MŁODE GŁOWY.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

Opis programu dla dzieci i młodzieży
informacje dla nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI 3: MOJE GRANICE

Autorka: Justyna Żukowska-Gołębiewska

LEKCJA 3
Temat: Moje granice

Drogi Nauczycielu, Droga Nauczycielko,

Podczas poprzedniej lekcji rozmawiałeś/-łaś z uczniami o ich potrzebach. To zapewne pozwoliło im poznać siebie i Ciebie lepiej. Dziś dowiecie się, czego ludzie doświadczają (czego Ty i uczniowie doświadczacie) w relacjach z innymi. To dobry moment, na naukę o granicach. Granice kojarzą nam się zazwyczaj z liniami określającymi obszar jakiegoś miejsca, na którym panują pewne zasady. Podobnie jest w psychologii – granice określają terytorium każdego człowieka. Do przeprowadzenia tej lekcji z całą pewnością będziesz potrzebować wiedzy zawartej w szkoleniu nr 3 pt. „Granice".

Co nauczyciel/-lka/-lka powinien/-nna wiedzieć przed zajęciami?

Dzięki granicom wiemy, gdzie następują przekroczenia w obszarze: uczuć, myśli, potrzeb, wartości, przekonań, wspomnień, decyzji, praw, czynów czy przestrzeni osobistej. Granice pomagają nam zarządzać naszymi zasobami: ciałem, przestrzenią wokół nas, naszym czasem, energią, uwagą, wsparciem. Granice komunikują otoczeniu, jakie są nasze zasady, potrzeby, na co się zgadzamy, a na co nie. Natomiast aby to wiedzieć, najpierw trzeba poznać lepiej samego siebie. Uczeń będzie miał okazję do zwiększenia samoświadomości i zadania sobie pytań: „Co jest dla mnie ważne?"; „Czego potrzebuję?"; „Co jest dla mnie zdrowe/bezpieczne, a co nie?"; „Czy to jest dla mnie użyteczne?"; „Co lubię, a czego nie lubię?"; „Co sprawia mi radość i przyjemność, a co sprawia, że czuję dyskomfort?"; „Czy to, co robię, nie narusza granic innych osób?".

Dzieci i młodzież uczą się o granicach swoich i innych osób najpierw w środowisku rodzinnym, a potem również w szkole. Jeżeli w procesie wychowania granice są często naruszane, np. poprzez dominację, wymuszanie posłuszeństwa, manipulację, kontrolę, przemoc psychiczną i fizyczną czy protekcjonalne traktowanie, dziecko uczy się, że granice są nieważne. Uznaje, że na tym właśnie polega świat, że granice są łamane, deptane, przekraczane; nie potrafi ich rozpoznawać, a w konsekwencji przestaje o nie dbać. Koncentruje się za to na spełnianiu oczekiwań innych lub na ochronie przed zbytnim zbliżeniem się innych do niego. Brak przestrzeni do komunikowania swoich granic w dzieciństwie może skutkować trudnościami w dbaniu o swoje granice w dorosłości. A bez zdrowych granic trudno budować zdrowe relacje. Zapewne obserwujesz to na co dzień i widzisz, jak trudno dzieciom i dorosłym rozpoznawać własne granice, a przez to również granice innych osób. Uczniowie i uczennice w każdym wieku mają silną potrzebę sprawdzania, gdzie te granice w zasadzie leżą. Młodsze dzieci zastanawiają się: „Czy faktycznie zwymiotuję, gdy zjem całą czekoladę na raz?" lub „A co, jeśli nie odrobię tej pracy domowej, gdy jest za dużo zadane?". Starsze mogą rozważać: „Czy faktycznie odetną mi internet, jeśli przekroczę limit czasu przed komputerem?"; „Jak się nie zgodzę z tym, co mówi rodzic, to co się w zasadzie stanie?"; „Jeśli jednak powiem nauczycielowi, że to niesprawiedliwe,

to dostanę uwagę czy weźmie pod uwagę moje wątpliwości?". Młody człowiek sprawdza, jakie jest dla niego to, czego aktualnie doświadcza, ale także „jakie to jest dla innych, co ja robię". Badając granice innych, bada siebie. Wraz ze zwiększającą się potrzebą autonomii dziecka zwiększa się również naturalna potrzeba sprawdzania granic swoich i innych osób, wyrażania ich oraz czasami ich przesuwania.

