

Scenariusz zajęć „Nie dam się namówić – kształtowanie postawy asertywnej” zrealizowanych w ramach projektu „Wybierz marzenia, nie uzależnienia”



Autor konspektu: Nina Dobosz-Karpiuk

Czas: 45 minut

Grupa: uczniowie edukacji wczesnoszkolnej Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych

Cel ogólny:

Kształtowanie postawy asertywnej i umiejętności odmawiania w sytuacjach nacisku rówieśniczego.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- rozpoznaje sytuacje, w których rówieśnicy wywierają nacisk,
- potrafi wyrazić odmowę w sposób stanowczy i pełen szacunku,
- ćwiczy mowę ciała, kontakt wzrokowy i spokojny ton głosu,
- rozumie znaczenie dbania o własne bezpieczeństwo i granice.

Materiały

- karty z krótkimi scenariuszami (wydrukowane, pocięte),
- karty z przykładowymi zwrotami asertywnymi,
- tablica, kreda kolorowa,
- stoper,
- miejsce do krótkich scenek (wolna przestrzeń).

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie i ustalenie zasad 5 minut

- Aktywność - powitanie, krótkie wprowadzenie tematu: „Czym jest nacisk rówieśniczy?” i „Czym jest asertywność?”.
- Zasady - szacunek, nie przerywamy, każdy ma prawo do własnego zdania.
- Zapisz na tablicy krótką definicję: „Asertywność = mówienie „nie” z szacunkiem i stanowczością”.

2. Rozpoznawanie sytuacji nacisku 8 minut

- Aktywność: nauczyciel czyta 4 krótkie scenki dotyczące codziennych sytuacji.
- Uczniowie przyporządkowują scenki: nacisk/nie nacisk — podnoszą kartkę TAK/NIE lub pokazują gestem.
- Krótka rozmowa o tym, dlaczego to nacisk i jakie uczucia może wywoływać.

3. Mini-wykład i modelowanie 5 minut

- Aktywność: nauczyciel pokazuje wzór prostego komunikatu odmowy: „Nie, dziękuję. Nie chcę tego robić.” + krótka alternatywa: „Może zrobimy coś innego?”.
- Omówienie roli mowy ciała: kontakt wzrokowy, prosta postawa, spokojny głos, brak krzyków.
- Pokaz dwóch krótkich demonstracji: nieasertywna (przeprosiny, szept) i asertywna (pewny głos, kontakt wzrokowy).

4. Praca w parach — ćwiczenie komunikatu „nie” 12 minut

- Aktywność: uczniowie w parach losują kartę z sytuacją i ćwiczą krótką scenkę: jedna osoba odmawia asertywnie, druga próbuje namawiać (lecko). Po 1 minucie role się zmieniają.
- Nauczyciel krąży, daje krótkie wskazówki dotyczące tonu i postawy.
- Po każdej parze szybka informacja zwrotna: co było dobre, co poprawić.



5. Gra „Prawda czy granica” 10 minut

- Aktywność: ćwiczenie rozpoznawania, czy dana sytuacja narusza granicę i jak na nią zareagować.
- Nauczyciel przedstawia stwierdzenia/propozycje, uczniowie głoszą PRAWDA/GRANICA.
- Podsumowanie – uzasadnianie wyboru odpowiedzi przez dzieci.

6. Podsumowanie i refleksja 5 minut

- Aktywność: krótka rozmowa - każdy mówi jedno zdanie w odpowiedzi na pytanie „Co zrobisz, gdy ktoś będzie Ciebie namawiał?”
- Zapis na tablicy 3–4 najważniejszych zasad: np. Mam prawo powiedzieć nie. Mogę poprosić o czas. Mogę szukać dorosłego. Mój głos się liczy.
- Zakończenie wzmocnieniem: każde dziecko ma prawo do własnego zdania i bezpieczeństwa.

Dostosowanie i bezpieczeństwo

- Uczniowie potrzebujący wsparcia: ćwiczą w mniejszych grupach z nauczycielem; otrzymują gotowe zdania do powtarzania.
- Uczniowie zdolniejsi: otrzymują trudniejsze scenariusze i zadanie dopracowania alternatyw.
- Bezpieczeństwo: należy unikać scen wymagających fizycznych akcji; przypomnienie o nieużywaniu przemocy; w scenkach dotyczących realnego zagrożenia podkreślić konieczność zgłoszenia dorosłemu.

Ewaluacja i kontynuacja

- Kryteria obserwacyjne: udział w ćwiczeniach, użycie asertywnego komunikatu, poprawna mowa ciała.
- Kontynuacja: na kolejnych zajęciach omówić doświadczenia uczniów, przypomnieć techniki i wzmocnić pozytywne zachowania.

