

MŁODZIEŻ 2.0 – BALANS

Szczegółowe Scenariusze Zajęć Warsztatowych i Materiały Profilaktyczne

Podmiot odpowiedzialny: Stowarzyszenie Marek Saganowski Sport Evolution

Inicjatywa MEN: Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy rówieśniczej / Tydzień o budowaniu relacji

Koordynator Projektu: Marta Daniewska (tel. 503 151 193)

Adresaci materiałów: Przedszkola, Szkoły Podstawowe, Szkoły Ponadpodstawowe, Nauczyciele, Pedagodzy

1. Wykaz Przekazywanych Materiałów w Pakiecie

Pakiet przygotowany przez Stowarzyszenie Marek Saganowski Sport Evolution obejmuje komplet spójnych narzędzi wychowawczych gotowych do wdrożenia w placówkach oświatowych:

- **3 Spoty Edukacyjne (Format MP4):** Krótkie materiały wideo poruszające tematykę hejtu, presji rówieśniczej oraz budowania zespołu.
- **Broszura Edukacyjna „BALANS – Złap Równowagę”:** Dedykowana uczniom, nauczycielom i rodzicom, stanowiąca merytoryczną bazę do dyskusji na lekcjach.
- **3 Szczegółowe Scenariusze Zajęć ze stałym rytuałem „Tablicy Pozytywnych Wibracji”:** Gotowe, praktyczne konspekty dla nauczycieli i wychowawców.
- **Narzędzie Wychowawcze „Tablica Pozytywnych Wibracji”:** Instrukcja oraz szablony graficzne do stworzenia i utrzymania szkolnego punktu wsparcia rówieśniczego.

2. Ideostruktura i Rola „Tablicy Pozytywnych Wibracji”

W ramach programu **MŁODZIEŻ 2.0 - BALANS** w szkołach powstają ****Tablice Pozytywnych Wibracji****. Nie jest to jedynie dekoracja, lecz ****stałe i żywe miejsce wsparcia rówieśniczego****.

Zadanie dla Wychowawcy / Nauczyciela na koniec każdej lekcji warsztatowej:

Na zakończenie zajęć każdy wychowawca ma za zadanie przeprowadzić z dziećmi krótki rytuał: uczniowie piszą na kolorowych karteczkach motywujące słowa, słowa wsparcia, ciepłe myśli i komplementy, a następnie przyklejają je do szkolnej Tablicy Pozytywnych Wibracji.

Cel narzędzia: Karteczki są przyklejone w taki sposób, aby **każda osoba w potrzebie – która ma gorszy dzień, czuje się samotna, przytłoczona lub smutna – mogła w dowolnym momencie podejść, zerwać dla siebie dobrą myśl i zabrać ją ze sobą**. Nie każdy potrafi w trudnej chwili sam zadbać o swoją dobrą energię lub poprosić o pomoc – Tablica robi to za niego i daje mu bezwarunkowe wsparcie rówieśników.

3. Praktyczne Scenariusze Zajęć dla Nauczycieli i Wychowawców

SCENARIUSZ 1: „Budujemy Mosty Przyjaźni – Czym jest empatia i akceptacja?”

Adresaci: Przedszkola (starsze grupy) oraz Klasy I–III Szkoły Podstawowej | Czas trwania: 45 minut | Forma: Warsztaty interaktywne i plastyczne

Cel ogólny: Kształtowanie postaw empatycznych, rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji własnych i innych oraz zapobieganie wykluczeniu rówieśniczemu.

Pomoce dydaktyczne: Kłębek kolorowej włóczki, duże arkusze papieru, farby/plakaty, podkłady muzyczne, karty emocji, samoprzylepne karteczki.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część I: Wprowadzenie i Rozgrzewka Emocjonalna (10 minut)

- **Zabawa „Pogoda w moim sercu”:** Dzieci za pomocą gestów pokazują, jaka „pogoda” panuje dziś w ich wnętrzu (słońce = radość, deszcz = smutek, burza = złość, mgła = niepewność).
- **Krótką pogadankę:** Nauczyciel tłumaczy, że w życiu wszystkie emocje są naturalne i potrzebne. Ważne jest to, jak wspieramy się nawzajem.

Część II: Część Warsztatowa i Doświadczeniowa (15 minut)

- **Ćwiczenie „Sieć Przyjaźni i Wsparcia”:** Dzieci siedzą w kręgu, rzucają do siebie kłębek włóczki i mówią miłe słowa. Powstaje widoczna sieć połączeń.
- **Refleksja:** Dobre słowa i gesty łączą nas i sprawiają, że nikt w grupie nie jest sam.

Część III: Praca Plastyczno-Wychowawcza (10 minut)

- **Tworzenie „Drzewa Dobrych Słów”:** Dzieci odbijają pomalowane dłonie na wspólnym plakacie, wpisując w nie słowa-klucze: *pomoc, uśmiech, przepraszam, dziękuję, jesteś ważny*.

Część IV: RYTUAŁ TABLICY POZYTYWNYCH WIBRACJI – ZADANIE DLA WYCHOWAWCY (10 minut)

- **Działanie:** Nauczyciel rozdaje dzieciom jasne, kolorowe karteczki samoprzylepne. Prosi, aby dzieci (z pomocą nauczyciela) napisały lub narysowały na nich proste, ciepłe komunikaty wsparcia (np. „Jesteś super!”, „Uśmiechnij się!”, „Poradziś sobie!”, „Lubię Cię!”).
- **Przylepanie do Tablicy:** Cała klasa idzie do szkolnej ****Tablicy Pozytywnych Wibracji**** i przykleja na niej swoje karteczki.
- **Przekaz Wychowawcy:** Nauczyciel tłumaczy dzieciom: „Te karteczki zostają na tablicy dla każdego, kto będzie miał smutny dzień. Jeśli Ty albo ktoś z innej klasy poczuje się samotny lub podenerwowany i nie będzie wiedział, jak sobie poprawić humor – może w każdej chwili podejść do tablicy, ZERWAĆ wybraną karteczkę i zabrać tę dobrą energię ze sobą do kieszeni!”.

