Moje NIE! – Granice, Hejt i Odwaga SCENARIUSZ LEKCJI

Czas trwania: 45 minut

Grupa docelowa: uczniowie klas VII–VIII i Szkoły Ponadpodstawowe

CEL LEKCJI:

Dekompresja emocjonalna: Bezpieczne nazwanie trudnych treści pokazanych w spektaklu (depresja, lęk, przemoc).

Rozbicie „zmowy milczenia”: Przejście z roli biernego świadka przemocy do roli osoby reagującej.

Nauka stawiania asertywnych granic: wyposażenie ucznia w umiejętność stanowczego mówienia Nie!

Mapowanie pomocy: Uzbrojenie ucznia w konkretną wiedzę, gdzie uderzyć w razie kryzysu (własnego lub kolegi).

PRZEBIEG LEKCJI

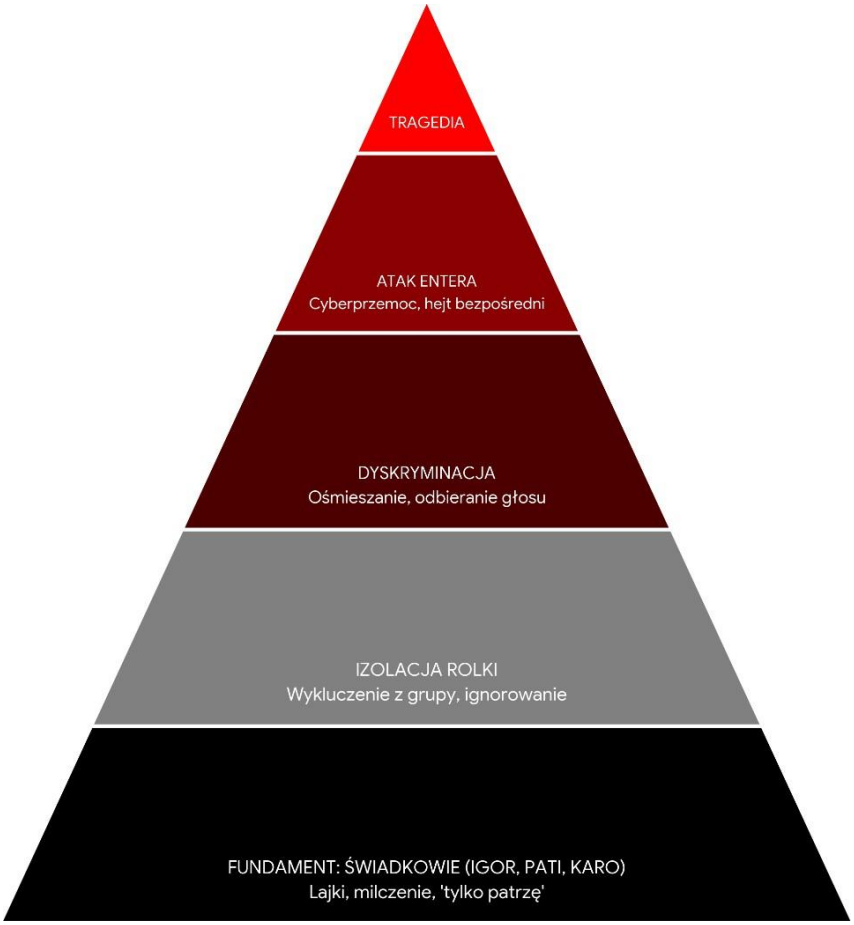
I. WSTĘP: „Termometr Emocji”

- **Cel:** Szybka diagnoza nastroju w grupie.
- **Działanie:** Nauczyciel rysuje na od 1 do 10. Uczniowie (chętni) zaznaczają kredą, jak bardzo poruszył ich spektakl.