Zał. nr 1 Rozpoznawanie sytuacji nacisku — 3 scenki do ćwiczeń

Scenka 1 — Skok z murka

Miejsce: podwórko szkolne

Postacie: grupa rówieśników, Tomek

Sytuacja: Koledzy mówią do Tomka: „Skocz z murka, to nic takiego — wszyscy to robią!” Tomek czuje strach i niepewność.

Co obserwować: nacisk grupy, ton „wszyscy”, obawa Tomka przed odrzuceniem.

Sugestia asertywnej reakcji: „Nie, dziękuję. To jest niebezpieczne i nie chcę tego robić.”

Pytania do klasy: Co Tomek może zrobić, jeśli koledzy nadal nalegają? Kogo może poprosić o pomoc?

Scenka 2 — Oddanie jedzenia

Miejsce: klasa szkolna

Postacie: Ania, koleżanka Kasia, grupa znajomych

Sytuacja: Kasia prosi Anię o kanapkę: „Daj mi swoją kanapkę, bo zapomniałam swojej.” Inni mówią: „Daj, nie bądź skąpa.” Ania nie chce oddać, bo sama jest głodna.

Co obserwować: presja emocjonalna („nie bądź skąpa”), poczucie winy.

Sugestia asertywnej reakcji: „Przykro mi, nie mogę oddać. Mogę jednak pomóc znaleźć inne

rozwiązanie.” *Pytania do klasy:* Jakie alternatywy może zaproponować Ania? Co jeśli Kasia zacznie się złościć?

Pytania do klasy: Jakie alternatywy może zaproponować Ania? Co jeśli Kasia zacznie się złościć?

Scenka 3 — Śmieszny żart kosztem kolegi

Miejsce: przerwa na korytarzu

Postacie: grupa uczniów, Bartek (obiekt żartu)

Sytuacja: Uczniowie chcą, żebyś dołączył do śmiechu z Bartka: „Powiedz coś śmiesznego o Bartku, wszyscy będą się śmiać.” Czujesz, że to krzywdzi Bartka.

Co obserwować: konflikt wartości (chęć akceptacji vs. empatia), presja „dopasowania się”.

Sugestia asertywnej reakcji: „Nie będę się z tego śmiać. To może go zranić.” lub „Nie chcę brać w tym udziału.”

Pytania do klasy: Jak można pomóc Bartkowi po takiej sytuacji? Jak zachować się, gdy grupa naciska?

Jak radzić sobie z presją?

Lekcja asertywności Tomka

Sytuacja:
Presja grupy



Rozwiązanie:
Asertywna odmowa



Jak powiedzieć „nie” i poczuć się dobrze?

Scenka: Moje drugie śniadanie

TRUDNA SYTUACJA W KLASIE

Presja grupy:
„Daj, nie bądź
skąpa!”

Głód i presja
emocjonalna,
narastające
poczucie winy

Prośba Kasi:
„Daj mi swoją
kanapkę”

TWOJA SUPERMOC – ASERTYWNÓŚĆ

„PRZYKRO MI, NIE MOGĘ
ODDAĆ. MOGĘ JEDNAK
POMÓC ZNALEŹĆ INNE
ROZWIĄZANIE.”



To zdanie pozwala Ani ochronić
swoje potrzeby (głód), pozostając
jednocześnie miłą i pomocną
koleżanką.

**POWIEDZ „STOP”
poczuciu winy**

Pamiętaj, że masz prawo
zjeść swoje śniadanie
i nie oznacza to, że
jesteś osobą skąpą.

PYTANIA DO KLASY – ZOSTAŃ EKSPERTEM!

Jakie inne
rozwiązanie może
zapropionować Ania?

(Zastandwcie się wspólnie,
gdzie jeszcze w szkole można
poprosić o pomoc)

Co zrobić, gdy
Kasia zacznie się
złościć?

(Jak zachować spokój
i co odpowiedzieć)



Bądź Odważny i Miły: Twoje Słowa Mają Moc!

Sytuacja: Gdy grupa naciska

Presja rówieśników na przerwie

Grupa chce, abyś dołączył do wyśmiewania Bartka, by poczuć się częścią zespołu.



Twoje uczucia
Możesz czuć potrzebę akceptacji,

vs.



ale empatia mówi Ci, że zachowanie grupy



Twoja Reakcja: Asertywność i Pomoc

„Nie będę się z tego śmiał. To może go zranić.”

To jasny komunikat, który chroni uczucia innej osoby.

„Nie chcę brać w tym udziału.”

Masz prawo odmówić uczestnictwa w zachowaniach, które Ci się nie podobają.

Po wszystkim podejź do Bartka i zapytaj, jak możesz mu pomóc.