Zaproponowany w tym scenariuszu sposób rozumienia granic psychologicznych zaczerpnięty został z modelu podziału granic Megan Le Boutillier (1997). Proponowany przez badaczkę system granic składa się z czterech części:

1. Granice fizyczne – granice przestrzenne określające możliwą i niemożliwą do przyjęcia bliskość fizyczną. Wyznaczane są one przez indywidualne preferencje, stopnie zażyłości oraz normy kulturowe.
2. Granice intelektualne – zdrowe granice intelektualne pozwalają nam ufać własnym spostrzeżeniom, wiemy, czego potrzebujemy i pragniemy; potrafimy przeanalizować informacje z zewnątrz i ustalić, czy przyjmujemy je za „swoje".
3. Granice duchowe – zdrowe granice duchowe umożliwiają prowadzenie nieustannej autorefleksji dotyczącej uznawanej hierarchii wartości i systemu przekonań.
4. Granice emocjonalne – zdrowe granice emocjonalne pozwalają nam uczciwie określić własne uczucia, które wywołuje dana sytuacja, osoba, rzecz lub miejsce;

To co warto, aby dorosły wiedział, to że nie chodzi tylko i wyłącznie o naukę rozumienia granic swoich i innych osób, ale również o to, aby je odczuwać. To zupełnie normalne, że czasami dzieci i młodzież, a niekiedy również dorośli, mają utrudniony dostęp do odczuwania, bo na przykład są pod czyimś silnym wpływem, albo sytuacja jest dla nich zagrażająca, lub poniosły ich emocje. Nawet gdy dzieci nabędą wiedzę o granicach nie można oczekiwać, że od tej pory wszystko będzie już działało ładnie. Będą im się nie raz zdarzały wpadki, a jeśli będą przebywać w niesprzyjających okolicznościach to mogą mieć poważne trudności z granicami i to też będzie w danej sytuacji naturalne. Wówczas rozwiązaniem jest, aby ktoś wsparł w nich przemianę warunków, w których się znajdują, ponieważ mechanizmów obronnych mózgu (takich jak właśnie obronne oddzielenie się od odczuwania) nie da się wyłączyć

Gdy uczeń/-ennica zrozumie i nauczy się właściwie określać obszary, w jakich granic potrzebuje i gdzie mogą one stać u drugiego człowieka, ważne jest, by porozmawiać z nim w przyszłości o jakości stawianych granic w relacji z innymi. Granice wszak mogą być ustawione w sposób:

1. Adaptacyjny: wtedy mamy nienaruszony system granic – lub elastyczny, pozwalający dostosować zachowanie do różnych sytuacji bez poczucia uległości, podporządkowywania się lub przemocy.
2. Nieadaptacyjny:

a. brak granic – ryzyko uwikłania, obezwładnienia i manipulacji ze strony innych
b. uszkodzony, dziurawy system granic
c. zbyt sztywno postawione granice – najczęściej powstają w wyniku wcześniejszych zranień, złości lub lęku, czasami przybierają postać słowotoku lub milczenia.

Ważne!

Do zdrowego rozwoju dzieci i młodzież potrzebują jasno określonych i zakomunikowanych granic, które nadadzą ich życiu czytelną strukturę. Nauczyciel/-lka, który/-ra jasno, czytelnie określa granice (normy i zasady), zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa, uczy go odróżniania dobra od zła. Młodzi ludzie potrzebują takiego środowiska szkolnego, w którym granice (normy i zasady) są jasno ustalone i w miarę możliwości będą ustalane wspólnie z dziećmi. Szczególnie nastolatek/-tka zdecydowanie częściej będzie przestrzegać granic, których jest autorem/-rką lub współautorem/-rką. Są też takie zasady i reguły, które są narzucone z góry, np. z powodu obowiązującego prawa. Natomiast skuteczność oddziaływania

granic i reguł nie przejawia się w samym fakcie ich ustalenia. To, czy będą one rzeczywiście funkcjonować, zależy od osób odpowiedzialnych za ich pilnowanie i przestrzeganie. Tymi osobami są dorośli. Dobro dzieci i młodzieży wymaga zdrowych dorosłych. Gdy dorośli nie są przekonani o słuszności obowiązującej reguły, nie wyegzekwują jej przestrzegania od dzieci, młodzieży czy już dorosłych uczniów. Skutecznością zdecydowanej zewnętrznej postawy dorosłego jest zdecydowana jego postawa wewnętrzna (przekonania). Dzieci i młodzież szybko zauważają niespójność u dorosłego: między tym, co mówi, a tym, co sam robi.

Co czujesz, Drogi/-ga Nauczycielu/-lko, gdy myślisz o przeprowadzeniu tej lekcji? Czy dostrzegasz gdzieś u siebie obawę? Czasami zdarza się (i nie ma co się czarować), że dorośli, sami nie widzący sensu w narzuconych odgórnie zasadach, których przestrzegania wymagają od dzieci i młodzieży, nie są wiarygodni. Czasami może zdarzyć się też tak, że sami mają kłopot ze stawianiem innym granic lub przestrzeganiem granic swoich uczniów. Tacy nauczyciele mogą nie czuć się komfortowo, przeprowadzając tę lekcję. Jeśli tak jest u Ciebie, rozważ przeprowadzenie tej lekcji przez psychologa szkolnego lub psychologa z poradni pedagogiczno-psychologicznej współpracującej ze szkołą. Zastanów się nad sensownością i użytecznością zasad i reguł, których przestrzegania wymagasz od uczniów i uczennic. Jeśli naruszają one prawa dziecka i ucznia, Twoim zadaniem jako nauczyciela/-lki jest dążyć do zmiany tych zasad. Pamiętaj, że to właśnie osoba dorosła jest odpowiedzialna za:

- ustanowienie zasad i reguł obowiązujących w szkole
- uczenie dziecka tych ustalonych reguł, zasad i norm
- postawienie granic i ich strzeżenie
- szanowanie granic dziecka.
- tworzenie bezpiecznych emocjonalnie warunków dla dziecka, aby było ono w stanie odczuwać granice swoje i innych.