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA: Na wstępnie trzeba wytłumaczyć uczniom, że w skali od jeden do dziesięciu, jeden oznacza zero emocji, a dziesięć silne emocja. Warto też powiedzieć uczniom, że każdy poziom emocji jest w porządku – mogą czuć dużo, albo niewiele. Jeśli dużo osób zaznaczyło poziom emocji między 7 a 10, nauczyciel powinien być bardzo delikatny w rozmowie z uczniami i zadbać o ich dobrostan emocjonalny podczas dalszych etapów lekcji.

II. WARSZTAT: „Anatomia Hejtu”

ZADANIE: Przerysuj na tablicę piramidę, która pokazuje jak powstaje hejt.



ANALIZA PIRAMIDY

1. FUNDAMENT: Świadkowie (Igor, Pati, Karo)

Mechanizm: „Ciche przyzwolenie”
To najszerszy poziom, bo dotyczy większości klasy. Pati i Karo się śmieją, albo udają, że nic nie widzą. Igor choć chciałby jakoś zareagować początkowo tylko ignoruje Entera.

- **W praktyce:** To nie są „złe osoby”, ale to ich bierność buduje scenę dla Entera. Bez ich uwagi (komentarzy, śmiechu), albo biernego przyzwolenia Enter nie miałby po co atakować Rolki.
- **Przekaz dla ucznia:** Twoje „tylko patrzę”, to fundament piramidy, na której stoi cały hejt. Bez tego fundamentu piramida nie powstanie.

2. IZOLACJA ROLKI

Mechanizm: „Szara strefa wykluczenia”
To moment, w którym przemoc przestaje być głośna, a staje się lodowata. Rolka wchodzi do klasy i zapada cisza. Nikt nie siada z nią w ławce.

W praktyce: To etap „niewidzialności”. Ofiara zaczyna wierzyć, że jest gorsza, bo nikt nie chce z nią przebywać. To tutaj rodzi się najgłębsze poczucie osamotnienia.

- **Przekaz dla ucznia:** Ignorowanie kogoś boli tak samo jak wyzwisko. To powolne usuwanie człowieka z grupy.

3. DYSKRYMINACJA

Mechanizm: „Odbieranie głosu”
Tutaj grupa aktywnie uznaje, że Rolka nie ma prawa się bronić. Jej zdanie się nie liczy, jej uczucia są wyśmiewane jako „przesadzone”.

- **W praktyce:** Ośmieszanie uczuć Rolki, parodiowanie jej sposobu mówienia, robienie z niej „klasowego dziwoląga”. Każda próba reakcji na zachowanie Entera jest kwitowana hasłem: „To tylko żarty”.
- **Przekaz dla ucznia:** Kiedy odbierasz komuś prawo do bycia słyszanym, zmieniasz go w przedmiot swojej zabawy.

4. ATAK ENTERA

Mechanizm: „Eksplozja agresji”
To faza aktywna i brutalna. Enter, czując wsparcie fundamentu, czyli świadków, uderza bezpośrednio.

- **W praktyce:** atak fizyczny na Rolkę oraz zapowiedź zemsty. Enter postanawia ostatecznie skompromitować Rolkę. Czuje się bezkarny, bo wprawdzie Igor stanął w obronie Rolki, ale jego wcześniejsza postawa nie przekonuje Entera, że jest zdolny do faktycznego sprzeciwu.
- **Przekaz dla ucznia:** Atak to tylko wierzchołek góry lodowej. Enter ma siłę tylko dlatego, że wy mu ją daliście swoją biernością.

5. TRAGEDIA

Mechanizm: „Punkt krytyczny”
To jaskrawoczerwony czubek piramidy. Moment, w którym psychika Rolki nie wytrzymuje naporu wszystkich poziomów poniżej.

- **W praktyce:** Całkowite załamanie nerwowe, Rolka po raz pierwszy ugina się pod naporem emocji. Nie potrafi wysiedzieć na lekcji wychowawczej. Strach odbiera jej resztki pewności siebie nawet wtedy, gdy Igor jawnie staje po jej stronie. To też

moment, w którym cała klasa mówi: „Nie wiedzieliśmy, że to aż tak poważne”.

