

# SCENARIUSZ LEKCJI / ZAJĘĆ WYCHOWAWCZYCH

na podstawie publikacji „Czy warto rzucać talerzami, czyli sposoby uczniów na trudne emocje”

Scenariusz ma charakter ogólny i może być wykorzystany przez nauczycieli oraz specjalistów szkolnych (psycholog, pedagog) w klasach 4–8 szkoły podstawowej oraz w szkołach ponadpodstawowych. Zajęcia można przeprowadzić jako lekcję wychowawczą, godzinę z wychowawcą lub element cyklu profilaktyczno-wychowawczego.

## 1. Informacje organizacyjne

**Czas trwania:** 45 minut (wariant podstawowy) lub 90 minut (wariant rozszerzony)

**Grupa:** klasa / grupa wychowawcza

**Forma pracy:** praca zbiorowa, w parach, indywidualna

**Metody:** rozmowa kierowana, praca z tekstem, mapa ciała, analiza sytuacji, burza mózgów, ćwiczenia autorefleksji

**Materiały:** egzemplarz publikacji, kartki A4, pisaki/kredki, taśma/magnesy, opcjonalnie karty pracy z książki

## 2. Cele zajęć

Uczeń/uczennica:

- rozpoznaje i nazywa emocje oraz odróżnia emocję od zachowania
- identyfikuje sygnały z ciała towarzyszące emocjom (np. napięcie, przyspieszony oddech, „ściśnięty brzuch”)
- wskazuje typowe myśli/interpretacje uruchamiane przez emocje
- zna przykładowe, bezpieczne strategie radzenia sobie z napięciem i wybiera te, które są dla niego/niej pomocne
- potrafi wskazać osoby i miejsca wsparcia w szkole i poza szkołą
- tworzy własną krótką „instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej” dla siebie.

## 3. Kryteria sukcesu (dla uczniów)

- Potrafię nazwać co najmniej jedną emocję, którą dziś omawialiśmy.
- Potrafię wskazać, gdzie w ciele czuję tę emocję.
- Potrafię podać co najmniej dwa bezpieczne sposoby, które mogą mi pomóc w trudnym momencie.
- Wiem, do kogo mogę zwrócić się o wsparcie.

## 4. Zasady bezpieczeństwa i dobrostanu

Zajęcia dotyczą emocji, które mogą być dla części uczniów trudne. Warto rozpocząć od krótkiego kontraktu:

- mówimy o sobie tyle, ile chcemy (prawo do „pasowania”)
- nie oceniamy i nie wyśmiewamy wypowiedzi innych
- nie ujawniamy historii innych osób poza klasą
- jeśli ktoś poczuje dyskomfort, może zrobić przerwę i zgłosić to nauczycielowi/specjaliście
- w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa nauczyciel reaguje zgodnie z procedurami szkolnymi.

Uwaga dla prowadzącego: jeśli w trakcie zajęć pojawią się sygnały, że uczeń/uczennica potrzebuje dodatkowego wsparcia, zaproponuj rozmowę po lekcji oraz kontakt z pedagogiem/psychologiem szkolnym.

## 5. Przebieg zajęć – wariant 45 minut

Etap	Czas	Opis działań (uniwersalny)
Wprowadzenie	5 min	Nauczyciel przedstawia cel zajęć: „Będziemy uczyć się rozpoznawania emocji i sposobów bezpiecznego radzenia sobie z nimi”. Ustalenie kontraktu bezpieczeństwa (krótko, 3–5 punktów).
Aktywacja: emocje w codzienności	5 min	Burza mózgów: „Jakie trudne emocje najczęściej spotykamy w szkole?” (bez przykładów personalnych). Zapis na tablicy. Prowadzący doprecyzowuje: emocja ≠ zachowanie.
Praca z tekstem z książki	10 min	Prowadzący czyta krótki fragment wprowadzający oraz wybrany fragment dotyczący jednej emocji (np. złość, smutek, strach, wstyd, wstręt). Uczniowie zaznaczają: (1) co dzieje się w ciele, (2) jakie pojawiają się myśli, (3) jakie zachowania są typowe.
Ćwiczenie „Mapa ciała”	10 min	Uczniowie na kartce rysują sylwetkę (schematycznie). Wybierają jedną emocję i zaznaczają, gdzie ją czują w ciele. Dopisują 2–3 sygnały (np. napięte

Strategie radzenia sobie	10 min	barki, ścisk w brzuchu).  Praca w parach: uczniowie wybierają z książki lub tworzą 3 bezpieczne strategie radzenia sobie z napięciem. Zasada: strategie nie mogą krzywdzić siebie ani innych. Krótka prezentacja, wspólna lista na tablicy.
Podsumowanie i „plan na trudny moment”	5 min	Uczniowie kończą zdanie: „Gdy czuję ..., mogę ...” (co najmniej 2 działania + 1 osoba wsparcia). Prowadzący przypomina, gdzie w szkole szukać pomocy.

