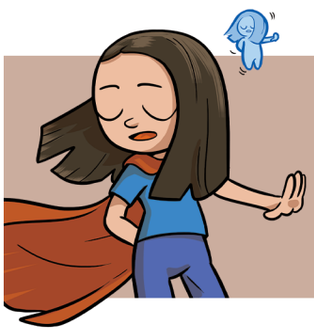
MÓJ TAJNY SKŁADNIK MOCY – UCZĘ SIĘ ROZPOZNAWAĆ I REAGOWAĆ NA NIEPOKOJĄCE SYTUACJE I RELACJE



TAJNE SKŁADNIKI MOCY

KLASY: IV – VI

CZAS LEKCJI: 45 minut

MIEJSCE: sala szkolna lub boisko

CELE OGÓLNE:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania niewłaściwych sytuacji i relacji.
- Przekazanie wiedzy o tym, jak reagować w sytuacjach, które ucznia zaniepokoiły lub uznał, że wiążą się dla niego z zagrożeniem.
- Rozwijanie umiejętności reagowania na niepokojące sytuacje i relacje.
- Wskazywanie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia lub takiej, która budzi niepokój. Zachęcanie do zgłaszania problemów zaufanym osobom dorosłym.

CELE SZCZEGÓŁOWE - UCZEŃ:

- Rozróżnia właściwe i niewłaściwe sytuacje, nieodpowiednie zachowania, które mogą wiązać się z zagrożeniem (są „czerwoną flagą") w relacji z drugą osobą.
- Wie, co powiedzieć i zrobić w reakcji na niepokojące sytuacje w relacjach z innymi ludźmi.
- Umie zareagować w odpowiedzi na niepokojące lub nietypowe sytuacje w relacjach z innymi.
- Wie, gdzie i kogo może prosić o pomoc w trudnych sytuacjach.

METODY PRACY:

rozmowa, burza mózgów, praca w grupach, praca z kartą pracy.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Komiks „Mój Tajny Składnik Mocy – Uczę się rozpoznawać i reagować na niepokojące sytuacje i relacje" (po jednym na parę lub osobę).
- Wydrukowane karty pracy – po jednej dla każdego ucznia.
- Długopisy, tablica/flipchart, kreda/marker.
- Wydrukowane i porozcinane opisy sytuacji dla uczniów do zadania.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Przedstawienie dzieciom tematu zajęć oraz wprowadzenie do tematu zajęć.**
   Nauczyciel mówi dzieciom, że w czasie zajęć nauczą się rozpoznawać niepokojące czy zagrażające sytuacje i dowiedzą się, jak na nie reagować.
3. **Alarmujące sytuacje, czyli czerwone flagi w relacji** – nauczyciel wprowadza uczniów do tematu zajęć, przypominając, że tak, jak czerwona flaga nad wodą alarmuje o niebezpieczeństwie, tak również w relacjach z ludźmi mogą pojawiać się pewne zachowania, które mogą być przez nas odbierane jako czerwone flagi, czyli alarmy wskazujące, że dana relacja czy sytuacja powinny nas zaniepokoić.
4. **Zapoznanie z komiksem „Tajne Składniki Mocy – Uczę się rozpoznawać i reagować na niepokojące sytuacje i relacje".**
   Po zapoznaniu się z komiksem nauczyciel zaprasza uczniów do rozmowy i wskazania przez uczniów niewłaściwych sytuacji, jakie dostrzegają w opisanej historii, które mogą sugerować zagrożenie dziewczynki w tej relacji. Warto, aby po wskazaniu sytuacji przez ucznia poprosić o uzasadnienie, z jakiego powodu lub w jaki sposób dane zachowanie może być zagrażające, o czym może świadczyć. Nauczyciel pyta uczniów, co doradziliby koleżance lub koledze, którzy mieliby podobne doświadczenie. Jak mogliby się zachować?

CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. **Ćwiczenie 1: Niewłaściwe lub nietypowe sytuacje: tak, nie.**
   Nauczyciel rozdaje uczniom wydrukowane wcześniej karteczki – po jednej dla każdego ucznia. Następnie na tablicy nauczyciel pisze hasło „Czy to jest niewłaściwa lub nietypowa sytuacja?", a poniżej dzieli tablicę na 2 części: „tak" oraz „nie". Zadaniem każdego z uczniów jest przeczytanie swojego opisu z otrzymanej kartki i przydzielenie go do odpowiedniej kategorii na tablicy (może być ustnie). Ważne, aby uczeń potrafił uargumentować swój wybór. Pozostali uczniowie oraz nauczyciel oceniają trafność spostrzeżeń, a w razie wątpliwości nauczyciel kieruje rozmową, aby ustalić wspólne stanowisko.