W trakcie tych zajęć uczniowie i uczennice mogą opowiadać o sytuacjach przekroczenia ich granic czy to w środowisku rodzinnym czy rówieśniczym. Pamiętaj, jakie są założenia tej części programu pierwsza pomoc psychologiczna:

AKCEPTUJ – na te zajęcia każda osoba wnosi wyjątkową i niepowtarzalną informację o temacie, w którym jest jedynym/-ną ekspertem/-tką z wiedzy o sobie.

STWÓRZ PRZYJAZNĄ ATMOSFERĘ – wywietrzona sala, brak pośpiechu, zakończenie zajęć przed dzwonkiem, dostosowanie tempa pracy do aktualnej formy uczniów, a także zabezpieczenie czasu po zajęciach na ewentualne rozmowy czy dyżur ma wpływ na przebieg zajęć.

DOPYTUJ I SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ.

UDZIEL WSPARCIA – jeśli zostaniesz poproszony/-na o pomoc, skorzystaj z dołączonych do scenariuszy materiałów, m.in. naklejki z numerami telefonów zaufania.

Pamiętaj! Niezależnie od celów tej lekcji w sytuacji, gdy uczeń/-ennica ujawni, że jest świadkiem lub doświadcza przemocy (domowej, rówieśniczej), masz obowiązek postępować zgodnie z obowiązującą w szkole procedurą na wypadek ujawnienia lub podejrzenia przemocy wobec ucznia. Zgodnie z nowelizacją ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej małoletni będący świadkiem przemocy domowej jest uznawany za osobę doświadczającą przemocy.

Jak zareagować gdy uczeń/-nnica będzie potrzebować wsparcia w trakcie lub po zajęciach?
Pamiętaj, że każda sytuacja jest unikatowa, dlatego ważne jest, by dostosować podejście do indywidualnych potrzeb ucznia/-ennicy. Najważniejsze, by pokazać mu/jej, że jesteś tam dla niego i jesteś gotowy/a wspierać go.

1. Specjalistyczne wsparcie
Jeśli sytuacja wymaga dalszej pomocy, skonsultuj się z innymi specjalistami, takimi jak pedagog szkolny czy psycholog, aby znaleźć odpowiednie wsparcie dla ucznia/uczennicy. Jeśli nie czujesz się na siłach, by z nim/nią porozmawiać – nie musisz tego robić, ale nie zostawiaj go/jej samego/samej i przekieruj go/ją do specjalistów dostępnych w szkole. Pamiętaj, że nie jesteś sam/a w trosce o dobro ucznia/uczennicy. Co istotne, sam/a również możesz się zgłosić po pomoc.

2. Pokaż, że się interesujesz
Zauważ, jeśli uczeń/-nnica wydaje się smutny/-na lub przygnębiony/-na. Zadaj mu/jej pytanie, jak się czuje, i słuchaj uważnie odpowiedzi. Nie kwestionuj jego/jej emocji, nie bagatelizuj i nie umniejszaj. Nie używaj komunikatów takich, jak:
- To nie koniec świata.
- Na świecie są gorsze problemy.
- Inni mają gorzej.
- Przecież nic się takiego nie stało.
- Głowa do góry, nie wymyślaj.
- Nie maż się tak, bo wstyd.
- Musisz być silniejszy/-sza.
- Musisz wziąć się w garść i sobie z tym poradzić, bo nikt za Ciebie tego nie zrobi.

Pomocne mogą być za to sformułowania takie, jak:
- To, co czujesz, jest w porządku, masz prawo do tego.
- Jestem tu dla Ciebie.
- Przykro mi, że tak cierpisz.
- Zasługujesz na pomoc.
- Akceptuję cię.
- Jesteś dla mnie ważny/-na i wartościowy/-wa.
- Jeśli Ci to pomoże, możemy porozmawiać o tym później.

Okazanie zainteresowania może pomóc uczniowi/uczennicy poczuć się mniej samotnym/-ną oraz bardziej zauważonym/-ną, dostrzeganym/-ną.

3. Empatia to pierwszy krok
Wyraź empatię i zrozumienie wobec ucznia/uczennicy, okazując współczucie i akceptację. Upewnij się, że rozumiesz, że każdy człowiek czasami doświadcza różnych uczuć i jest to normalna część życia.

