



# Chronimy Dzieci 3

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA DZIECI  
Z KLAS 4-6 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH  
Z ZAKRESU PROFILAKTYKI PRZEMOCY  
I WYKORZYSTYWANIA SEKSUALNEGO



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIĘ

# Chronimy Dzieci 3

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA DZIECI Z KLAS 4-6 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH Z ZAKRESU PROFILAKTYKI PRZEMOCY I WYKORZYSTYWANIA SEKSUALNEGO

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Się



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.

Tekst licencji dostępny jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Się.

**Fundacja Dajemy Dzieciom Się**

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

tel. 22 616 16 69

biuro@fdds.pl

fdds.pl

edukacja.fdds.pl

Opracowanie: **Maria Keller-Hamela i Marta Skierkowska**

Layout: **Ewa Brejnakowska-Jończyk**, [www.ewa-bj.pl](http://www.ewa-bj.pl)



Publikacja powstała dzięki dofinansowaniu w ramach Rządowego programu na lata 2014-2016 „Bezpieczna i przyjazna szkoła” – zadanie publiczne „Bezpieczna i przyjazna szkoła – ocena szkół i placówek systemu oświaty realizujących politykę ochrony dzieci przed agresją i przemocą”

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Druk publikacji został sfinansowany w ramach zadania publicznego pod nazwą „Ochrona dzieci przed przemocą - kształtowanie postaw społecznych braku przyzwolenia na przemoc wobec dzieci i gotowości reagowania w sytuacji zagrożenia dziecka” współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy.

## Wstęp

Zajęcia edukacyjne dla dzieci to propozycja z zakresu profilaktyki uniwersalnej. Realizacja tych zajęć może się przyczynić do wczesnego rozpoznania przez same dzieci trudnych, zagrażających sytuacji. Zajęcia profilaktyczne nie dają gwarancji ochrony dziecka przed krzywdzeniem, stają się jednak okazją do wyposażenia dzieci w wiedzę i umiejętności rozpoznawania zagrożenia oraz skutecznego reagowania. Ważne jest, by dzieci zwracały się do dorosłych o pomoc i umiały mówić o trudnej dla nich sytuacji na jak najwcześniejszym etapie.

Propozycje zawartych w scenariuszu ćwiczeń opierają się na podstawowych metodach pracy z dziećmi w zakresie profilaktyki przemocy i wykorzystywania seksualnego. Tematy poszczególnych zajęć dotyczą edukacji dzieci w zakresie emocji, granic, rozpoznawania zagrożeń związanych z przemocą czy wykorzystywaniem, a także umiejętności szukania pomocy i reagowania na trudne sytuacje.

W scenariuszu zaproponowano strategię radzenia sobie z zagrożeniami według metody trzech zasad, wykorzystywanej także w wersjach „Chronimy Dzieci” dla młodszych klas: powiedz „nie”, oddal się, powiedz o tym, co się stało, zaufanej osobie. Wzbogacono ją o strategię bezpieczeństwa proponowane przez uczniów. Podczas zajęć zaplanowano także możliwość praktycznego przećwiczenia nabytej wiedzy i umiejętności.

## Charakterystyka zajęć

### Cele zajęć:

Celem zajęć jest przekazanie dzieciom wiedzy na temat zagrożeń oraz rozwijanie umiejętności ochrony w sytuacjach zagrożenia przemocą poprzez:

- wzmocnienie w dziecku przekonania, że ma prawo czuć się bezpiecznie,
- rozwijanie umiejętności identyfikacji sytuacji niebezpiecznych i zagrażających,
- rozwijanie umiejętności reagowania w sytuacjach trudnych,
- dostarczenie informacji dotyczących możliwości uzyskiwania pomocy w trudnych sytuacjach,
- wzmocnienie osobistych czynników chroniących: umiejętności rozpoznawania emocji, samooceny, asertywności.

Cele szczegółowe proponowanych zajęć oraz zakładane efekty są przedstawione w opisie każdego kolejnego spotkania.

Proponowany scenariusz nawiązuje tematyką i konstrukcją do scenariusza adresowanego do przedszkoli oraz klas 1-3 (seria Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „Chronimy Dzieci”). Jeśli osoba prowadząca zajęcia z dziećmi uzna, że scenariusz dla klas 4-6 jest za trudny dla grupy, z którą pracuje, może skorzystać ze scenariusza dedykowanego młodszym dzieciom (scenariusze do pobrania na platformie edukacyjnej Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl)).

### **Czas trwania:**

scenariusz obejmuje sześć spotkań:

1. Ja i emocje
2. Moje granice, moje terytorium
3. Kto może mi pomóc?
4. Znam zasady
5. Jestem bezpieczna, jestem bezpieczny
6. Wiem, co zrobić!

Każde spotkanie jest odrębnym modułem, podejmującym osobny temat, spotkania trwają po 45 minut, z wyjątkiem spotkania 5. *Jestem bezpieczna, jestem bezpieczny*, na które należy zaplanować 90 minut. Rekomendujemy wykorzystanie pełnego, tworzącego całość, cyklu edukacyjnego. Istotne jest zachowanie kolejności tematów proponowanych w scenariuszu. Realizacja kolejnych obszarów wymaga bowiem użycia wiedzy lub umiejętności, które dzieci uzyskały w czasie wcześniejszych zajęć. Kwestię dostosowania czasu realizacji programu do możliwości uczestników pozostawiamy decyzji prowadzących, którzy najlepiej znają grupę.

### **Odbiorcy:**

dzieci w klasach 4-6 szkoły podstawowej (10-12 lat).

### **Miejsce:**

sala szkolna, świetlica, niektóre zajęcia mogą być również prowadzone na wolnym powietrzu.

### **Materiały pozwalające na przeprowadzenie zajęć:**

pomoce i materiały przydatne przy omawianiu poszczególnych tematów zostały wymienione na początku każdego modułu.

### **Sprzęt:**

tablica/flipchart, komputer/rzutnik/telewizor umożliwiający odtworzenie prezentacji PowerPoint.

### **Osoby prowadzące zajęcia:**

najlepszymi realizatorami tych zajęć będą osoby posiadające doświadczenie w pracy z dziećmi w wieku szkolnym (nauczyciele, pedagogzy, psychologzy, wychowawcy). Ze względu na tematykę zajęć warto uzupełnić lub odświeżyć podstawową wiedzę na temat przemocy i wykorzystywania seksualnego dzieci, przemyśleć strategię działania w przypadku wystąpienia trudnych, nieprzewidywanych sytuacji (np. ujawnienie doświadczania przemocy przez dziecko). Zachęcamy prowadzących do wzbogacania konseptów o sprawdzone przez siebie formy pracy z dziećmi.

Dla osób, które posiadają mniejsze doświadczenie w prowadzeniu zajęć o tej tematyce, dostępna jest oferta szkoleniowa, przygotowująca do prowadzenia zajęć z dziećmi, a także oferta uzupełniająca, przygotowująca do pracy z rodzicami. Więcej informacji o ofercie można znaleźć na stronie [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl).

Prowadzenie zajęć: zachęcamy do włączenia zajęć do szkolnego programu profilaktyki przeciwdziałania przemocy i ochrony dzieci przed krzywdzeniem. Edukacja dzieci w takim zakresie jest jednym ze standardów ochrony dzieci przed krzywdzeniem, które powinna spełniać placówka pracująca z dziećmi. Więcej o standardach ochrony dzieci przed krzywdzeniem można znaleźć na stronie [www.chronimydzieci.pl](http://www.chronimydzieci.pl).

#### **Metody pracy:**

zajęcia prowadzone są przy wykorzystaniu takich form pracy, jak: dyskusja, burza mózgów, praca w parach i grupach, rundka, odgrywanie scenek, analiza historii, prace plastyczne, miniwykłady i podsumowania.

We wszystkich zaproponowanych ćwiczeniach brano pod uwagę możliwości rozwojowe dzieci.

Nie jest wymagana pisemna zgoda rodziców na udział dzieci w zajęciach, warto jednak poinformować rodziców o planowanym przeprowadzeniu zajęć z dziećmi. Sugerujemy także włączyć rodziców w realizację scenariusza poprzez pomoc dzieciom w pracach domowych zawartych w scenariuszu, dlatego warto zapoznać rodziców z planem przeprowadzenia zajęć z dziećmi w szkole.