- **Przekaz dla ucznia:** Tragedie i załamania emocjonalne osób będących ofiarami nie biorą się znikąd. To suma każdego śmiechu Pati, każdej obojętności Karo i każdego ataku Entera.

III. WARSZTAT: „POZNAWANIE EMOCJI”

ZASADA: Na środku sali stoi jedno krzesło.

ZADANIE: Uczeń, który na nim siada, staje się wybraną postacią ze spektaklu – Karo, Pati lub Igorem, a pozostali uczniowie zadają mu pytania, na które postać odpowiada szczerze, ujawniając to, czego nie powiedziała w spektaklu.

CEL: Zamiast pytać uczniów „jak wam się podobał spektakl?”, scenariusz daje instrukcję przeprowadzenia krótkiej dramy, gdzie uczniowie mogą „porozmawiać” z postacią ze spektaklu. To pozwala im wypowiedzieć własne lęki, ale „w masce” bohatera.

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA: uczniowie powinni sami, dobrowolnie zgłosić się do ról, ale Nauczyciel powinien moderować ten proces tak, by żaden z uczniów nie ucierpiał emocjonalnie w trakcie warsztatu. Można zastosować tu mechanizm odwróconych ról – uczeń, który kiedyś spotkał się z przemocą w klasie, może wcielić się w rolę Igora (Sprzymierzeńca Rolki), czy Pati/Karo (Świadka).

Postać 1: PATI (Świadek)

- **Cel:** Uświadomienie uczniom, że ich bierność to paliwo dla Entera.
- **Pytania pomocnicze od klasy:**
    - Co ci imponowało w zachowaniu Entera?
    - Pati, widziałaś, że Rolka nie śmieje się z żartów Entera, że zapada się w sobie. Dlaczego tego nie przerwałaś?
    - Dlaczego nigdy nie podjęłaś rozmowy z Enterem na temat jego zachowania, mimo, że bardzo cię lubił i mogłaś mieć na niego wpływ?
    - Dlaczego przeprosiłaś Rolkę? Żałujesz, że tak późno?
- **Kluczowy przekaz (wniosek):** Świadek ma największą moc przerwania przemocy.

Postać 2: Karo (Świadek)

- **Cel:** Uświadomienie uczniom, że ich bierność to paliwo dla Entera.
- **Pytania pomocnicze od klasy:**
    - Karo, dlaczego naśladowałaś zachowanie Pati?
    - Kiedy zaczęłaś mieć wątpliwości co do zachowania Pati?
    - Dlaczego nigdy nie podjęłaś rozmowy na temat zachowania Pati, przecież się kumplowałyście?

- Jakie znaczenie dla ciebie ma to, że Pati przeprosiła Rolkę?

- **Kluczowy przekaz (wniosek):** Świadek, nawet jeśli nie bierze bezpośrednio udziału w przemocy, to milcząc sprawia, że ona przybiera na sile.

4. Postać 3: IGOR (Sprzymierzeniec)

- **Cel:** Pokazanie uczniom, że wystarczy jedna osoba, która się sprzeciwi, by pociągnąć za sobą innych.
- **Pytania pomocnicze od klasy:**
  - Igor, kiedy zauważyłeś, że Rolka jest na celowniku Entera?
  - Dlaczego dopiero po jakimś czasie postanowiłeś zareagować na przemoc wobec Rolki? Bałeś się?
  - Jak się czujesz po tym, jak Enter spotkał się z twoją ripostą (odpowiedzią) na jego zachowanie? Co teraz myślisz o swojej klasie?
- Kluczowy przekaz: Jeden gest solidarności z Rolką kończy zabawę Entera.

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA: (!!!) Po zakończeniu, uczeń musi wstać i powiedzieć: *„Nazywam się [Imię] i nie jestem Pati/Karo/Igorem”*. To kluczowe dla higieny psychicznej uczniów.