Zostań dobrym kolegą

Krótkie wskazówki dla nauczyciela

- Po każdej scenie poproś uczniów o wskazanie emocji rodzajów nacisku (np. „wszyscy to robią”, manipulacja emocjonalna, obietnica korzyści).
- Zachęć do wymyślenia co najmniej dwóch asertywnych odpowiedzi: krótkiej odmowy i alternatywy.
- Zwróć uwagę na mowę ciała i ton głosu podczas ćwiczeń — ćwiczcie spokojny, pewny głos i kontakt wzrokowy.

Zał. nr 2 Ćwiczenie komunikatu „nie” — krótkie scenki z początkiem rozmowy (do pracy w parach)

Scenka 1 — Skok z murka

Miejsce: podwórko szkolne

Role: Namawiający / Tomek

Początek rozmowy:

- **Namawiający:** „No dalej, skocz z murka, wszyscy to robią!”
- **Tomek:** „...”

Przykład asertywnej odpowiedzi: „Nie, dziękuję. To jest niebezpieczne i nie chcę tego robić.”

Wskazówka: stań prosto, patrz w oczy, mów spokojnie.

Scenka 2 — Oddanie jedzenia

Miejsce: stołówka

Role: Koleżanka / Ania

Początek rozmowy:

- **Koleżanka:** „Daj mi swoją kanapkę, zapomniałam swojej.”
- **Ania:** „...”

Przykład asertywnej odpowiedzi: „Przykro mi, nie mogę oddać. Mogę jednak pomóc znaleźć inne rozwiązanie.”

Wskazówka: uśmiech łagodny, ale stanowczy ton.

Scenka 3 — Śmieszny żart kosztem kolegi

Miejsce: korytarz szkolny

Role: Namawiający / Ty

Początek rozmowy:

- **Namawiający:** „Powiedz coś śmiesznego o Bartku, wszyscy będą się śmiać.”
- **Ty:** „...”

Przykład asertywnej odpowiedzi: „Nie chcę brać w tym udziału. To może go zranić.”

Wskazówka: otwarte dłonie, spokojny głos, brak śmiechu.

Scenka 4 — Propozycja ściągania

Miejsce: sala lekcyjna przed sprawdzianem

Role: Kolega / Ola

Początek rozmowy:

- **Kolega:** „Pokaż odpowiedzi, ściągniemy razem — nikt się nie dowie.”
- **Ola:** „...”

Przykład asertywnej odpowiedzi: „Nie, nie będę ściągać. Mogę pomóc wam po lekcjach przygotować się.”

Wskazówka: zdecydowany ton, krótka odpowiedź.

Scenka 5 — Pożyczanie rzeczy bez zgody

Miejsce: klasa

Role: Namawiający / Ty

Początek rozmowy:

- **Namawiający:** „Pożycz twoją zabawkę, tylko na chwilę.”
- **Ty:** „...”

Przykład asertywnej odpowiedzi: „Nie, to moja rzecz i nie chcę jej pożyczać.”

Wskazówka: trzymaj ręce przy sobie, mów wyraźnie.

Scenka 6 — Namawianie do obrażania kogoś online

Miejsce: przerwa, telefon

Role: Kolega / Ty

Początek rozmowy:

- **Kolega:** „Napisz coś niemiłego pod jego zdjęciem, będzie śmiesznie.”
- **Ty:** „...”

Przykład asertywnej odpowiedzi: „Nie, nie będę pisać przykrych rzeczy. To może kogoś zranić.”

Wskazówka: patrz w oczy, mów powoli.

Scenka 7 — Namawianie do kradzieży drobnej rzeczy

Miejsce: sala lekcyjna

Role: Namawiający / Ty

Początek rozmowy:

- **Namawiający:** „Weź to z półki i schowaj — nikt nie zauważy.”
- **Ty:** „...”

Przykład asertywnej odpowiedzi: „Nie, nie będę kraść. To złe i mogę mieć kłopoty.”

Wskazówka: zdecydowany ton, krótka formuła.

Scenka 8 — Presja na udział w niebezpiecznej zabawie

Miejsce: boisko

Role: Namawiający / Ty

Początek rozmowy:

- **Grupa:** „Zrób to, to tylko zabawa, nikt się nie skaleczy.”
- **Ty:** „...”

Przykład asertywnej odpowiedzi: „Nie, nie chcę brać udziału. Zróbmy coś bezpiecznego.”

Wskazówka: zaproponuj alternatywę, utrzymuj kontakt wzrokowy.

Krótkie wskazówki dla pary przed ćwiczeniem

- *Aktor odmawiający:* użyj krótkiej, jasnej formuły „Nie, dziękuję” lub „Nie, nie chcę”. Dodaj jedno zdanie wyjaśnienia lub alternatywy. Stań prosto, patrz w oczy, mów spokojnie.
- *Aktor namawiający:* zachowuj się lekko naciskająco, ale nie agresywnie; celem jest ćwiczenie odmowy, nie upokorzenie partnera.