#### **Materiały uzupełniające/rozszerzające:**

scenariusz „Chronimy Dzieci” obejmuje temat zagrożeń związanych z przemocą i wykorzystywaniem. W grupie wiekowej dzieci z klas 4-6 szkoły podstawowej warto zrealizować także scenariusze poświęcone problematyce zagrożeń w internecie. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę przygotowała szeroką propozycję edukacyjną, z której mogą wybierać prowadzący. Bezpłatne materiały można pobrać ze strony [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl) – platformy edukacyjnej Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Obok scenariuszy zajęć i materiałów multimedialnych znajdują się tam także materiały służące edukacji profesjonalistów – tak, aby przed zajęciami prowadzący mógł zwiększyć swoją wiedzę w zakresie bezpieczeństwa w sieci.

W klasach 4-6 warto zrealizować także dodatkowe zajęcia, które są również dostępne na platformie edukacyjnej Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl).

**Wskazówka dla prowadzącego:** zajęcia „Chronimy Dzieci” mają służyć temu, aby zachęcać dzieci do szukania pomocy, kiedy nie czują się bezpiecznie. Ich celem jest zwiększenie ostrożności, a nie lęku dzieci.

## Ja i emocje

### Metody pracy:

miniwykład, praca w grupach, dyskusja, prezentacja na forum.

### Sprzęt, materiały:

flipchart/tablica, markery, prezentacja PowerPoint (slajd 1 „Emotki”), „emotki” („buźki” obrazujące radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie, wstręt), komputer i rzutnik/TV do odtworzenia prezentacji.

Czas: **45'**

### Cele zajęć:

- wprowadzenie w tematykę zajęć,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji u siebie i u innych.

### Po zakończeniu zajęć dziecko wie:

- jak rozpoznawać i nazywać emocje – u siebie i u innych,
- jak wyrażać emocje.

## Ćwiczenie 1. Wprowadzenie (5 minut)

Prowadzący wita dzieci na pierwszych zajęciach z cyklu „Chronimy Dzieci” i wprowadza dzieci w tematykę cyklu zajęć. Uprzedza, że cykl trwa sześć lekcji, w czasie których dzieci będą rozmawiać o tym, jak być bezpiecznym w różnych trudnych sytuacjach – szczególnie związanych z przemocą, jak radzić sobie z zagrożeniami, mówić „nie”, kiedy coś się nie podoba, i jak szukać pomocy, kiedy coś niepokoi. Zwraca uwagę, że podczas tych spotkań będzie przekazywanych wiele informacji o bezpieczeństwie, ale tym razem nie będzie chodziło o przechodzenie przez ulicę czy zabawę nad wodą, ale różne decyzje, które podejmujemy i które wpływają na nasze bezpieczeństwo – a to są ważne sprawy, które dotyczą każdego człowieka. W miarę możliwości, prowadzący podaje dzieciom terminy zajęć w cyklu (dobrze gdyby była tu zachowana pewna regularność, np. co tydzień, dwa).

**Wskazówka dla prowadzącego:** w miarę możliwości warto ustalić daty wszystkich zajęć z cyklu, tak aby przekazać dzieciom ich kolejne terminy na pierwszych zajęciach.

## Ćwiczenie 2. Świat emocji (20 minut)

Prowadzący pyta uczniów, **jakie znają emocje**. Ich odpowiedzi zapisuje na tablicy. Poprzez zadawane pytania dba o to, aby pojawiło się minimum sześć podstawowych emocji: radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie, wstręt. W trakcie tego ćwiczenia prowadzący może zadawać pytania pomocnicze, aby naprowadzić uczniów na podstawowe emocje, np.:

Co może czuć człowiek, kiedy:

- wygra główną nagrodę w ważnym konkursie?
- dowie się, że za plecami obgaduje go koleżanka czy kolega?
- zgubi bilet na koncert, na który bardzo chciał iść?
- będzie recytować wiersz przed salą pełną nowych ludzi?
- za chwilę wejdzie do pokoju, w którym jest ktoś, kogo bardzo nie lubi?
- dostanie dobrą ocenę w szkole?
- znajdzie o sobie bardzo nieprzyjemny komentarz w internecie?
- dostanie bardzo złą ocenę?
- zostanie zaatakowany przez wielkiego, groźnego psa?
- dowie się, że pod jego domem grasuje szczur?

Prowadzący podsumowuje zapisane na tablicy emocje:

*Jest bardzo wiele emocji, a każdy z nas może mieć inne emocje w takiej samej sytuacji, np. jedna osoba, która wygra nagrodę, może odczuwać radość, a inna nie odczuje żadnej różnicy, może być znudzona i wcale się nie ucieszyć.*

Następnie prowadzący mówi uczniom, że ze wspólnej listy wybierze teraz sześć emocji podstawowych, czyli takich, które przeżywają wszyscy ludzie na świecie i które dają początek wszystkim innym, bardziej złożonym emocjom, które przeżywamy.

Prowadzący wyświetla pierwszy slajd prezentacji PowerPoint – „Emotki”. Uwaga! Prezentację załączoną do scenariusza, można uzupełnić innym materiałem przygotowanym przez nauczyciela. Następnie dzieli uczniów na sześć grup i każdej grupce przydziela jedną „buźkę” ze slajdu nr 1 prezentacji PowerPoint („Emotki”) do nazwania i krótkiego opisanie: *co oznacza ta emocja (jak można ją nazwać), jak jest wyrażana, w jakich sytuacjach może wystąpić?*

Następnie prowadzący prosi każdą z podgrup, aby wybrała jedną osobę, która krótko opíše daną emocję na forum klasy (opisy emocji według kryteriów wypracowanych w podgrupach): *co oznacza ta emocja (jak można ją nazwać), jak jest wyrażana, w jakich sytuacjach może wystąpić?*

Po prezentacji każdej z grup prowadzący pyta uczniów, czy mają coś do dodania albo myślą inaczej na dany temat. Prowadzący daje przestrzeń na wypowiedzi chętnych uczniów, ewentualnie sam uzupełnia lub koryguje prezentacje uczniów.

Prowadzący podsumowuje prezentacje uczniów informacją:

*Razem omówiliśmy sześć emocji: radość, smutek, gniew, strach, zaskoczenie, wstręt. To grupa emocji podstawowych, czyli takich, które są wspólne dla wszystkich ludzi na świecie – wszyscy je przeżywają, doświadczają ich w podobnych sytuacjach i wyrażają w podobny sposób.*

*Emocje są nieodzownym elementem życia każdego człowieka i są nam potrzebne do funkcjonowania, tak jak: wzrok, słuch, smak, węch, dotyk. Dzięki emocjom możemy rozpoznać, jakie znaczenie ma dla nas jakaś sytuacja: czy czujemy się w niej dobrze i bezpiecznie, czy coś nas niepokoi i np. potrzebujemy pomocy, czy chcemy podjąć jakieś działanie. Nie ma emocji dobrych i złych – wszystkie są nam bardzo potrzebne.*

**Wskazówka dla prowadzącego:** prowadzący przy zadaniach grupowych tak wyznacza podgrupy, aby dać dzieciom możliwość pracy w różnych zespołach.

### **Ćwiczenie 3. Jak i po co wyrażać swoje emocje? (20 minut)**

Prowadzący zachęca uczniów do krótkiej dyskusji na temat emocji:

- *Co się dzieje, kiedy np. przychodzicie ze szkoły zdenerwowani i natychmiast zamykacie się w swoim pokoju?*
- *Czy wtedy rodzice wiedzą, jaki macie problem?*
- *Czy w takiej sytuacji będą mogli wam pomóc?*

Następnie dzieli flipchart/tablicę na części i zapisuje odpowiedzi uczniów w dwóch kategoriach:

#### **1. Co w takiej sytuacji można zrobić, żeby inni wiedzieli, co czujemy?**

Bardzo ważne, żeby wśród odpowiedzi uczniów pojawił się komunikat na temat emocji, np. *Powiedz wprost, co czujesz (jestem zły, mam trudny dzień, smutno mi, bo pokłóciłem się z kolegą)*. Jeżeli nie wymienią go uczniowie, wprowadza go prowadzący i podkreśla kolorem na planszy.

#### **2. Czasem jest tak, że trudno poradzić sobie z jakimiś emocjami. Co może nam wtedy pomóc?**

Bardzo ważne, żeby wśród odpowiedzi uczniów pojawiła się propozycja rozmowy z kimś o swoim samopoczuciu i trudnej sytuacji. Jeżeli nie wymienią tego uczniowie, propozycję wprowadza prowadzący i podkreśla kolorem na planszy.