IV. WARSZTAT „Terapia to nie przesłuchanie”

Cel: Zrozumienie, czym jest terapia, tajemnica zawodowa i zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w relacji z psychologiem/terapeutą.

Etap 1 „Terapia daje siłę”:

- **Nawiązanie do Igora:** przypomnij moment terapii Igora. Spytaj uczniów czym pierwsza terapia różniła się od ostatniej (trzeciej).

Pytania pomocnicze:

- Czego Igor bał się podczas pierwszej terapii?
- Dlaczego nie chciał brać udziału w terapii?
- W którym momencie Igor po raz pierwszy poczuł, że „może” mówić?
- Czy terapeuta pomógł Igorowi rozwiązać problem przemocy wobec Rolki?

Etap 2: „Terapia to trening, a nie kara” (5 min)

- **Wspólnie stwórzcie listę faktów i mitów o terapii**:

Przykładowe fakty:

1. Terapia to nie wstyd (to jak pójście do trenera personalnego, ale od emocji).
2. Terapeutę obowiązuje tajemnica (terapeuta nie jest „szpiegiem” rodziców), chyba, że zagrożone jest życie lub zdrowie młodego człowieka.
3. Ty decydujesz o tempie terapii (Igor otwierał się powoli – i to jest OK)
4. Nie musisz mówić o sobie wszystkiego.

Przykładowe mity:

1. Terapeuta dobiera się do naszych myśli wbrew naszej woli.
2. Terapia to tylko bezsensowne gadanie.
3. Musisz odpowiedzieć na każde pytanie terapeuty.
4. Terapia i tak nic nie da.
5. Z problemami trzeba sobie radzić samemu.
6. Terapia to strata czasu.

V. ĆWICZENIE: „Mocne NIE!”

ZASADA: uczniowie wypisują na tablicy 3 sytuacje w szkole lub w sieci, w których najtrudniej jest powiedzieć „Nie!”, a potem na tych przykładach uczą się asertywności.

Przykłady sytuacji*:* Presja na głupi żart, wysłanie czyjegoś kompromitującego zdjęcia, dołączenie do wyśmiewania kogoś na grupie.

ZADANIE: uczniowie uczą się jak powiedzieć „Nie!” w tych sytuacjach, żeby zachować twarz? Nauczyciel podpowiada „metodę zdartej płyty”.

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA: „m**etoda zdartej płyty”,** to jedna z najskuteczniejszych technik **asertywności**, która polega na spokojnym, stanowczym i wielokrotnym powtarzaniu tego samego zdania (swojego zdania/decyzji), bez wchodzenia w kłótnię, tłumaczenie się czy agresję. Podczas ćwiczenia „metody zdartej płyty” należy pilnować, aby uczeń odmawiający zachował spokój i kontakt wzrokowy z namawiającym. Namawiający, który staja się zazwyczaj coraz bardziej agresywny karmi się zdenerwowaniem odmawiającego. Gdy jednak ten spokojnie powtarza jedno zdanie, namawiający nudzi się i odchodzi.

SCENARIUSZ: jeden uczeń wciela się w rolę namawiającego, drugi mu odmawia.

Przykładowa sytuacja: Jeden uczeń namawia drugiego, żeby wrzucił do sieci ośmieszające zdjęcie kolegi.

1. **Namawiający – presja:** Podrzucam ci zdjęcie, prześlij je dalej
2. **Odmawiający – asertywne zdanie:** „Nie, nie wyślę tego zdjęcia”.
3. **Namawiający – presja/atak:** „No co ty, pękasz? Ale z ciebie sztywniak!”.
4. **Odmawiający - zdarta płyta:** „Rozumiem, że masz inne zdanie, ale nie wyślę tego zdjęcia”.
5. **Namawiający – dalsza presja:** „Wszyscy to robią, tylko ty robisz problem!”.
6. **Odmawiający – zdarta płyta:** „Może i wszyscy, ale ja tego zdjęcia nie wyślę”.