4. Zapewnij prywatność
Jeśli uczeń/-ennica wyrazi chęć porozmawiania o swoich uczuciach, zaproponuj ustronne miejsce, gdzie będzie mógł/mogła się otworzyć. Daj mu/jej do zrozumienia, że jesteś dostępny w dniu... o godzinie..., jeśli będzie potrzebować rozmowy; lub możecie wspólnie sprawdzić, czy jest pan/pani psycholog, i tam pójść.

5. Pozytywna atmosfera
Twórz na co dzień przyjazne i wspierające środowisko klasowe, w którym uczniowie mogą czuć się bezpiecznie. Wzmocnij relacje między uczniami, aby uczucie samotności i izolacji było mniej prawdopodobne. Zadbaj o integrację klasową, wspieraj na bieżąco w rozwiązywaniu konfliktów klasowych, stwarzaj okazje do komunikacji i wspólnego spędzania czasu, a także włączaj tryb zabawy - działanie poprzez żart, wygłupy itd. Możesz to zrobić poprzez empatyczną postawę. Staraj się być otwarty/-ta na różne punkty widzenia, nie osądzaj, nie przypisuj uczniom/uczennicom złych intencji, w zamian za to dopytuj, co mają na myśli, zauważaj zachowanie, ale

pytaj, co ono oznacza. Warto czasami przyjmować w relacji postawę niewiedzy, uznać, że to uczeń/-ennica jest największym/-szą ekspertem/-tką od siebie: od tego, co czuje i myśli.

6. Konstruktywne metody
Jeśli uczeń/-ennica wyrazi gotowość, pomóż mu/jej zidentyfikować zdrowe sposoby radzenia sobie ze smutkiem czy innymi trudnymi emocjami. Może to obejmować angażowanie się w hobby, szukanie wsparcia u bliskich lub skorzystanie z dostępnych usług wsparcia psychologicznego. Więcej o tym dowiesz się z naszych szkoleń.

7. Uważnie monitoruj
Bądź czujny/-na na zmiany w zachowaniu ucznia/uczennicy i obserwuj sytuację. Jeśli dana emocja utrzymuje się lub pogłębia, skonsultuj się z innymi specjalistami, aby znaleźć długoterminowe rozwiązanie. Nie ignoruj symptomów, które na pozór mogą wydawać się błahe.

Zanim przeprowadzisz lekcję:

1. Obejrzyj szkolenie pt. „Granice", które przygotowaliśmy w formie webinaru.
https://youtu.be/FvuTpBKQqSM

2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją do przeprowadzenia tej lekcji.
https://youtu.be/ksSvi-neYVw

3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je.

4. Zapisuj, proszę, swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co Ci się szczególnie przydało, i było pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi są dla mnie bardzo istotne, pozwolą mi udoskonalić scenariusze w przyszłości oraz przydadzą się podczas ewaluacji programu.

5. Przygotuj salę lekcyjną:
- wywietrz ją,
- ustaw stoliki w taki sposób, aby dzieci mogły swobodnie przemieszczać się po sali; dzieci powinny siedzieć w kole (jeśli to możliwe).

6. Poproś uczniów i uczennice, aby wzięli ze sobą zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW.

7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Życzę udanej lekcji i osiągnięcia celów dydaktycznych.

Opracowanie graficzne załączników:

Komiks: *Adela Madej*

SCENARIUSZ LEKCJI 3

Cele ogólne:
- rozwijanie samoświadomości
- nabycie wiedzy o pojęciu granic fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych, społecznych i duchowych
- nabycie umiejętności rozpoznawania granic u siebie i innych
- nabycie umiejętności rozróżniania przemocy od konfliktu.

Cele szczegółowe:
- uczeń/-ennica zna swoje preferencje: wie, co lubi, czego nie lubi
- uczeń/-ennica potrafi wskazać, na co ma zgodę i na co nie ma zgody w relacjach z innymi ludźmi w kontakcie fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym, społecznym, duchowym
- uczeń/-ennica rozumie, jakie emocje się pojawiają, gdy ktoś przekracza jego granice
- uczeń/-ennica rozumie, co znaczy adaptacyjny i nieadaptacyjny system stawiania granic
- uczeń/-ennica potrafi odróżnić konflikt od przemocy
- uczeń/-ennica wie, co zrobić w sytuacji doświadczenia hejtu.

Metoda:
- pogadanka
- wykład informacyjny
- wyjaśnienie/objaśnienie
- opowiadanie
- dyskusja
- burza mózgów
- metoda przypadków
- praca własna
- metoda eksponująca (film).