**Prowadzący podsumowuje:**

*Z dyskusji wynika, że aby inni dowiedzieli się, co czujemy, najlepiej im o tym powiedzieć. Nikt – ani rówieśnicy, ani dorośli – nie czyta w naszych myślach i nie może odgadnąć, jak się czujemy w danej chwili. Jeżeli nie wyrażamy swoich uczuć, trudniej może być nam także dostać odpowiednie wsparcie, bo ktoś może nie wiedzieć, że potrzebujemy pomocy. W trudnych sytuacjach wsparciem może być dla nas np. rozmowa o tym, jak się czujemy i co jest tego przyczyną.*



# Moje granice, moje terytorium

**Metody pracy:**

praca w podgrupach, miniwykład, dyskusja.

**Sprzęt, materiały:**

prezentacja PowerPoint (slajd nr 2 „Granice państw”, slajd nr 3 „Moje terytorium”), flipchart lub kartki oraz markery do pracy grupowej, komputer i rzutnik/TV do odtworzenia prezentacji.

Czas: **45'**

### Cele zajęć:

- przekazanie dzieciom wiedzy na temat pojęcia osobistych granic i ich znaczenia,
- rozwijanie umiejętności ochrony własnych granic oraz szanowania granic innych osób.

### Po zakończeniu zajęć dziecko wie:

- czym są granice własne i innych osób,
- jak chronić własne granice,
- jak z szacunkiem odnosić się do granic innych osób.

## Ćwiczenie 4. Opowieść o państwie i granicach (20 minut)

Prowadzący wyświetla slajd nr 2 „Granice państw”.

Dzieli uczniów na trzy grupy i podaje instrukcję:

*Na slajdzie mamy narysowane państwa z trzema rodzajami granic:*

- państwo z bardzo przepuszczalnymi, luźnymi i ledwo widocznymi granicami;
- państwo z bardzo mocnymi, zamkniętymi granicami, przez które nikt nie może się przedostać;
- państwo, które ma indywidualne granice: jest otwarte na ciekawych, mądrych i kulturalnych przyjeźdźnych, a zamknięte dla wrogów albo ludzi, którzy nie przestrzegają prawa i zasad panujących w tym państwie.

*Podzielę was teraz na trzy grupy. Każda z grup jest zespołem doradców państwowych, który wspiera prezydenta w ważnych decyzjach. Dziś głowa państwa musi podjąć decyzję dotyczącą polityki zagranicznej kraju. Waszym zadaniem jest przygotowanie analizy jednego z przedstawianych przeze mnie rodzajów granic. Grupa pierwsza będzie dla swojego prezydenta analizować sytuację państwa z bardzo słabymi granicami, druga grupa – państwa z bardzo mocnymi granicami, a trzecia grupa – państwa z indywidualnymi granicami. Zróbcie w grupie listę zagrożeń i szans związanych z koncepcją danej granicy tak, żeby można było uważnie się jej przyjrzeć i porozmawiać potem o dobrych i złych stronach takich granic. Wybierzcie, kto z waszej grupy będzie mógł opowiedzieć na forum klasy o tym, co wypracowaliście.*

**Wskazówka dla prowadzącego:** prowadzący obserwuje prace poszczególnych grup, upewnia się, że wszystkie dzieci rozumieją polecenie i ewentualnie wspiera je w znajdowaniu rozwiązań. To szczególnie ważne w młodszych klasach!

Po zakończeniu pracy grupowej prowadzący zaprasza każdą z grup do przedstawienia zagrożeń i szans związanych z koncepcją konkretnej granicy państwa. Po każdej prezentacji pyta, czy ktoś z tej lub innej grupy ma coś do dodania.

**Następnie podsumowuje ćwiczenie:**

*Granice państwa mogą funkcjonować na trzy różne sposoby. Po pierwsze, państwo może funkcjonować, jakby nie miało żadnych granic. Jeżeli tak się dzieje, państwo może gościć bardzo różnorodnych ludzi, także ciekawych, ale też każdy może wejść do środka i zrobić w nim, co zechce, np. nabałaganić, głośno się zachowywać czy ukrąść dorobek tego państwa. Ponieważ państwo nie ma granic, nie można temu zapobiec. Po drugie, państwo może mieć bardzo szczelne granice. To by oznaczało, że nie może do niego wejść nikt, kto mógłby tam narozrabiać, ale też takiego państwa nie może odwiedzić nikt ważny i dobry, np. wspaniały aktor, piosenkarz, bardzo dobry lekarz z innego kraju czy mądry profesor, który jeździ z gościnnym wykładem. Po trzecie, państwo może mieć indywidualne granice – to jest takie, które zamykają się i otwierają w zależności od tego, z kim i czym mają do czynienia. Dzięki takim granicom mieszkańcy państwa mogą czuć się bezpiecznie, bo to oznacza, że do środka przedostaną się tylko te osoby, które przestrzegają zasad i prawa, potrafią się zachować według określonych zasad i nie zagrażają państwu.*

Prowadzący prosi dzieci, by zagłosowały za tym, które granice wydają się być najlepsze. Prosi, żeby podniosły rękę te dzieci, które uważają, że (po kolei) brak granic, bardzo mocne granice albo indywidualne granice są dla państwa najlepszą opcją. Za każdym razem zlicza głosy i zapisuje na tablicy.

Prowadzący podkreśla, że tak jak każde państwo potrzebuje dobrych granic, aby dobrze funkcjonować, tak samo każdy z nas ma swoje własne granice, które określają nas i naszą prywatność oraz nasze bezpieczeństwo. Człowiek działa trochę tak, jak państwo – może ustalać granice takie, jakie są dla niego dobre i decydować kogo, kiedy i w jaki sposób można wpuścić na swoje terytorium. Każdy człowiek ma inne granice, ale podobnie jak w przypadku państwa najlepiej działają takie granice, które nie są zbyt luźne, nie przepuszczają każdego, ale są otwarte dla osób, które są dla nas ważne, bliskie, ciekawe i wartościowe.

### **Ćwiczenie 5. Moje terytorium (15 minut)**

Prowadzący mówi uczniom, że granice człowieka określają jego prywatne terytorium, które można opisać za pomocą sześciu obszarów. Wyświetla slajd nr 3 „Moje terytorium”: moja przestrzeń, moje rzeczy, mój czas, moje myśli, moje uczucia, moje ciało.

Następnie objaśnia każdy z obszarów, po każdym pytając uczniów, co oznacza dla nich przekraczanie granic w tym obszarze:

**moja przestrzeń** – wchodzenie bez pukania do czyjegoś pokoju, wchodzenie bez pozwolenia do łazienki, gdy ktoś z niej korzysta, brak w mieszkaniu własnych szuflad, do których nikt inny nie sięga.

**Pytanie do uczniów:** *Jakie znacie inne przykłady przekraczania granic czyjejś przestrzeni?*

**moje rzeczy** – pożyczanie czy korzystanie z różnych przedmiotów będących czyjąś własnością bez pozwolenia, zaglądnienie do czyichś torebek czy teczek, branie jedzenia z czyjegoś talerza bez pozwolenia, czytanie bez pozwolenia czyjejś korespondencji.

**Pytanie do uczniów:** *Jakie znacie inne przykłady, kiedy ktoś przekracza granice związane z rzeczami należącymi do innej osoby?*

**mój czas** – decydowanie za kogoś, co ma robić w danym czasie, obciążanie kogoś obowiązkami wbrew jego woli, zajmowanie komuś czasu swoimi sprawami (np. zbyt długie wizyty gości, przedłużające się rozmowy telefoniczne).

**Pytanie do uczniów:** *Jakie znacie inne przykłady przekraczania granicy związanej z czyimś czasem?*

**moje myśli** – brak możliwości swobodnego wypowiedzenia swojego zdania (np. przerywanie, niedopuszczanie do głosu), narzucanie komuś poglądów, wyśmiewanie czyichś gustów, wścibskie wypytywanie, czytanie osobistych zapisków bez pozwolenia.

**Pytanie do uczniów:** *Jakie znacie inne przykłady przekraczania granicy związanej z myślami jakiejś osoby?*

**moje uczucia** – ingerowanie w dobór przyjaciół, zabranianie spotykania się z ukochaną osobą, negowanie lub lekceważenie czyichś uczuć, zabranianie wyrażania uczuć.

**Pytanie do uczniów:** *Jakie znacie inne przykłady przekraczania granic związanych z uczuciami?*

**moje ciało** – szturchanie, popychanie, bicie, całowanie, obejmowanie bez pozwolenia.

**Pytanie do uczniów:** *Jakie znacie inne przykłady przekraczania granic związanych z ciałem?*

Następnie prowadzący dzieli uczniów na sześć grup i prosi uczniów, by każda grupa krótko zastanowiła się nad tym, jak można bronić własnych granic i w jaki sposób je chronić w jednym z sześciu wskazanych obszarów. Prowadzący przydziela każdej z grup jeden obszar z listy.