Wniosek 1: „metoda zdartej płyty” odbiera argumenty: Napastnik liczy na to, że ofiara zacznie się tłumaczyć („bo mama zobaczy”, „bo to niełądnie”). Tłumaczenie wciąga w niepotrzebną dyskusję, którą agresor odbiera jak punkt zaczepienia. Zdarta płyta ten punkt definitywnie odbiera.

Wniosek 2: „metoda zdartej płyty” obniża napięcie: Uczeń nie musi wymyślać nowych

ciętych ripost. Ma jedno zdanie i trzyma się go jak tarczy.

Wniosek 3: „metoda zdartej płyty" daje poczucie kontroli: Pozwala przetrwać „furię" namawiającego, aż ten się znudzi i odpuści.

K**olejne „zdania-wytrychy"** oparte na technice zdartej płyty, dopasowane do Twojego spektaklu o zdrowiu psychicznym i przemocy.

Nauczyciel dostaje je jako gotowe „amunicję" do przećwiczenia z klasą:

Sytuacja A: Presja rówieśnicza / Hejt w sieci

(Koledzy namawiają do wrzucenia kompromitującego filmiku lub dołączenia do wyśmiewania kogoś na grupie)

- **Zalecane zdanie: „Nie biorę w tym udziału, to słabe".**

Sytuacja B: Naruszanie granic / Wyciąganie zwierzeń

(Ktoś agresywnie dopytuje o prywatne sprawy, o których uczeń mówił pedagogowi lub w spektaklu, np. o gorszy stan psychiczny)

- **Zalecane zdanie: „To moja prywatna sprawa i nie chcę o tym gadać".**

Sytuacja C: Namawianie do „używek na poprawę humoru"

(Częsty motyw w profilaktyce – „weź coś, to ci przejdzie dół")

- **Zalecane zdanie: „Dzięki, ale radzę sobie inaczej".**

Sytuacja D: Hejt w grupie zamkniętej (WhatsApp/Discord)

Grupa klasowa zaczyna „jechać" po nielubianej osobie, wysyłając przerobione zdjęcia lub wyzwiska. Ktoś pisze do ucznia: „Dopisz coś, nie bądź zamulaczem!".

- **Zdanie-wytrych: „Nie bawi mnie to, nie będę pisać".**

Sytuacja E: Ryzykowne zachowania dla „fejmu" (Challenge)

Koledzy namawiają do zrobienia czegoś niebezpiecznego lub głupiego (np. kradzież w sklepie, wejście na dach), żeby nagrać to na TikTok/Reels.

- **Zdanie-wytrych: „Nie mam ochoty na kłopoty, nie wchodzę w to".**

VI. PODSUMOWANIE: „Mój Wentyl Bezpieczeństwa”

Każdy uczeń zapisuje na kartce jedną rzecz, której od dziś mówi **„NIE!”** (np. „Nie czytam komentarzy pod zdjęciami”, „Nie oceniam innych po wyglądzie”, „Nie biorę udziału w przemocy wobec innych”).

Przekaz końcowy: Słowo „Nie!” to nie jest koniec rozmowy – to początek szacunku do samego siebie.

Narzędziownik interwencyjny (Zasada „Pierwszej Pomocy”)

Scenariusz po takim spektaklu musi służyć jako **instrukcja obsługi kryzysu**.

- **ZASADA**: Uczniowie z nauczycielem szukają informacji na temat dostępnych numerów pomocowych (nie tylko ogólnopolskie, ale też lokalne poradnie w regionie/mieście).
- **Cel:** Wyposażenie uczniów w listę miejsc i numerów, gdzie realnie mogą szukać pomocy.
- **ZADANIE:** każdy z uczniów wpisuje numery alarmowe do swojego telefonu, np.
    - **116 111 –** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Ogólnopolski)
    - **22 484 88 01 –** Antydepresyjny Telefon Zaufania (Fundacja Itaka)
    - **Lokalne numery** (propozycje uczniów i nauczyciela)