Materiały:
- tablica, kreda/marker
- materiały plastyczne
- lista pytań (załącznik nr 1)
- tabela „Granice" (załącznik nr 2)
- komiks (załącznik nr 3)
- instrukcja do pracy z komiksem (załącznik nr 4)
- materiał filmowy (idol)
- ankieta (załącznik nr 5)

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
1.	**WSTĘP** Nauczyciel/-lka przekazuje informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach projektu „MŁODE GŁOWY". Pisze na tablicy temat lekcji: „Moje granice". Nauczyciel włącza uczniom materiał filmowy z ZetKacprem. https://youtu.be/AGfjJ_-0hTY Pyta uczniów: *„Skąd ludzie mają wiedzieć, czego ktoś potrzebuje?"*. Uczniowie i uczennice udzielają odpowiedzi, a nauczyciel/-lka zapisuje je na tablicy.	5 min	Tablica, kreda lub marker
2.	**POZNAJEMY SIEBIE** Nauczyciel dobiera uczniów i uczennice w pary i prosi, by każda para zastanowiła się nad tym, jakie człowiek ma granice. Zwraca się do nich z następującym pytaniem: „To co to są te nasze granice?". Dzieci wymieniają np. granice fizyczne, psychiczne. Nauczyciel/-lka może usystematyzować ich wiedzę w następujący sposób: *Granice zazwyczaj kojarzą nam się z liniami określającymi obszar jakiegoś konkretnego miejsca, na przykład miasta, województwa czy państwa, a nawet waszego pokoju, w którym panują pewne zasady. Podobnie jest w psychologii: granice określają terytorium każdego człowieka. Dzięki granicom wiemy, gdzie następują przekroczenia. Granice pomagają nam zarządzać naszymi zasobami oraz komunikują otoczeniu, jakie są nasze zasady, potrzeby, na co się zgadzamy, a na co nie. Natomiast aby to wiedzieć, najpierw trzeba poznać lepiej siebie.* Uczniowie i uczennice nadal pracują w parach. Zadaniem każdej pary jest przeprowadzić ze sobą wywiad. Do tego wywiadu otrzymują listę pytań, które mają sobie wzajemnie zadać. Nauczyciel/ka informuje, aby uszanować granice rozmówcy/rozmówczyni i ustalić o czym będą mogli opowiedzieć na forum, a o czym nie. **DYSKUSJA** Nauczyciel/-lka pyta, czy ktoś chciałby opowiedzieć, czego dowiedział się od swojego rozmówcy/-czyni, o ile on/a wyraża na to zgodę. Dzieci nie muszą opowiadać o tym, czego dowiedziały się o swoich kolegach i koleżankach, jeśli ci tego sobie nie życzą. Jeśli jest wola obu stron, mogą przedstawić, czego nowego się o sobie dowiedzieli. Nauczyciel/-lka zadaje dzieciom pytania: *Czy łatwo było odpowiedzieć na zadane pytania? Na które pytanie było trochę trudniej odpowiedzieć? Czy jest coś, czego o sobie nie wiecie? Jeśli tak, to jak chcielibyście się tego o sobie dowiedzieć?* **Uwaga!** Jeśli nikt nie nie chce podzielić się na forum odpowiedziami, nauczyciel/ka nie dopytuje, szanuje decyzje uczniów, docenia ich lojalność wobec siebie i poszanowanie wzajemnych granic.	10 min	Załącznik nr 1- Lista pytań

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
3.	**POZNAJEMY GRANICE** Nauczyciel/-lka rozdaje dzieciom tabelę „Granice" (załącznik nr 2) i wyjaśnia: *Czasami tak jest, że wiecie o sobie wystarczająco dużo, aby zdrowo i bezpiecznie zrealizować swoje potrzeby samemu/samej lub przy pomocy osób dorosłych. Czasami jednak dowiadujemy się o sobie czegoś nowego, gdy po raz pierwszy zmierzymy się z jakąś sytuacją. Dopiero wtedy okazuje się, czy to, czego doświadczacie, jest dla was zdrowe i bezpieczne czy nie. Być może jakaś osoba w określony sposób was potraktuje i wtedy okazuje się, czy jej zachowanie w relacji z Wami jest dla was dobre czy nie. Są też takie momenty, gdy możecie mieć wątpliwości, czy to, co robi jakaś osoba, wam służy czy może właśnie narusza wasze granice. I odwrotnie, możecie mieć wątpliwości, czy to, co wy robicie w relacji z innymi, jest dla nich dobre czy nie. Spójrzcie na tabelę. Są w niej określone różne typy granic: fizyczne; emocjonalne; intelektualne; społeczne; duchowe. Jak widzicie, granice to prawo między innymi do...* [tu nauczyciel/-lka odczytuje opisy poszczególnych granic]. **DYSKUSJA** Po odczytaniu opisów poszczególnych granic nauczyciel/-lka: **Wariant nr 1**: prosi chętnych, aby podali przykłady, gdy granice jakiejś osoby zostały przekroczone. **Wariant nr 2**: jeśli uczniowie i uczennice nie chcą na forum wypowiadać się o przekroczonych granicach, prosi, aby zaznaczyli je w tabelce. Tabelka jest dla nich, nie muszą jej nikomu pokazywać, jeśli nie chcą. Natomiast nauczyciel/-lka przekazuje uczniom informację: *Jeśli ktoś z was poczuł, że jego granice są przekraczane, to warto o tym porozmawiać z kimś zaufanym. Może to być mama lub tata, a może babcia, ciocia, ja albo psycholog/pedagog w naszej szkole. To ważne, żebyście nie pozostali z tym sami. Możecie także zadzwonić na numer telefonu zaufania jednej z infolinii z listy, którą otrzymaliście.* Zapisuje na tablicy nr **116 111** i **800 12 12 12**	5 min	Załącznik nr. 2 - Tabela „Granice"
4.	**KOMIKS** Nauczyciel/-lka dzieli klasę na kilka cztero-, pięcioosobowych zespołów. Wręcza im komiks (załącznik nr 3) i prosi o zapoznanie się z nim. Następnie każdy zespół otrzymuje instrukcje do pracy nad komiksem (załącznik nr 4). Po zakończonej pracy każdy zespół referuje to, co udało mu się ustalić.	10 min	Załącznik nr 3- Komiks Załącznik nr 4- Instrukcja do komiksu