Po krótkiej naradzie w grupach prowadzący prosi uczniów o podanie pomysłów na forum klasy. Zapisuje je na flipcharcie/tablicy.

**Wskazówka dla prowadzącego:** ochrona własnych granic wiąże się z umiejętnością mówienia „nie” – takie rozwiązanie powinno się zawrzeć w metodach wypracowanych przez uczniów. Jeżeli uczniowie wybierają inne metody, warto uzupełniać je o znaczenie mówienia „nie”. Rolą prowadzącego jest także ewentualne korygowanie propozycji rozwiązań, które są agresywne i np. wiążą się z naruszaniem granic innych osób.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

*Człowiek, tak jak państwo, ma swoje terytorium, którym zarządza i które stanowi jego własność oraz prywatność. To my decydujemy o tym, kto może wejść na nasze terytorium. Regulując granice, możemy dbać o nasze bezpieczeństwo. Warto poświęcać temu uwagę i reagować, gdy ktoś narusza nasze granice. Z listy rozwiązań, które proponujecie do ochrony granic, bardzo ważne jest mówienie „nie”, bo ono pokazuje innym, gdzie przebiega nasza granica zwłaszcza wtedy, gdy coś nam nie pasuje, gdy nie chcemy, by ktoś naruszał nasze terytorium. Nie zapominajmy, że wszyscy ludzie mają swoje granice, więc powinniśmy być także uważni na terytorium innych osób i nigdy nie naruszać go bez ich zgody.*

### **Ćwiczenie 6. Czy zawsze mogę powiedzieć „nie”? (10 minut)**

Prowadzący mówi dzieciom, że chciałby z nimi porozmawiać o mówieniu „nie”. Pyta dzieci, czy znają sytuacje, w których można mieć kłopoty, jeśli się czegoś odmówi, powie „nie”?

Prowadzący mówi:

*Kiedy mama chce, żebyście posprząkali swój pokój, a powiecie „nie” – to będzie w porządku? Albo tata poprosi, żebyście wyszli na spacer z psem i powiecie „nie”, bo akurat będziecie grać na komputerze – czy to będzie dobre? Jakie jeszcze znacie sytuacje tego typu? (Prowadzący daje dzieciom czas na odpowiedź.)*

*Jest też bardzo wiele sytuacji, kiedy można powiedzieć „nie” – także osobie dorosłej. Pomyślcie i powiedzcie, jakie to mogą być sytuacje? Czym one się różnią od tych, w których nie powinniśmy odmawiać?*

Prowadzący podsumowuje, że można zawsze powiedzieć „nie” w sytuacji, kiedy ktoś namawia nas do zrobienia czegoś złego, niebezpiecznego albo czegoś, co zabronili rodzice. Podkreśla różnicę między mówieniem „nie” w odpowiedzi na coś złego, nieodpowiedniego lub w celu ochrony własnych granic, a mówieniem „nie” dla pójścia spać, odrobienia pracy domowej czy obowiązków domowych. Zaznacza, że dzięki temu pierwszemu „nie” możemy być bardziej bezpieczni i możemy uniknąć jakiegoś przykrego zdarzenia.

---

## Kto może mi pomóc?

Metody pracy:

dyskusja, praca w podgrupach, burza mózgów, praca w parach.

Sprzęt, materiały:

załącznik 1 – opisy sytuacji, flipchart/tablica, markery, małe karteczki,  
film *Jak pomagają konsultanci Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111?*

(dostępny online <https://www.youtube.com/watch?v=GrvaY1RbSYk>),

załącznik 2 – ulotki Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111  
– dla każdego z uczniów (należy skserować i wyciąć odpowiednią liczbę),  
komputer z głośnikami lub inny sprzęt do odtworzenia filmu.

Czas: 45'

### Cele zajęć:

- wzmocnienie w dzieciach zdolności identyfikacji sytuacji, o których należy porozmawiać z zaufanym dorosłym,
- rozwinięcie świadomości na temat trudności związanych z rozmową o zagrażających sytuacjach i możliwości ich przezwyciężenia,
- identyfikacja cech zaufanych dorosłych i konkretnych osób, które mogą pomóc dziecku w trudnej sytuacji,
- dostarczenie wiedzy na temat możliwości anonimowej pomocy.

### Po zakończeniu zajęć dziecko wie:

- jakie cechy ma zaufana osoba dorosła,
- do kogo może się zwrócić o pomoc,
- jak działa Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

### Ćwiczenie 7. Tajemnice (10 minut)

Prowadzący pyta uczniów, jaka jest różnica między dobrą a złą tajemnicą? Prosi o podanie przykładów obydwu rodzajów tajemnic (**dobre tajemnice** to np. prezent niespodzianka, przyjęcie niespodzianka albo wycieczka w jakieś szczególne miejsce; **złe tajemnice** to np. kradzież, poniżanie, bycie zmuszonym do czegoś, palenie papierosów, próbowanie narkotyków, tajemnica o tym, że ktoś nas np. na siłę całował albo dotykał naszych miejsc intymnych).

Następnie prowadzący wprowadza uczniów w tematykę bieżących zajęć, zaznaczając, że będą się dziś zajmować tym, komu, kiedy i gdzie można powiedzieć o czymś trudnym, co nam się przydarzyło – o czymś, co może być złą tajemnicą. To ważny temat, bo mimo tego że jesteśmy coraz starsi i coraz bardziej niezależni, nie zawsze możemy sobie sami poradzić z własnymi kłopotami. Zawsze można kogoś poprosić o pomoc.

## **Ćwiczenie 8. Czy o tym mówić? (10 minut)**

Prowadzący dzieli uczniów na pięć grup, każdej z nich przydziela jedną sytuację z załącznika nr 2 i prosi, by uczniowie wspólnie zastanowili się, czy to sytuacja, o której należy komuś powiedzieć? Jeżeli tak, to komu najlepiej byłoby powiedzieć? A jeżeli ta osoba, nas nie wysłuchała albo nie uwierzyła, to do kogo innego można się zwrócić?

### **⇒ Załącznik 2 – opisy sytuacji**

Prowadzący omawia pracę każdej z grup: odczytuje daną sytuację, pyta, jak uczniowie zadecydowali – *czy o tej sytuacji należy komuś powiedzieć? Jeżeli tak, to komu? A co, jeżeli ta osoba nas nie wysłucha lub nie potraktuje poważnie?*

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

*W każdej sytuacji mamy prawo szukać pomocy i rozwiązania. To zwykle wymaga od nas opowiedzenia komuś o tym, co się stało. Czasem może być tak, że komuś opowiemy, a ten ktoś nas nie wysłucha albo nie będzie potrafił pomóc – wtedy powinniśmy dalej szukać albo skorzystać np. z anonimowej pomocy w telefonie zaufania dla dzieci.*

## **Ćwiczenie 9. Czemu czasem tak trudno powiedzieć? (5 minut)**

Prowadzący pyta uczniów, dlaczego tak trudno jest nam mówić o przykrych sytuacjach – szczególnie tych, kiedy ktoś nas skrzywdził. W odpowiedziach dzieci powinny pojawić się: *czujemy wstyd, poczucie winy, ktoś nam grozi, czujemy strach przed sprawcą, strach przed oceną innych, boimy się, że nikt nie uwierzy, mamy obawę przed złamaniem tajemnicy.*

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

*Mówienie o przykrych sprawach może być bardzo trudne, ale zawsze warto szukać pomocy. Nawet jeżeli wydaje nam się, że już jest za późno lub że nic w naszej sytuacji nie da się zrobić – zawsze może się okazać, że jest ktoś, kto może nam pomóc. Czasem jest tak, że człowiek nie jest gotowy na tak trudną rozmowę. Warto wtedy poczekać, przemyśleć, zaplanować ją i powiedzieć komuś, kiedy poczuje się, że to odpowiedni moment.*

*Może być też tak, że ktoś z naszych przyjaciół ma problem i przyjdzie do nas, powinniśmy wtedy zachęcić kogoś, kto nam się zwierzy, do porozmawiania z zaufaną osobą dorosłą.*

## **Ćwiczenie 10. Zaufanie (10 minut)**

Prowadzący zachęca uczniów do dyskusji: *Jaka jest osoba, której możemy zaufać? Jakie ma cechy?* Zapisuje na flipcharcie odpowiedzi dzieci.

Prowadzący mówi, że osoba spełniająca niektóre albo wszystkie cechy z tej listy to zaufana osoba, której można powiedzieć o wszystkim. Na podstawie tej listy prowadzący prosi dzieci, żeby każdy zapisał sobie na małej kartce co najmniej jedną dorosłą osobę, która może być jego zaufaną osobą. Pod każdą osobą dziecko pisze, dlaczego jej ufa. Te

kartki dzieci mogą sobie schować, nie muszą ich nikomu pokazywać ani odczytywać – to jest ich własność i ważna informacja dla nich samych – komu mogą ufać i powiedzieć nawet o bardzo trudnych sprawach.

