**Klasa bez hierarchii strachu**

Normy i plan zmiany

Cele i kryteria sukcesu

Cel ogólny: Współtworzenie konkretnych zasad bezpieczeństwa i monitorowania zmian.

Cele operacyjne – uczeń:

- formułuje obserwowalne normy
- wskazuje bezpieczną drogę zgłoszenia
- ustala sposób sprawdzenia postępów

Cel w języku ucznia: „Ustalę, co możemy zrobić, by każdy czuł się bezpieczniej.”

NaCoBeZU: Tworzę dwie zasady, sposób zgłoszenia oraz obserwowalny wskaźnik poprawy.

Przygotowanie

Wydrukuj: załącznik Z10 (zestaw kart/pasków dla zespołów) i kartę pracy ucznia 10 (1 egz. na ucznia). Przygotuj tablicę, kartki i długopisy. Materiały znajdują się w osobnym pliku „Załączniki”.

Przebieg lekcji

0–5 min	START. Zapisz pytanie: „Co musi się zmienić, by zgłoszenie naprawdę pomagało?”. Uczniowie odpowiadają krótko na kartkach. Przypomnij zasadę analizowania fikcji bez nazwisk.
5–13 min	SYTUACJA. Przeczytaj: Po serii incydentów uczniowie mówią: „Po zgłoszeniu jest tylko gorzej”. Wychowawca chce odbudować zaufanie. Poproś o 3 obserwowalne fakty i 1 informację, której brakuje.
13–30 min	Projekt bezpieczeństwa na 30 dni. Rozdaj Z10. Wykonaj cztery kroki opisane poniżej (2 min instrukcji, 10 min pracy, 5 min omówienia).
30–40 min	OMÓWIENIE. Wybierz oba pytania pogłębiające. Poproś o propozycję bezpiecznej reakcji świadka i zgłoszenia dorosłemu. Nie inscenizuj krzywdzenia.
40–45	KARTA A–D. Uczniowie wpisują odpowiedzi z perspektywy

min	fikcyjnej sytuacji. Przypomnij sposób szukania pomocy w placówce.
-----	---

Instrukcja ćwiczenia głównego

1. Rozdaj Z10 z planem działania.
2. Zespoły zapisują maksymalnie pięć zasad w języku zachowań.
3. Do każdej dopisują osobę odpowiedzialną po stronie dorosłych i bezpieczną ścieżkę zgłoszenia.
4. Wybierają 2–3 anonimowe wskaźniki poprawy i datę przeglądu po 30 dniach.

Pytania pogłębiające

- Dlaczego kontrakt sam nie wystarcza?
- Co zrobić, by osoba zgłaszająca nie poniosła odwetu?

Karta pracy A–D: możliwe odpowiedzi

- A. Lekceważenie zgłoszeń; groźby odwetu; brak reakcji na wykluczanie.
- B. Zgłosić zaufanemu dorosłemu i wspierać bez ujawniania zgłaszającego.
- C. Ustalić i wdrożyć konkretne procedury ochrony oraz monitorować efekty.
- D. Bezpieczna klasa wymaga działań, nie tylko haseł.

Podpowiedź dla prowadzącego: Gdy uczeń mówi „nie wiem”, poproś: „Wskaż jedno konkretne zdanie z historii. Co ono zmienia dla drugiej osoby?”. Gdy minimalizuje sytuację, dopytaj o zgodę, możliwość odmowy i skutek. Nie podawaj gotowego klucza przed próbą samodzielnego rozwiązania.

Sprawdzenie po zajęciach: Czy uczniowie znają bezpieczną drogę zgłoszenia? Czy nikt nie został publicznie nazwany lub zawstydzony? Czy ewentualne realne ujawnienie zostało przekazane odpowiednim osobom?