## 6. Wariant rozszerzony – 90 minut (opcjonalnie)

Wariant 90-minutowy zakłada realizację wariantu 45-minutowego oraz pogłębienie pracy w dwóch obszarach:

- analiza sytuacji i reakcji (emocja – myśl – zachowanie – konsekwencje) na przykładach neutralnych, szkolnych
- ćwiczenie komunikatu „ja” i prośby o wsparcie (krótka scenka w parach).

## 7. Bank pytań do rozmowy kierowanej

Pytania można dobierać selektywnie, adekwatnie do wieku i dynamiki klasy.

1. Jak rozpoznajesz, że pojawia się dana emocja (po czym poznajesz ją w ciele)?
2. Jakie myśli najczęściej towarzyszą tej emocji? Co sobie wtedy „dopowiadasz”?
3. Jakie zachowania pojawiają się automatycznie, gdy emocja jest silna?
4. Które zachowania są pomocne, a które pogarszają sytuację? Dlaczego?
5. Co pomaga wrócić do równowagi szybciej: ruch, oddech, rozmowa, samotność, muzyka, coś innego?
6. Jak można bezpiecznie „dać ujście” emocji, nie krzywdząc siebie ani innych?
7. Jak odróżnić potrzebę (np. odpoczynku, granic, wsparcia) od impulsu (np. krzyku, trzaskania)?
8. Kiedy warto poprosić o pomoc? Po czym poznajesz, że to już ten moment?
9. Do kogo w szkole można się zwrócić, jeśli jest trudno? Jak to zrobić?
10. Jakie zdanie wsparcia chciał(a)byś usłyszeć w trudnym momencie?
11. Jaką jedną rzecz możesz zrobić dziś, żeby zadbać o siebie?

## 8. Propozycje zadań domowych / kontynuacji

- „Mój zestaw ratunkowy”: przygotuj listę 5 rzeczy, które pomagają Ci się wyciszyć (bezpieczne i legalne), oraz 3 osoby/instytucje, do których możesz się zwrócić.
- „Dziennik sygnałów”: przez 3 dni notuj krótką obserwację: jaka emocja, gdzie w ciele, co pomogło.
- „Plakat klasy”: w grupach opracujcie plakat „Jak wspieramy się w trudnych emocjach” (zasady + przykłady zachowań).

## 9. Propozycje prac plastycznych

- Mapa emocji: sylwetka człowieka wypełniona kolorami odpowiadającymi emocjom (kolory uczniowie dobierają samodzielnie) + legenda.
- „Emocja jako pogoda”: ilustracja emocji jako zjawiska atmosferycznego (burza, mgła, wiatr, słońce) z podpisem: „Kiedy czuję..., moje ciało...”
- Komiks 4-kadrowy: „Trudny moment – co czuję – co robię – co mi pomaga”.
- Plakat „Bezpieczne sposoby”: kolaż lub infografika z przykładami strategii radzenia sobie (oddech, ruch, rozmowa, muzyka, rysunek itd.).
- Kartka wsparcia: projekt „listu do siebie” na trudny dzień (krótkie zdania wspierające, które uczeń chciałby usłyszeć).
- „Emocjonalna skrzynka narzędziowa”: narysuj skrzynkę i wpisz do niej narzędzia/strategie, które są dla Ciebie skuteczne.

## 10. Dostosowania i różnicowanie (opcjonalnie)

- Uczniowie z trudnością w ekspresji pisemnej: możliwość odpowiedzi ustnych lub zaznaczania gotowych opcji (np. lista sygnałów z ciała).
- Uczniowie nieśmiali: praca indywidualna + „prawo do pasowania”; możliwość oddania pracy bez prezentacji.
- Uczniowie wymagający wyzwań: rozbudowanie analizy o „łańcuch reakcji” oraz zaproponowanie alternatywnych strategii dla różnych sytuacji szkolnych.
- Klasy młodsze (SP 1–3): skrócić część analityczną, skupić się na „co czuję w ciele” i 2–3 strategiach (oddech, rozmowa, ruch).