Prowadzący podsumowuje całość, mówiąc, że ważne, żeby mieć zaufaną osobę dorosłą, bo jest wiele problemów, z którymi dorosłym jest łatwiej sobie poradzić i powinni oni być wsparciem dla dzieci.

### **Ćwiczenie 11. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (10 minut)**

Prowadzący pyta dzieci, co – w wyniku pracy domowej z poprzednich zajęć – wiedzą o Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111?

Na tablicy/flipcharcie zapisuje odpowiedzi, porządkuje je i ewentualnie koryguje.

Na koniec tych zajęć prowadzący podsumowuje:

*Czasem trudno nam znaleźć naszą zaufaną osobę albo nie jest akurat dostępna, a my czujemy, że potrzebujemy pomocy. W takiej sytuacji można zadzwonić albo wysłać wiadomość do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. To bezpłatny numer telefonu 116 111, z którym można się połączyć z każdego aparatu telefonicznego, stacjonarnego i komórki – niezależnie od sieci i środków na koncie. Można też wysłać wiadomość ze strony 116111.pl i dostać na nią odpowiedź od osób, które pracują w Telefonie. To są specjaliści i przeszkoleni wolontariusze, którzy udzielają pomocy psychologicznej i pomagają znaleźć rozwiązanie w trudnej sytuacji.*

Prowadzący wyświetla dzieciom stronę 116111.pl (jeżeli ma dostęp do internetu) – pokazuje, jak zadać pytanie oraz jak przeglądać zasoby wiedzy, a następnie pokazuje film, a na koniec rozdaje ulotki – wizytówki (wycięte z załącznika nr 2).

## **Spotkanie 4**

### **Znam zasady**

**Metody pracy:**

dyskusja, burza mózgów, miniwykład, praca w grupach, analiza sytuacji.

**Sprzęt, materiały:**

flipchart/tablica, markery, prezentacja PowerPoint (slajd nr 4 – „3 zasady”), załącznik 3 – opisy sytuacji, komputer i rzutnik/TV do odtworzenia prezentacji.

Czas: **45'**

#### **Cele zajęć:**

- wzmocnienie umiejętności rozróżniania sytuacji bezpiecznych i niebezpiecznych,
- zapoznanie dzieci ze strategiami bezpieczeństwa i kontekstami, w jakich można je zastosować.

### Po zakończeniu zajęć dziecko wie:

- jak odróżnić sytuacje potencjalnie niebezpieczne od bezpiecznych,
- jak zareagować w trudnej/niebezpiecznej sytuacji.

## **Ćwiczenie 12. Czuję się bezpiecznie. Czuję się niebezpiecznie (15 minut)**

Prowadzący przeprowadza z dziećmi dyskusję na temat bezpiecznych miejsc i sytuacji (zachęcając do udziału jak największej liczby uczniów):

- *W jakich miejscach i sytuacjach czujecie się bezpiecznie?*
- *Dlaczego te miejsca i sytuacje są bezpieczne? Jakie mają cechy?*

Następnie prowadzący prosi, aby dla odmiany dzieci pomyślały o sytuacjach, kiedy nie czuły się bezpiecznie – zapisuje je hasłowo na tablicy/flipcharcie (np. *kiedy wracały po ciemku od kolegi, kiedy ktoś obcy o coś je pytał na ulicy, kiedy były same w domu, kiedy bawiły się obok ruchliwej ulicy*). Na bieżąco wyjaśnia z grupą, co było niepokojącego w tych sytuacjach (np.: *Czemu na ciemnej ulicy może nie być bezpiecznie?*).

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

*Podczas dyskusji mówiliśmy o sytuacjach bezpiecznych i niebezpiecznych, rozmawialiśmy też o tym, dlaczego niektóre miejsca wydają nam się dobre, przyjazne, a inne nie. Czasem to zależy od pory dnia – bo w dzień czujemy się gdzieś lepiej, wszystko widzimy, a w nocy widzimy znacznie mniej. Czasem zależy to od ludzi, którzy uczestniczą w danej sytuacji – bo ich nie znamy i mamy ograniczone zaufanie albo dziwnie się zachowują, nie podobają nam się. Czasem niebezpieczne jest miejsce samo w sobie – bo np. jest odizolowane i nie-widoczne z innych miejsc, słyszeliśmy, że dochodziło tam wcześniej do niebezpiecznych zdarzeń lub wypadków lub po prostu czujemy się w nim nieprzyjemnie i to wzmaga naszą czujność. Czasem mamy wybór – np. wybierając miejsce do zabawy lub drogę do domu, możemy się zastanowić, gdzie jest bardziej bezpiecznie i gdzie będziemy się lepiej czuć.*

## **Ćwiczenie 13. Strategia bezpieczeństwa – trzy zasady (10 minut)**

Prowadzący informuje uczniów, że nawet, gdy znajdziemy się w niebezpiecznej sytuacji, możemy mieć wpływ na niektóre zdarzenia:

*Nawet kiedy czujemy się niebezpiecznie, to w wielu sytuacjach ciągle możemy zrobić coś, co może nam pomóc. Dzięki odpowiedniej reakcji i dobrej decyzji możemy się poczuć bardziej bezpiecznie i zadbać o siebie. Nauczę was teraz trzech podstawowych zasad bezpieczeństwa.*

Prowadzący wyświetla slajd nr 4 „3 zasady”:

- powiedz „nie”,
- oddal się,
- powiedz komuś zaufanemu/szukaj pomocy.



Następnie omawia każdy z punktów:

- **powiedz „nie”:** *Ćwiczyliśmy już mówienie „nie” na poprzednich zajęciach, kiedy rozmawialiśmy o ochronie własnych granic. W sytuacji gdy nie czujemy się bezpiecznie i komfortowo, a ktoś nas zaczepia, czegoś od nas chce lub zachowuje się w stosunku do nas w sposób, który nam się nie podoba, mamy prawo powiedzieć: „Nie, nie podoba mi się, nie chcę, nie zgadzam się”;*
- **oddal się:** *To oznacza, żeby jak najszybciej opuścić zagrażającą sytuację i szukać bezpiecznego miejsca, np. wrócić do domu, wejść do szkoły, wbiec do najbliższego sklepu lub np. zapukać do naszych sąsiadów;*
- **powiedz komuś zaufanemu/szukaj pomocy:** *Ten trzeci krok jest nam zawsze potrzebny, zarówno gdy spotkało nas jakieś niebezpieczeństwo, ale udało nam się go uniknąć, jak i wtedy, gdy już przytrafiło nam się coś przykrego i nieprzyjemnego albo po prostu nie wiemy, co zrobić. Dzięki temu, że powiemy komuś zaufanemu o tym, co się stało, możemy dostać potrzebną pomoc, lepiej się poczuć i zapobiec podobnym sytuacjom w przyszłości.*

*Czasem te zasady stosujemy wszystkie razem, a czasem potrzebna jest nam tylko jedna albo dwie wybrane, bo np. w jakiejś sytuacji wystarczy poprosić kogoś o pomoc albo się oddalić.*

Prowadzący pyta dzieci, czy mają jakieś pytania związane z zasadami bezpieczeństwa.

**Wskazówka dla prowadzącego:** strategia bezpieczeństwa – trzy zasady – pojawia się w każdej wersji scenariusza „Chronimy Dzieci” – także dla przedszkoli i klas 1-3 szkoły podstawowej. Część dzieci może już znać trzy kroki – można wtedy zaznaczyć, że podczas tego ćwiczenia mogą je sobie przypomnieć.

## **Ćwiczenie 14. Bezpieczeństwo w praktyce (20 minut)**

Prowadzący dzieli dzieci na sześć grup i każdej z nich przydziela lub daje do wylosowania sytuację, w której grupa ma zaplanować, co dokładnie można zrobić, wykorzystując trzy zasady bezpieczeństwa zapisane przez prowadzącego na flipcharcie/tablicy: powiedz „nie”, oddal się, powiedz komuś/szukaj pomocy (prowadzący zaznacza, że można je stosować wszystkie razem lub tylko pojedyncze), lub inne bezpieczne zasady, które znają. Następnie przedstawiciel każdej z grup opowiada na forum, co grupa postanowiła zrobić.