Przykładowe sytuacje na karteczkach:

Niewłaściwe/nietypowe sytuacje:

1. Dostajesz niespodziewany prezent od nauczyciela – markową bluzę, o której zawsze marzyłaś/eś.
2. Wujek przyjechał na twoje urodziny. Dał ci prezent (wymarzoną grę) przy rodzicach, a kiedy byliście w pokoju sam na sam, dał ci jeszcze pięćset złotych, prosząc, żeby nikomu o tym nie mówić, aby to była tylko wasza tajemnica.
3. Nauczyciel chwali cię za zajęcie pierwszego miejsca w zawodach sportowych. Chwali wyłącznie ciebie, pomimo że zawody i zwycięstwo było grupowe.
4. Rodzic przyjaciółki, odbierając ją ze szkoły samochodem, gratuluje ci zdobycia dobrej oceny ze sprawdzianu, głaszcząc cię przy tym po ramieniu.
5. Kolega twojego taty z pracy niespodziewanie zjawia się przed szkołą i proponuje ci odwiezienie samochodem do domu.
6. Koleżanka z pracy twojej mamy spotyka cię w drodze ze szkoły. Dopytuje o szczegóły z twojego życia szkolnego i rodzinnego, chce dowiedzieć się jak najwięcej o twoich uczuciach i trudnościach. Oferuje ci wsparcie, jeśli tylko potrzebowałbyś/abyś jakiejś pomocy lub rozmowy. Podaje ci także swój numer telefonu, ale prosi, żeby nie mówić o tym rodzicom.
7. Kolega lub koleżanka ze starszej klasy proponuje ci wspólne wyjście w ciekawe miejsce tuż po zajęciach szkolnych. Chce, żeby to była dla ciebie niespodzianka, więc nie chce na razie zdradzić, gdzie to będzie. Prosi również, aby pod żadnym pozorem nie zdradzać nikomu, że macie w planach wspólne wyjście.
8. Obcy starszy chłopak przychodzi sam na boisko do koszykówki i dołącza do gry za zgodą twoją i twoich kolegów/koleżanek. W jej trakcie pyta, do której szkoły i klasy chodzicie. Ciekawi go wasz plan zajęć, godziny rozpoczynania i zakończenia lekcji.
9. Starsza koleżanka, nie pytając cię o zgodę, przekazuje twój numer telefonu swojej znajomej, która ją o to poprosiła.
10. Kuzyn sąsiadki zaprasza cię na imprezę, którą będzie wyprawiał pod nieobecność sąsiadki w jej mieszkaniu. Chłopaka widziałaś/eś kilka razy w życiu, jest starszy od ciebie o pięć lat.
11. Starszy pan, którego często widujesz na ławce w parku, gdzie spacerujesz z psem, poprosił cię, byś poszedł/szła z nim do jego mieszkania. Wyjaśnił, że źle się czuje i musi wziąć leki, ale obawia się, że może zasłabnąć lub upaść, zanim zdąży je zażyć.
12. Od kilku dni otrzymujesz wiadomości od osoby podającej się za „łowcę talentów" z domu mody. Twierdzi, że zwróciła uwagę na twoją urodę i zachęca cię do spotkania, by zaproponować ci udział w sesji zdjęciowej.

Sytuacje w normie:

1. Nauczyciel przekazuje ci nagrodę zdobytą w konkursie, w którym brałeś udział, ale nie byłeś obecny na jego rozstrzygnięciu.
2. Wujek, który przyjechał w odwiedziny, daje ci w obecności rodziców 100 zł, mimo że nie masz żadnego święta.
3. Kolega daje ci prezent urodzinowy, mimo że nie wspominałaś/eś mu o dacie swoich urodzin ani nie zapraszałaś/eś z tej okazji.
4. Ciocia, z którą często spędzacie czas, proponuje ci wyjście do lodziarni.
5. Nauczyciel prosi uczniów z pierwszej ławki o pomoc w odniesieniu książek na zaplecze klasy.
6. Rodzic przyjaciółki, odbierając ją ze szkoły samochodem, słownie gratuluje ci zdobycia dobrej oceny ze sprawdzianu.
7. Wracając ze szkoły, spotykasz mamę koleżanki z klasy, która akurat jest chora. Jej mama pyta, o której godzinie kończysz zajęcia w piątek i pyta, czy zgodzisz się zaraz po zajęciach pożyczyć na jeden dzień zeszyty, aby koleżanka mogła uzupełnić zaległości. Jednocześnie mama twojej koleżanki zobowiązuje się odnieść ci zeszyty w sobotę wieczorem. Przekazuje na kartce swój numer telefonu i prosi o przekazanie go twoim rodzicom z prośbą o kontakt, aby mogła umówić się na konkretną godzinę oddania materiałów.
8. Starsza koleżanka pyta cię, czy może przekazać twój numer telefonu swojej znajomej, która ją o to poprosiła.
9. Kolega lub koleżanka ze starszej klasy proponuje ci wspólne wyjście w ciekawe miejsce tuż po zajęciach szkolnych. Wspólnie ustalacie, gdzie się wybierzecie. Informujesz o swoich planach opiekuna. Włączasz lokalizację w telefonie.
10. Starsza pani, której ustąpiłeś/aś miejsca w autobusie, zaprasza cię, byś usiadł/a obok niej, gdy tylko zwalnia się miejsce. Zaczyna rozmowę i opowiada, że często trudno jej wytrzymać całą trasę do domu na stojąco, więc musi prosić innych pasażerów o ustąpienie miejsca. Dodaje, że to bardzo miłe z twojej strony, że zrobiłeś/aś to bez proszenia.
11. Pan Waldek, sprzedawca warzyw w osiedlowym warzywniaku obok twojego domu, ma zwyczaj zagadywania klientów, gdy tylko ich zobaczy. Ciebie też często zaczepia. Dziś, na przykład, powiedział: „Ale masz fajny dzień – na obiad botwinka, mama kupiła rano buraczki!". Kilka dni temu zagaił: „Nie wiem, jaki kotlecik, ale surówieczka dzisiaj z ogórków i papryki".
12. Nowo poznana koleżanka napisała pod twoim postem w mediach społecznościowych, że jesteś sympatyczną osobą.

6. Ćwiczenie 2: Postaw granicę – jak reagować w nietypowych i nieodpowiednich sytuacjach.

Nauczyciel dzieli klasę na 2 grupy. Zadaniem uczniów jest sformułowanie po kilka przykładów zdań, które będą ***odmową na nieakceptowane przez nich propozycje i zaproponowanie konkretnego zachowania towarzyszącego słowom, np. odsunięcia się, odejścia, zadzwonienia do osoby dorosłej i innych.*** Grupy dostają 10 minut na przygotowanie propozycji, następnie czytają swoje pomysły na głos i zapisują na tablicy oraz uzupełniają propozycje o te, które zaproponuje reszta klasy.

SYTUACJE	PRZYKŁADOWE PROPOZYCJE ZDAŃ W CELU POSTAWIENIA GRANICY I ODMOWY
Grupa I – reagowanie na niechciany dotyk (np. ktoś dotyka twojego ramienia, głaszczę cię po głowie, gładzi plecy).	• Nie dotykaj mnie. • Zabierz tę rękę. • Nie zgadzam się. • Nie chcę, żebyś mnie dotykał/a. • Nie zgadzam się na ten dotyk. • Odejdź. • Odsuń się. • Odchodzę, nie będę się na to godzić. • Powiem nauczycielce.
Grupa II – reagowanie w sytuacji zaproszenia do bycia sam na sam, w tajemnicy przed innymi (np. zaproszenie do prywatnego domu bez informowania innych gdzie będziesz; prośba o pójście na zaplecze bez obecności innych osób; zaproszenie na wyjście w tajemnicze nieznane miejsce bez informowania o tym innych).	• Nie chcę. • Nie zgadzam się. • Mogę pójść, jeśli będzie nas więcej. • Co pan/pani/ty na to, żebyśmy poszli tam całą grupą/klasą/zabierając ze sobą osoby X, Y, Z? • Pójdę, ale wcześniej zadzwonię do mamy, podając jej adres, gdzie będziemy. • Nie idę, ale możemy porozmawiać na ławce przed szkołą.
Grupa III – reagowanie na sytuacje dawania nietypowej, wyłącznej uwagi, nieuzasadnione komplementowanie i wyróżnianie spośród grupy (np. gratulowanie tylko jednej, wybranej osobie sukcesu w zawodach/konkursie grupowym).	• Dziękuję, to nie tylko mój sukces, ale całego zespołu. • Wszyscy zasługują na pochwałę w tej sytuacji. • Nie zgadzam się na wyróżnianie jednej osoby, podczas gdy sukces dotyczy całej grupy. • Przekażę reszcie, że pan/i nam gratuluje.
Grupa IV – reagowanie na sytuacje dotyczące nietypowej, wyłącznej uwagi, komplementowania osoby, jej wyglądu.	• Nie. • Nie pisz do mnie. • Blokuję cię. • Nic nie będę wysyłać. • Zapytam się rodziców, czy mogę.