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
5.	**KONFLIKT A PRZEMOC** Nauczyciel/-lka, odnosząc się do historii z komiksu, pyta uczniów: *Czy w opisanej sytuacji mieliśmy do czynienia z konfliktem, czy może z jakąś formą przemocy? Wyjaśnia różnicę między konfliktem a przemocą: Konflikt jest wtedy, gdy dwie strony mają równowagę sił. W konflikcie czasami również mamy do czynienia z zachowaniami agresywnymi, ale obie strony mają podobne zasoby, by poradzić sobie z konfliktem. Natomiast gdy jedna z osób ma nad drugą przewagę siły (psychicznej, fizycznej, ekonomicznej, społecznej itp.) oraz gdy zachowaniem sprawia, że narusza prawa drugiej osoby, jej godność, czym wywołuje u tej osoby cierpienie, a czasami nawet bezradność i bezsilność, to wówczas mamy do czynienia z przemocą. Przemoc to naruszanie granic fizycznych, psychicznych, ekonomicznych, seksualnych w bezpośrednim kontakcie z tą osobą lub za pomocą urządzeń do zdalnej komunikacji (cyberprzemoc). Dzieci i młodzież czasami doświadczają przemocy ze strony osób dorosłych, a także rówieśników. Jedną z form przemocy psychicznej jest hejt. Posłuchajcie, jakie są granice między wyrażaniem własnego zdania a hejtowaniem i co z tym zrobić, gdy doświadczycie takiej formy przemocy.* Nauczyciel/-lka włącza materiał filmowy. **DYSKUSJA** Nauczyciel/-lka pyta uczniów, czy rozumieją różnicę między wyrażaniem własnego zdania a hejtowaniem. Prosi o podanie kilku przykładów wyrażania własnego zdania i hejtu. **UWAGA!** Podczas tego ćwiczenia uczniowie i uczennice mogą przywoływać treści z komentarzy, które sami zamieszczali lub które czytali w przestrzeni online. Zwróć, proszę, uwagę na to, by tak zarządzać wypowiadanymi treściami uczniów, aby miały one charakter edukacyjny, a nie charakter „debriefingu". Choć kuszące może się okazać zadanie pytania typu: I jak się wtedy czułeś/-łaś, gdy ktoś tak do ciebie napisał?, może się okazać, że będzie to pytanie zbyt uruchamiające. Zostawiłabym je psychologowi albo psychoterapeucie. Ty możesz skomentować takie ujawnienie np. tak: "*Tak, ten przykład, który podałeś/-łaś, jest naruszeniem granic. Czy wiesz, jaka granica została wówczas naruszona? Spójrz, proszę, na tabelkę z rodzajami granic.*" Następnie, kończąc to ćwiczenie, nauczyciel/-lka przekazuje informację: *Niektórzy z was wymieniali dziś takie treści, które psycholodzy uważają za niebezpieczne z punktu widzenia zdrowia. Jeśli ktoś z was chciałby ze mną porozmawiać o czymkolwiek po tej lekcji, to będę dostępny/-na przez [ile czasu] w [gdzie]. Przypominam także o dyżurze psychologa/pedagoga w naszej szkole. Proszę, zapiszcie sobie do zeszytu dni i godziny dyżuru psychologa i pedagoga. Są oni obecni w [podaje dni tygodnia i godziny]. Możecie też zwrócić się do swoich bliskich (mamy, taty, babci, dziadak). Jeśli ktoś z was chciałby*	10 min	Załącznik nr 5- Materiał filmowy z udziałem idola dotyczącym hejtu i cyberprzemocy. https://youtu.be/DO5R5t4rpZo