**Wskazówka dla prowadzącego:** prowadzący obserwuje prace poszczególnych grup i ewentualnie wspiera dzieci w znajdowaniu rozwiązań. Dbą o to, żeby każdy w grupie brał udział w zadaniu. To szczególnie ważne w młodszych klasach!

### **⇒ Załącznik 3 – opisy sytuacji**

Po każdej wypowiedzi prowadzący wspólnie z uczniami nazywa i wypisuje na flipcharcie/tablicy nowe, konstruktywne strategie bezpieczeństwa – jeżeli takie pojawiły się w wypowiedziach uczniów – i zachowuje te treści (np. zdjęcie telefonem w przypadku napisania na tablicy) na kolejne zajęcia.

Prowadzący podsumowuje:

*Na przykładzie tych kilku historii przetestowaliśmy wspólnie różne rozwiązania trudnych sytuacji, korzystając z trzech zasad i innych znanych nam strategii bezpieczeństwa. Dzięki nim mogliśmy się poczuć bardziej bezpiecznie w konkretnych sytuacjach.*

Prowadzący zwraca się z prośbą do uczestników, aby zapamiętali wypracowane dziś strategie bezpieczeństwa, bo będą z nich korzystać na kolejnych zajęciach, warto o nich pamiętać także w różnych życiowych sytuacjach.

**Wskazówka dla prowadzącego:** prowadzący uważnie i starannie wypisuje strategie bezpieczeństwa wymieniane przez dzieci – jeżeli w trakcie ćwiczenia pojawiają się jakieś nowe. Będzie czytelniej, jeżeli użyje np. dwóch kolorów flamastrów, zapisując koło siebie informacje w różnych kolorach. Tej planszy będzie używać przez wiele zajęć i dzieci będą się na niej opierać w czasie praktykowania bezpiecznych zachowań.

Prowadzący uważnie słucha wypowiedzi uczniów i pomaga im znajdować bezpieczne rozwiązania w prezentowanych sytuacjach. Dbą o to, by w każdej sytuacji znalazł się element zwracania się o pomoc do jakiejś zaufanej osoby.

---

## Spotkanie 5

# Jestem bezpieczna, jestem bezpieczny

**Metody pracy:**

prezentacja, burza mózgów, miniwykład, analiza sytuacji, analiza historii, analiza sytuacji.

**Sprzęt, materiały:**

komputer i rzutnik/TV do odtworzenia prezentacji, prezentacja PowerPoint (slajd nr 5 „Dobry dotyk”, slajd nr 6 „Intymne części ciała”), załącznik 4 – opisy sytuacji, karta flipcharta/plansza – Strategie bezpieczeństwa – z poprzednich zajęć.

Czas: **90'**

### Cele zajęć:

- wzmocnienie w dzieciach umiejętności rozróżniania dobrego i złego dotyku,
- wprowadzenie pojęcia przemocy i identyfikacji sytuacji związanych z przemocą,
- wzmocnienie umiejętności identyfikacji zagrożeń związanych z wykorzystywaniem seksualnym i odpowiedniej reakcji w takich sytuacjach,
- utrwalenie znajomości trzech zasad bezpieczeństwa oraz ich praktycznego zastosowania.

### Po zakończeniu zajęć dziecko wie:

- jak rozpoznać zły dotyk,
- co to jest przemoc i jak na nią reagować,
- jak reagować w przypadku zagrożenia wykorzystywania seksualnego.

## **Ćwiczenie 15. Jaki dotyk lubimy, jakiego nie lubimy? (15 minut)**

Prowadzący pokazuje dzieciom slajd nr 5 ze zdjęciami różnych osób w „dobrym” kontakcie fizycznym.

**Prowadzący pyta:**

*Jak pokazujemy bliskim nasze uczucia? (Np. całowanie mamy lub taty na dobranoc, przytulanie się do wujka lub cioci przy powitaniu, klepanie przyjaciela po ramieniu.)*

Prowadzący mówi, że dotyk jest nam potrzebny, bo pozwala wyrazić nasze uczucia wobec drugiej osoby, pokazuje, że o kogoś dbamy, zależy nam na nim, że go kochamy. Zaznacza, że jest jednak też taki dotyk, który sprawia komuś przykrość. Prosi dzieci o podanie przykładów takiego dotyku, który nie jest dobry. Jeżeli dzieci mają kłopot z wygenerowaniem takich przykładów, prowadzący może się odwołać do przykładowych sytuacji, np.:

- *Maga nie lubi, kiedy ktoś ją szczypie. A wy?*
- *Nobo nie lubi, kiedy ktoś go złośliwie popycha. A wy?*
- *Fonka uważa, że jest już za duża, żeby chodzić z mamą za rękę na ulicy, a jej mama się przy tym mocno upiera. Jak wy postrzegacie taką sytuację?*
- *Czarli nie lubi, kiedy ciocia całuje go na pożegnanie. Jak wy czulibyście się w takiej sytuacji?*

Podczas burzy mózgów, w czasie której dzieci wskazują dotyk, który nie jest dobry, mogą się pojawić sytuacje związane z leczeniem czy pielęgnacją. Należy je wtedy zebrać razem i wyróżnić kategorię „dotyk, który nie jest przyjemny, ale czasem konieczny”. Jeżeli takie sytuacje nie zostaną wymienione przez dzieci, prowadzący zaznacza:

*Czasem jest tak, że jakiegoś dotyku nie lubimy lub uważamy, że nie jest przyjemny, a jest konieczny – tak np. może być u dentysty, u lekarza, u pielęgniarki. Jednak nawet w takiej sytuacji, gdy nas coś niepokoi lub się boimy, powinniśmy o tym porozmawiać z zaufanym dorosłym. Warto, żeby bliskie nam osoby wiedziały, jak się czujemy w trudnych dla nas sytuacjach.*

**Prowadzący podkreśla:**

*Tak samo jak my nie lubimy jakiegoś rodzaju dotyku, sprawia on nam przykrość lub przeszkadza, tak samo mogą się poczuć inni ludzie. Tak jak rozmawialiśmy na drugich zajęciach o naszych granicach i naszym terytorium, dotykając kogoś bez jego zgody lub chcąc zrobić mu przykrość czy przestraszyć, naruszamy czyjąś granicę, czyli łamiemy pewną zasadę. Tak jak my nie chcielibyśmy, żeby ktoś naruszał nasze granice, tak samo my nigdy nie powinniśmy naruszać granic innych ludzi.*

## **Ćwiczenie 16. Przemoc (15 minut)**

Prowadzący przywołuje wypracowane przez dzieci strategie bezpieczeństwa (na poprzednich zajęciach). Wyświetla je na slajdzie (musi wcześniej przygotować taki slajd)

lub wywiesza zapisane na flipcharcie. Następnie odczytuje po kolei opisy sytuacji. Po każdej sytuacji prosi dzieci, żeby – przy użyciu wypracowanych strategii – pomogły znaleźć innym rozwiązania w trudnej sytuacji, kiedy doświadczyli jakiegoś przykrego dotyku. W każdym przypadku pyta dzieci, co bohaterowie historyjek mogą zrobić.

### Sytuacje:

1. Nobo został na boisku kopnięty przez chłopaka ze starszej klasy.
2. Magę uderzyła jej starsza siostra, kiedy rodziców nie było w domu.
3. Lester został uderzony przez mamę tak, że zostały mu siniaki.

Prowadzący podkreśla znaczenie zwrócenia się o pomoc do zaufanego dorosłego. Jeżeli pojawiają się strategie spoza listy, komentuje je i ewentualnie dopisuje.

**Prowadzący pyta dzieci:** *Jak nazywa się takie działanie, kiedy ktoś kogoś bije, poniża, obraża?*

Wśród odpowiedzi powinno się pojawić słowo „przemoc”. Prowadzący podkreśla to określenie i mówi:

*Takie sytuacje związane z zadawaniem bólu, biciem, szczypaniem, kopaniem, ale też obrażaniem, sprawianiem przykrości to przemoc. Przemoc krzywdzi, zadaje ból i cierpienie. Sprawcami takiej przemocy mogą być rówieśnicy, ale też osoby dorosłe, a nawet nasi bliscy – jak rodzice czy rodzeństwo. Jednak każdy ma prawo do tego, żeby żyć bez przemocy i czuć się bezpiecznie. Kiedy tak nie jest, możemy szukać rozwiązania, które pozwoli nam zwiększyć ochronę i dobrze się poczuć.*

### Ćwiczenie 17. Historia Kiki (35 minut)

Prowadzący mówi dzieciom, że jest też taki dotyk, który nas zawstydza i wprawia w zakłopotanie. Odczytuje historię koleżanki Magi – Kiki.