Informacja do podania uczniom przez nauczyciela jako dodatkowy komentarz ćwiczenia:

Nawet jeśli stanowczo określasz swoje granice, to może się zdarzyć, że osoba próbująca przekraczać granice, może sprawdzać, czy jej ulegniesz. Może ignorować twoje „nie" i prosić dalej. Może wzbudzać w tobie różne, nieprzyjemne uczucia (np. poczucie winy). Pamiętaj o tym, że ta osoba chce zrobić wszystko, abyś jednak uległ/a jej w tej sytuacji. ***Nie pozwól na to!*** W konkretnej sytuacji dotyczącej przekraczania twoich granic możesz powiedzieć:

- „Nie!"
- „Nie dotykaj mnie w ten sposób!"
- „Nie zgadzam się!"
- „Przestań!"

Jeśli ktoś nie reaguje na komunikowane przez ciebie „Nie", szukaj pomocy. Możesz odejść i powiedzieć zaufanej osobie dorosłej. Możesz też zadzwonić na telefon zaufania – nie musisz radzić sobie z tym samodzielnie! Pamiętaj, że całą odpowiedzialność w tej sytuacji ponosi osoba dorosła.

7. **Ćwiczenie 3: Gdzie szukać pomocy w sytuacji, którą oceniasz jaką niewłaściwą lub niebezpieczną?**
Korzystając z wcześniejszych przykładów, nauczyciel wybiera jeden dotyczący sytuacji niewłaściwej (np. trzeciej) i jeden dotyczący sytuacji niebezpiecznej (np. piąty). Następnie dzieli klasę na małe grupy, prosząc, żeby każda z nich opracowała sposób reakcji w danej sytuacji i wskazała, u kogo można szukać w tej sytuacji pomocy, wsparcia.
Po zakończonej pracy poszczególne grupy omawiają swoje propozycje. Na tablicy można zapisać najlepsze propozycje dotyczące sposobów reagowania oraz osoby, instytucje, które mogą udzielić pomocy. Nauczyciel prosi, żeby dzieci zapisały sobie te informacje lub zrobiły zdjęcie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

8. **Podsumowanie –** nauczyciel krótko podsumowuje lekcje. Na tablicy zapisuje trzy kroki w radzeniu sobie w sytuacjach nietypowych i zagrażających:

   1. Zauważ nietypową sytuację.
   2. Postaw granice.
   3. Zapewnij sobie pomoc/radę zaufanej osoby dorosłej.

   Następnie nauczyciel przypomina treści z ramki komiksu i rozdaje uczniom ulotki dotyczące bezpieczeństwa osobistego (ulotki do pobrania ze strony https://pkdp.gov.pl/baza-wiedzy/materialy-informacyjne/) – które krótko omawia. Omówienie jest równocześnie podsumowaniem ćwiczenia 3.

   Treść ramki komiksu:

   - Twoje ciało należy do ciebie! Nikt nie ma prawa cię dotykać, głaskać, przytulać, poklepywać ani zmuszać do pieszczot, jeśli się na to nie zgadzasz. Masz prawo się na to nie zgodzić. Możesz powiedzieć:
     - *„Nie dotykaj mnie w ten sposób!”*
     - *„Nie zgadzam się!”*
     Możesz też odsunąć się, odejść lub poszukać pomocy u zaufanej osoby dorosłej.
   - Jeśli ktoś poświęca ci wyjątkową uwagę, obdarowuje cię prezentami, prawi komplementy, a ty czujesz się niezręcznie lub odczuwasz niepokój, porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz. Możesz też zadzwonić na telefon zaufania – nie musisz radzić sobie z tym samodzielnie!

   Nauczyciel przypomina, że uczniowie mogą bezpłatnie i anonimowo zadzwonić pod numery telefonów zaufania.

9. **Karta pracy – krzyżówka** – uczniowie uzupełniają krzyżówkę, której hasłem jest „POMOC, następnie w oparciu o krzyżówkę podsumowują razem z nauczycielem, do kogo mogą zwrócić się o pomoc i gdzie szukać zaufanych osób dorosłych w nietypowych i niepokojących sytuacjach oraz kiedy potrzebujemy wsparcia w ochronie naszych granic.

10. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**