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
5.	*porozmawiać zupełnie anonimowo, może także zadzwonić na jeden z numerów telefonów zaufania podanych w tabelce, którą otrzymaliście na poprzedniej lekcji w ramach programu MŁODE GŁOWY. Czy ktoś nie ma?* [Wręcza wydrukowaną tabelkę z numerami telefonów zaufanie] i zapisuje nr na tablicy:		
6.	**PODSUMOWANIE** Nauczyciel/-lka przekazuje, że chętni uczniowie, mogą wypełnić w domu krótką ankietę w ramach podsumowania dzisiejszej lekcji i jeśli chcą, mogą przynieść na kolejną lekcję wychowawczą. Ponadto informuje, że na następnej lekcji w ramach programu „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW" uczniowie i uczennice będą potrzebować telefonu z dostępem do internetu. Przypomina o ankiecie i telefonie uczniom i rodzicom przed kolejną lekcją wychowawczą. Następnie nauczyciel/-lka dziękuje uczniom za ich wytrwałość i zaangażowanie oraz żegna się z nimi: *Dziękuję za wasze zaangażowanie i uwagę. Do zobaczenia.* **UWAGA:** Może tak się zdarzyć, że uczniowie będą potrzebować więcej czasu na wykonanie poszczególnych ćwiczeń. Warto, aby nauczyciel monitorował przebieg lekcji i jeśli okaże się, że nie ma możliwości zrealizować danego ćwiczenia, zapisał o tym notatkę i przekazał informację liderowi w szkole. Zależy nam, aby nie pospieszać uczniów, jeśli są zaangażowani w wykonywanie danego ćwiczenia. Dzięki Państwa uwagom, będziemy mogli dokonać efektywnej ewaluacji programu i wprowadzić niezbędne zmiany.	2 min	Załącznik nr 6- Ankieta

Lista pytań

1. Co lubisz robić w wolnym czasie? Wymień minimum pięć aktywności.

2. Co w sobie lubisz najbardziej? Wymień minimum pięć swoich cech.

3. Co lubisz jeść najbardziej?

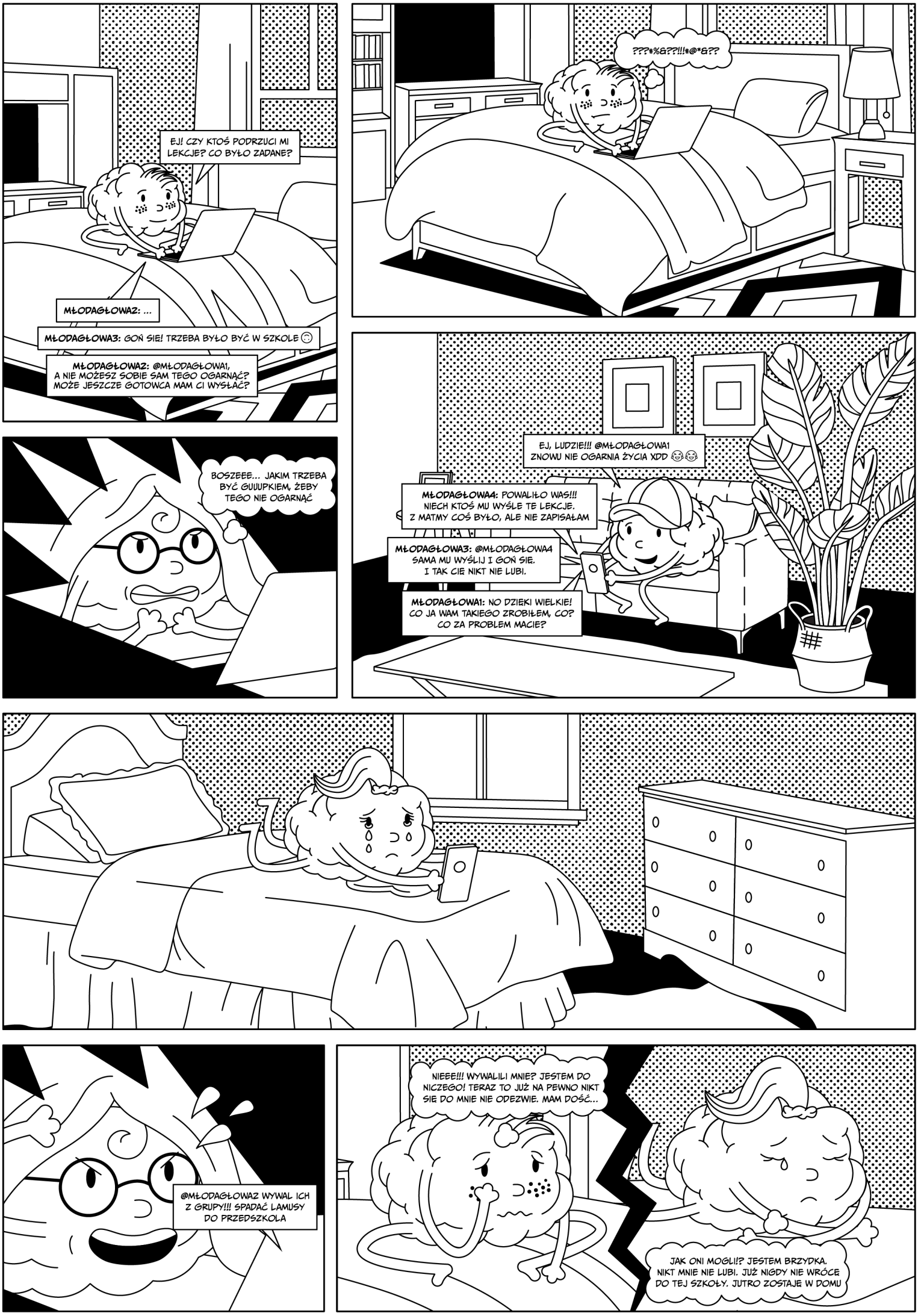
4. Co sprawia, że jesteś szczęśliwy/-wa?