Załącznik nr 3 GRA „PRAWDA LUB GRANICA”

<p>Karta 1: Poprosić o pożyczkę zeszytu</p> 	<p>Karta 2: Zaprosić kolegę do zabawy</p> 	<p>Karta 3: Pożyczyć słodycze przed obiadem</p> 	<p>Karta 4: Pożyczyć hasło do gry</p> 	<p>Karta 5: Pożyczyć ulubioną zabawkę</p> 
<p>Karta 11: Poprosić o pomoc nauczyciela</p> 	<p>Karta 12: Zrobić komuś żart bez zgody</p> 	<p>Karta 13: Pożyczyć pieniądze</p> 	<p>Karta 14: Zgodzić się na zmianę planu</p> 	<p>Karta 15: Zostawić psa bez opieki</p> 
<p>Karta 21: Dołączyć do zabawy, która wyklucza innych</p> 	<p>Karta 22: Pożyczyć ubranie koleżanki</p> 	<p>Karta 23: Zgodzić się na zmianę terminu spotkania</p> 	<p>Karta 24: Zgodzić się na drobną kradzież</p> 	<p>Karta 25: Zaproponować pomoc w sprzątaniu</p> 
<p>Karta 6: Zostawić śmieci na boisku</p> 	<p>Karta 7: Pomóc koledze z zadaniem</p> 	<p>Karta 8: Powiedzieć sekret kolegi</p> 	<p>Karta 9: Zagrać w grę, której nie lubisz</p> 	<p>Karta 10: Zostawić kogoś samego</p> 
<p>Karta 16: Zaproponować wspólny spacer</p> 	<p>Karta 17: Udostępnić zdjęcie kolegi online</p> 	<p>Karta 18: Zgodzić się na wspólny projekt</p> 	<p>Karta 19: Zostawić książkę bez oddania</p> 	<p>Karta 20: Poprosić o pomoc w domu</p> 
<p>Karta 26: Poprosić o radę dorosłego</p> 	<p>Karta 27: Zgodzić się na udział w konkursie</p> 	<p>Karta 28: Udostępnić swoje hasło do konta</p> 	<p>Karta 29: Zgodzić się na wspólny sekret</p> 	<p>Karta 30: Zgodzić się na udział w zbiórce charytatywnej</p> 

Zasady gry

- *Cel gry*: rozpoznawanie, czy dana propozycja narusza granice osobiste lub bezpieczeństwo, oraz ćwiczenie asertywnych reakcji.
- *Liczba graczy*: cała klasa.
- *Czas*: ok. 10 minut.
- *Przygotowanie*: należy przygotować i pociąć karty; przygotować dwie tabliczki lub kartki z napisami PRAWDA i GRANICA.

Przebieg rundy

1. Nauczyciel lub uczeń losuje kartę i czyta ją głośno.
2. Na sygnał grupa głośno lub podnosi kartkę PRAWDA (nie widzę problemu) albo GRANICA (to narusza granicę/niebezpieczne).
3. Kilku uczniów krótko uzasadnia wybór (1–2 zdania).
4. Nauczyciel proponuje jedną asertywną odpowiedź, którą uczniowie powtarzają na głos.

Przykładowe asertywne odpowiedzi do ćwiczenia

- Krótka odmowa: „Nie, dziękuję. Nie chcę tego robić.”
- Odmowa z wyjaśnieniem: „Nie, nie mogę, bo to jest dla mnie ważne.”
- Odmowa z alternatywą: „Nie, nie chcę, ale możemy zrobić coś innego.”
- Prośba o czas: „Nie teraz. Muszę się zastanowić.”
- W sytuacji zagrożenia: „Nie! Przestań. Pójdę po dorosłego.”

Warianty i urozmaicenia

- Szybkie rundy: ograniczenie czas uzasadnienia do 10 sekund — tempo i refleks.
- Pary: jedna osoba losuje kartę i mówi swoją decyzję, druga daje krótką informację zwrotną.
- Punktacja empatii: dodatkowy punkt za zaproponowanie alternatywy lub rozwiązania, które uwzględnia uczucia innych.
- Karty puste: dodanie 3–5 pustych kart, by uczniowie mogli wymyślić własne sytuacje.

Wskazówki dla nauczyciela

- **Bezpieczeństwo treści**: należy używać neutralnych, codziennych propozycji; unikać tematów traumatycznych.
- **Moderacja**: jeśli uczniowie różnią się w ocenie, należy poprosić o krótkie uzasadnienia i potem można podsumować bez oceniania.
- **Skupienie na formie**: chwalić I za jasność, krótkość i szacunek w odpowiedziach; poprawiać ton i mowę ciała.