#### Historia Kiki:

Kika ma 12 lat. Mieszka z mamą, tatą i starszym bratem. Jakiś czas temu Kika razem z Magą zapisała się do klubu osiedlowego na koszykówkę. Lubi grać, jest w tym dobra i dzięki tym zajęciom mogła trochę urozmaicić swój wolny czas. Naprawdę lubiła tam chodzić i systematycznie odwiedzała klub w każdą środę.

Problem Kiki pojawił się wtedy, kiedy zmienił się trener. Ten nowy był bardzo miły dla Kiki, zawsze poświęcał jej dużo uwagi. Kiedyś zwrócił uwagę, że powinna popracować nad rzutem – doprowadzić go do perfekcji, bo to mocna strona Kiki. Ucieszyła się, każdy lubi, kiedy się go chwali. Umówiła się z trenerem, że kilka razy zostanie dłużej po zajęciach i wtedy on jej pomoże. Za którymś razem, już po dodatkowych ćwiczeniach, kiedy Kika się przebierała, trener przyszedł do szatni. Bardzo się do niej przybliżył i próbował jej dotykać. Kika czuła się bezradna, nie wiedziała, co zrobić. Bała się i wstydziła jednocześnie. Trener zaznaczył, że to zdarzenie ma pozostać tylko między nimi, być tajemnicą. Kika szybko zabrała swoje rzeczy i uciekła do domu.

Przez kolejnych kilka tygodni Kika unikała treningów. Mówiła Madze, że źle się czuje, że boli ją kolano. Jednocześnie brakowało jej koszykówki i ich drużyny, zwłaszcza że zbliżały się zawody, na które bardzo czekała. Było jej smutno, czuła się źle, nie mogła jeść ani spać. Bardzo ją to przytłaczało.

W końcu Maga zapytała, co się dzieje. Początkowo Kika nie chciała mówić, ale Maga bardzo dociekała, czemu Kika tak nagle się zmieniła. Kika opowiedziała Madze tę historię. Maga po wysłuchaniu poradziła Kice, żeby opowiedziała tę historię swoim rodzicom. Kice było trudno, ale posłuchała Magi i jeszcze tego samego wieczoru opowiedziała rodzicom historię z trenerem. Mama i tata powiedzieli Kice, że dobrze zrobiła, mówiąc im o tym, co się przydarzyło. Zapewnili ją, że jej wierzą i że zajmą się tą sprawą. Kika już nie musiała się tym martwić.

Trener przestał pracować w klubie, Kika już go nie spotykała. Dalej chodziła na koszykówkę. Zapamiętała, żeby nigdy nie trzymać w tajemnicy czegoś, co sprawia przykrość, zawstydza i wobec czego jesteśmy bezsilni.

**Po odczytaniu historii Kiki nauczyciel zachęca uczniów do rozmowy:**

- *Kto był odpowiedzialny za to, co się wydarzyło?*
- *Co pomogło Kice w tej sytuacji?*
- *Czemu to było dla Kiki trudne, żeby komuś powiedzieć?*

**Prowadzący podkreśla:**

*To, że ktoś nas dotyka w sposób, który nas zawstydza i martwi, to nigdy nie jest nasza wina. Z historii Kiki wynika, że warto mówić zaufanym dorosłym o trudnych dla nas sprawach, bo wtedy mogą nam pomóc. To dotyczy sytuacji, które dzieją się w różnych miejscach: w domu, szkole, klubie sportowym, na basenie czy w autobusie.*

Prowadzący podkreśla, że nikt nie może dotykać intymnych części ciała, czyli tych, które zakrywamy bielizną, bez naszej zgody (wyświetla slajd nr 6). Nawet lekarz czy pielęgniarka powinni nas uprzedzić o takiej czynności i ją wyjaśnić. Jeżeli ktoś próbuje dotykać nasze intymne części ciała i mówi, żebyśmy zachowali tę sytuację w tajemnicy, to jest to podejrzane i dobrze zrobimy jeśli powiemy o tym zaufanej osobie.

### **Ćwiczenie 18. Zły dotyk (25 minut)**

Prowadzący dzieli klasę na cztery grupy i prosi, żeby każda z nich wypracowała rozwiązanie dla jednej z poniższych sytuacji (załącznik 4) – bazując na planszy z wypracowanymi strategiami bezpieczeństwa z poprzednich zajęć. Następnie każda z grup odczytuje na forum swoją sytuację i dzieli się rozwiązaniem, jakie zaproponowała. Jeżeli pojawiają się nowe strategie radzenia sobie z trudnościami, prowadzący zaznacza, że są nowe i dopisuje je do listy (plansze nadal należy przechować po zajęciach).

**Wskazówka dla prowadzącego:** prowadzący dba o to, aby proponowane przez dzieci rozwiązania były realne i rzeczywiście bezpieczne.

## ⇒ Załącznik 4 – opisy sytuacji

Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący przywołuje pełną listę ze strategiami bezpieczeństwa i pyta dzieci, w jaki sposób znajomość różnych rozwiązań z tej listy może im pomóc, np. w sytuacji niechcianego dotyku. Podkreśla też, że znajomość jakiejś zasady – np. że można powiedzieć „nie” – nie oznacza, że jesteśmy winni, jeżeli tak nie postąpimy. Także przykra sytuacja – kiedy ktoś narusza nasze granice – to nigdy nie jest nasza wina.

Prowadzący przypomina:

*Nikt nie może nas dotykać w sposób, który nas zawstydza, sprawia nam przykrość lub ból i my też nie mamy prawa nikogo tak potraktować. Czasem trudno jest powiedzieć „nie”, ktoś może nas straszyć albo coś obiecywać, albo sytuacja może być po prostu bardzo niebezpieczna. Czasem też nie mamy możliwości, żeby się oddalić z trudnej sytuacji, stajemy się jej uczestnikami. Ale to, co zawsze możemy zrobić, to powiedzieć komuś zaufanemu, nawet jeżeli obiecaliśmy dotrzymanie tajemnicy.*

*W historii Kiki osoba, która ją skrzywdziła, nie była jej bliska. Czy myślicie, że gdyby to był ktoś dobrze jej znany albo ktoś z rodziny, to czy Kika mogłaby zrobić to samo?*

Prowadzący daje dzieciom czas na odpowiedź. W odpowiedziach dzieci powinno się pojawić potwierdzenie, że zasada, aby mówić o trudnych rzeczach, które nam się przydarzają – nawet jeżeli ktoś zobowiąże nas do zachowania tajemnicy – obowiązuje zawsze, niezależnie czy osoba, która nas skrzywdziła, była nieznaną, czy był to ktoś dla nas bliski, nawet z rodziny. Prowadzący może uzupełnić odpowiedzi dzieci.

## Spotkanie 6

### Wiem, co zrobić!

**Metody pracy:**

praca w parach, analiza sytuacji, drama, rozmowa.

**Sprzęt, materiały:**

przygotowana przez prowadzącego lista strategii bezpieczeństwa

– z materiałów wypracowanych podczas dzieci na wcześniejszych zajęciach

– wydrukowana dla każdego uczestnika, załącznik 5 – opisy sytuacji.

Czas: **45'**

#### Cele zajęć:

- utrwalenie wiedzy na temat strategii bezpieczeństwa,
- podsumowanie cyklu zajęć.

#### Po zakończeniu zajęć dziecko wie:

- jak efektywnie stosować strategie bezpieczeństwa.

## **Ćwiczenie 19. Przypomnienie strategii bezpieczeństwa (20 minut)**

Prowadzący mówi uczniom:

*To już ostatnie zajęcia z cyklu „Chronimy Dzieci”, na których nauczyliśmy się m.in. bardzo ważnych trzech zasad bezpieczeństwa, które pomagają nam reagować w trudnych sytuacjach.*

Prowadzący wyświetla slajd lub wywiesza planszę ze strategiami bezpieczeństwa i prosi uczniów, aby dobrali się w pary. Każdej z par wręcza lub pozwala wylosować opis jednej niebezpiecznej sytuacji. Zadaniem uczniów będzie omówienie w parze sytuacji z uwzględnieniem odpowiedniej strategii bezpieczeństwa. Następnie na forum chętni uczniowie dzielą się efektami pracy w parach: odczytują sytuacje i proponowane rozwiązania. Inni uczniowie ewentualnie uzupełniają wypowiedzi.