5. Co sprawia, że jesteś nieszczęśliwy/-wa?

GRANICE

To terytorium każdego człowieka: tam, gdzie dana osoba się kończy, a zaczyna drugi człowiek.

Granice fizyczne	**Granice emocjonalne**
Twoje prawo do: • nietykalności cielesnej • twojej własnej przestrzeni osobistej • nietykania twoich rzeczy • własności • prywatności	To przestrzeń emocjonalna między tobą a innymi. To prawo do: • swoich uczuć i emocji niepodporządkowanych innym lub jakimś zasadom • posiadania własnych wartości • znaku „STOP", który ustalasz z innymi, aby chronić swoje zdrowie psychiczne przed zranieniem
Granice intelektualne	**Granice społeczne**
Twoje prawo do: • przekonań • opinii • myśli	Twoje prawo do: • wybierania sobie przyjaciół • uczestniczenia lub nie w społecznych działaniach • przynależności społecznej
Granice duchowe	Człowiek tylko wtedy może z pełnym przekonaniem na coś się zgodzić, jeśli czuje, że ma możliwość niezgodzenia się. Jesper Jull
Twoje prawo do: • przekonań religijnych lub duchowych • wybranego przez siebie światopoglądu • niepodzielania religii i światopoglądu innych osób	


EJ! CZY KTOŚ PODRZUCI MI LEKCJE? CO BYŁO ZADANE?
MŁODAGŁOWA2: ...
MŁODAGŁOWA3: GOŃ SIE! TRZEBA BYŁO BYĆ W SZKOLE ☹
MŁODAGŁOWA2: @MŁODAGŁOWA1, A NIE MOŻESZ SOBIE SAM TEGO OGARNĄĆ? MOŻE JESZCZE GOTOWCA MAM CI WYSŁAĆ?
???*%&??!!!*@*&??
BOSZEEE... JAKIM TRZEBA BYĆ GUUUPKIEM, ŻEBY TEGO NIE OGARNĄĆ
EJ, LUDZIE!!! @MŁODAGŁOWA1 ZNOWU NIE OGARNIA ŻYCIA XDD 😂😂
MŁODAGŁOWA4: POWALIŁO WAS!!! NIECH KTOŚ MU WYŚLE TE LEKCJE. Z MATMY COŚ BYŁO, ALE NIE ZAPISAŁAM
MŁODAGŁOWA3: @MŁODAGŁOWAA SAMA MU WYŚLIJ I GOŃ SIE. I TAK CIE NIKT NIE LUBI.
MŁODAGŁOWA1: NO DZIEKI WIELKIE! CO JA WAM TAKIEGO ZROBIŁEM, CO? CO ZA PROBLEM MACIE?
@MŁODAGŁOWAZ WYWAL ICH Z GRUPY!!! SPADAĆ LAMUSY DO PRZEDSZKOLA
NIEEE!!! WYWALILI MNIE? JESTEM DO NICZEGO! TERAZ TO JUŻ NA PEWNO NIKT SIE DO MNIE NIE ODEZWIE. MAM DOŚĆ...
JAK ONI MOGLI!? JESTEM BRZYDKA. NIKT MNIE NIE LUBI. JUŻ NIGDY NIE WRÓCE DO TEJ SZKOŁY. JUTRO ZOSTAJE W DOMU

Instrukcja dla uczniów do komiksu

1. Przeczytajcie dokładnie historyjkę.

2. Czy ktoś naruszył w tej opowieści czyjeś granice? Czyje? Kto? Jakie granice? (Skorzystajcie z tabelki).

3. Czy to był konflikt czy przemoc?

4. Jakie emocje mogli czuć bohaterowie komiksu?

5. Jakie potrzeby mogły się ukrywać pod emocjami poszczególnych bohaterów?

6. Jakie konsekwencje ponieść mogą poszczególni bohaterowie, doświadczając tej sytuacji (w tym konsekwencje psychiczne)?

Ankieta

1. Czego ważnego dowiedziałeś/-łaś się z dzisiejszej lekcji o granicach?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Jak odróżnić hejt od wyrażania własnego zdania?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Co zrobić, jeśli doświadczysz hejtu?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Do kogo zwrócisz się z prośbą o wsparcie, jeśli ktoś przekracza Twoje granice?

.....
.....
.....
.....
.....
.....