### **⇒ Załącznik 5 – opisy sytuacji**

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

*Nie mamy wpływu na wszystko, co nam się przydarza, ale czasem możemy dodatkowo zadbać o swoje bezpieczeństwo, np. poprzez odpowiednią reakcję. Na poprzednich zajęciach dużo rozmawialiśmy o reagowaniu na trudne sytuacje, dzieliliście się swoimi sposobami. Znajomość tych metod, powtarzanie ich, bycie uważnym na to, co dzieje się wokół nas, może być nam pomocne w radzeniu sobie z trudnościami.*

Następnie prowadzący wręcza wszystkim kopie listy strategii bezpieczeństwa i zaznacza, że lista ta powstała podczas zajęć, a teraz każdy z nas może sobie ją czasem odświeżyć, zaglądać do niej, pamiętać, żeby być bardziej bezpiecznym.

## **Ćwiczenie 20. Podsumowanie (15 minut)**

Prowadzący przypomina dzieciom, że zajęcia „Chronimy Dzieci” trwały sześć lekcji, na których rozmawiali m.in. o emocjach, granicach, zaufaniu, bezpiecznych i niebezpiecznych sytuacjach, strategiach bezpieczeństwa, przemocy, różnych rodzajach dotyku, anonimowej pomocy.

Następnie pyta dzieci:

- *Co dzieci najlepiej zapamiętały z tych sześciu lekcji?*

Na forum klasowym wypowiadają się chętnie osoby. Rozmowa ma na celu przypomnienie poruszanych tematów i wskazanie najważniejszych obszarów.

## **Rozdanie dyplomów (10 minut)**

Prowadzący przygotowuje dyplom dla każdego ucznia (wzór w załączniku 6), który brał udział w cyklu zajęć „Chronimy Dzieci”. Na koniec zajęć odbywa się uroczyste wręczenie dyplomu każdemu z uczniów, wraz z gratulacjami ukończenia cyklu „Chronimy Dzieci” i nabycia nowych umiejętności.

- 1.** Dziewczyny ze starszej klasy powiedziały, że jak nie będziesz im oddawać swojego kieszonkowego, zrobią ci krzywdę. Zaznaczyły, że jak komuś o tym powiesz, tylko pogorszysz swoją sytuację.

---
- 2.** Znajomy rodziców dotykał twoich intymnych miejsc i powiedział, że będzie bardzo zły, jeżeli komuś o tym powiesz.

---
- 3.** Twój kuzyn namówił cię do zrobienia czegoś bardzo złego i zaznaczył, że nie możesz o tym nikomu powiedzieć.

---
- 4.** Twoi koledzy i koleżanki podczas przerw bawią się w przebieganie przez bardzo ruchliwą ulicę. Powiedzieli, że jak ktoś o tym powie nauczycielowi, będzie donosicielem.

---
- 5.** Twój znajomy z internetu zaczął cię szantażować. Zaznaczył, że jak komuś o tym powiesz, narobi ci ogromnych kłopotów.

---





**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

Zasady Telefonu 116 111:

- A** – anonimowo
- B** – bezpłatnie
- C** – chętnie i cierpliwie
- D** – dyskretnie

116 111 prowadzi



[www.116111.pl](http://www.116111.pl)



Zasady Telefonu 116 111:

- A** – anonimowo
- B** – bezpłatnie
- C** – chętnie i cierpliwie
- D** – dyskretnie

116 111 prowadzi



[www.116111.pl](http://www.116111.pl)



Zasady Telefonu 116 111:

- A** – anonimowo
- B** – bezpłatnie
- C** – chętnie i cierpliwie
- D** – dyskretnie

116 111 prowadzi



[www.116111.pl](http://www.116111.pl)



Zasady Telefonu 116 111:

- A** – anonimowo
- B** – bezpłatnie
- C** – chętnie i cierpliwie
- D** – dyskretnie

116 111 prowadzi



[www.116111.pl](http://www.116111.pl)



### Załącznik 3 – opisy sytuacji:

---

1. Gubisz się w ogromnym centrum handlowym, w którym jesteś po raz pierwszy i nie masz ze sobą telefonu komórkowego.

---
2. Wracasz ze sklepu do domu i zauważasz, że ktoś za tobą idzie – jakby cię śledził.

---
3. Znajomy rodziców przytula się do ciebie w sposób, który ci się nie podoba.

---
4. Pod szkołą zaczepiają cię chłopcy ze starszej klasy i zabierają tornister.

---
5. Wracasz od koleżanki, jest już ciemno, na środku ulicy widzisz grupkę agresywnych, pijanych ludzi.

---
6. Gubisz się podczas zagranicznej wycieczki szkolnej. Nie znasz żadnego języka obcego i nie masz ze sobą telefonu komórkowego ani pieniędzy.

---
7. Jedziesz z tatą autobusem i omyłkowo wysiadasz kilka przystanków za wcześnie, tata zostaje w autobusie. Nie masz ze sobą telefonu.

---
8. Regularnie, gdy wracasz ze szkoły, zaczepia cię właściciel pobliskiego warsztatu samochodowego i mówi, że pokaże ci bardzo ładny samochód, jak wejdiesz z nim do środka. Nie podoba ci się to.

---
9. Jesteś sam w domu i ktoś puka. Kiedy pytasz kto, okazuje się, że to kobieta, która mówi, że zepsuł jej się samochód i chciałaby skorzystać z waszego telefonu.

---
10. Jedziesz autobusem, w którym oprócz ciebie jest tylko para – kobieta i mężczyzna. Wypytyują, gdzie mieszkasz, czy jesteś sam w domu, gdzie pracują rodzice.

---

- 1.** Dziewczyna ze starszej klasy dotyka intymnych części ciała Lestera bez jego zgody. Lester czuje się z tym bardzo źle.
- 

- 2.** Starszy chłopak pokazuje Fonce filmy pornograficzne, dziewczynka jest zawstydzona i czuje się nieswojo.
- 

- 3.** Nieznajomy mężczyzna oferuje prezenty Małej. Chce, aby ona w zamian dotykała jego intymne części ciała.
- 

- 4.** Znajoma rodziców Czarliego, którą on bardzo lubi i szanuje, proponuje mu, że będzie dotykać intymnych części jego ciała i chciałaby, żeby zostało to ich tajemnicą.
-

## Załącznik 5 – opisy sytuacji:

---

1. Nieznajomy prosi, żebyś z nim gdzieś pojechał i pokazał drogę. Odmawiasz, a on mówi, że jesteś bardzo niegrzeczny.

---

2. Wsiadłeś do złego pociągu, który właśnie ruszył.

---

3. Idziesz z wujkiem na koncert na ogromnym stadionie i gubisz się.

---

4. Koledzy z równoległej klasy znęcają się nad chłopakiem, który właśnie dołączył do waszej szkoły.

---

5. Po drodze do domu zaczepia cię dwóch starszych chłopaków, zabierają ci plecak i wysypują jego zawartość do kosza.

---

6. Ktoś, kogo znasz i lubisz, dotyka twoich intymnych części ciała i mówi, że to ma pozostać tajemnicą.

---

7. Jesteś sam w domu, kiedy do drzwi dzwoni jakiś mężczyzna – mówi, że ma dla ciebie paczkę. Ty się nie spodziewasz żadnej przesyłki.

---

8. Siostra twojej koleżanki namawia cię, żebyś ukradła czekoladę ze szkolnego sklepiku.

---

9. Twoja koleżanka powiedziała ci, że jej sąsiad dziwnie się wobec niej zachowuje, przytula się, dotyka. Boi się i czuje się zawstydzona. Prosi, żebyś o tym nikomu nie mówiła.

---

---

**10.** Dziewczyny z twojej klasy sprzymierzyły się przeciwko jednej koleżance – plotkują o niej, wyzywają, wyśmiewają ją – także w internecie.

---

**11.** Byłeś świadkiem, jak twojego kolegę uderzył jego tata.

---

**12.** Ktoś okropnie plotkuje na twój temat.

---

**13.** Widziałeś, jak twoja młodsza siostra popala papierosy.

---

**14.** Podczas przebierania na wf zauważyłeś, że kolega jest cały posiniaczony.

---

**15.** Twoja koleżanka ostatnio ciągle płacze i nie chce powiedzieć, co się stało.

---

**16.** Twój starszy kuzyn zmusza cię do oglądania magazynów i filmów pornograficznych.

---

**17.** Twój kolega mówi ci, że jego wujek kazał mu dotykać swoich intymnych części ciała. W zamian za to kupił mu nową grę.

---

**18.** Twoja kuzynka mówi ci, że podczas wyjazdu na kolonie jej wychowawca próbował ją pocałować i dotykać intymnych części jej ciała. Bardzo się boi.

---

# DYPLOM

dla

.....

za ukończenie cyklu zajęć „Chronimy Dzieci”  
dla klas 4-6 szkół podstawowych i nabycie umiejętności  
radzenia sobie w trudnych sytuacjach

podpis prowadzącego

miejsowość, data