SCENARIUSZ 2: „Hejt to nie opinia – Jak ogarnąć emocje i nie zgubić siebie”

Adresaci: Klasy IV–VIII Szkoły Podstawowej | **Czas trwania:** 45 minut | **Forma:** Dyskusja kierowana, analiza przypadków, praca w grupach

Cel ogólny: Zrozumienie różnicy między krytyką a hejtem, identyfikacja cichej przemocy rówieśniczej (izolacji) oraz wypracowanie asertywnych sposobów reagowania.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część I: Wprowadzenie i Praca z Hasłem Merytorycznym (10 minut)

- Praca z cytatem z broszury BALANS:

„HEJT TO NIE OPINIA – TO PROJEKCJA PSYCHICZNA HEJTERA. Hejt nie bierze się z prawdy. Bierze się z frustracji, zazdrości i braku znaczenia. Nie chodzi o ciebie. Nigdy nie chodziło.”

- Dyskusja:* Czym różni się konstruktywna opinia od hejtu? Przemoc to nie tylko krzyki, ale też ciche milczenie i izolacja.

Część II: Praca w Grupach – Analiza Cichej Przemocy i Emocji (15 minut)

- Analiza sytuacji wykluczenia z grupy, obraźliwych komentarzy i przezwisk. Praca na podstawie broszury BALANS – jak rozumieć złość, smutek i lęk oraz jak komunikować swoje granice.

Część III: Klasowy Kodeks Reagowania na Hejt (10 minut)

- Spisanie zasad reagowania na hejt oraz zapisanie numerów telefonów zaufania z broszury (116 111, 800 12 12 12).

Część IV: RYTUAŁ TABLICY POZYTYWNYCH WIBRACJI – ZADANIE DLA WYCHOWAWCY (10 minut)

- Działanie:** Nauczyciel rozdaje uczniom samoprzylepne karteczki i prosi o napisanie konkretnych haseł wzmacniających poczucie własnej wartości i dających siłę (np. „Nie musisz być idealny”, „Twoje emocje są ważne”, „Pamiętaj, że nie jesteś sam”, „Masz prawo do błędu”, „Bądź dla siebie dobry”).
- Uzupełnienie Tablicy:** Uczniowie wyodrębniają na szkolnej Tablicy Pozytywnych Wibracji strefę „ZŁAP DOBRĄ ENERGIE”. Uzupełniają ją świeżo napisanymi hasłami.
- Podsumowanie Wychowawcy:** Nauczyciel przypomina kluczową zasadę: „Pamiętajcie, że nie każdy w trudnej chwili potrafi sam poradzić sobie ze stresem czy hejtem. Te karteczki są po to, żeby każdy, kto czuje gorszy moment, mógł je zerwać i zabrać ze sobą. Jeśli widzicie, że kolega z klasy ma trudniejszy dzień – przypomnijcie mu o naszej Tablicy!”.

SCENARIUSZ 3: „Balans, Presja i Perfekcjonizm – Jak zbić napięcie i szukać wsparcia”

Adresaci: Szkoły Ponadpodstawowe (Licea, Technika, Szkoły Branżowe) | Czas trwania: 45 minut | Forma: Warsztat refleksyjno-analizujący

Cel ogólny: Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia psychicznego, przełamywanie tabu wokół proszenia o pomoc psychologiczną oraz budowanie odporności psychicznej.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część I: Błędne Koło Presji i Sygnały Alarmowe Psychiki (15 minut)

- Analiza zagadnień z broszury BALANS: perfekcjonizm jako strach, zjawisko udawania że „wszystko gra”, rozpoznawanie spięcia, braku koncentracji i chęci ucieczki. Odróżnienie dojrzałych relacji od „emocjonalnego wycieku”.

Część II: Mapowanie Własnej Sieci Wsparcia (15 minut)

- Rysowanie własnego schematu wsparcia. Omówienie cytatu: „*Milczenie nigdy nie było oznaką siły. Było dowodem, że nikt nie nauczył Cię mówić.*”

Część III: RYTUAŁ TABLICY POZYTYWNYCH WIBRACJI – ZADANIE DLA WYCHOWAWCY (15 minut)

- Działanie:** Wychowawca prosi młodzież o napisanie dojrzałych, głębokich myśli wspierających, ukierunkowanych na redukcję presji egzaminacyjnej i wizerunkowej (np. „*Nie musisz wszystkiego wiedzieć i umieć*”, „*Porażka to tylko lekcja, nie definicja Ciebie*”, „*Zwolnij. Twoja głowa też potrzebuje odpoczynku*”, „*Daj sobie czas*”, „*Szukanie pomocy to oznaka odwagi*”).
- Zawieszenie na Tablicy:** Uczniowie umieszczają karteczki na Tablicy Pozytywnych Wibracji znajdującej się na korytarzu szkolnym.
- Przekaz Wychowawcy:** Nauczyciel akcentuje ideę bezinteresownego wsparcia: „*Liceum i szkoła średnia to czas wielkiej presji. Wielu z nas cicho cierpi i udaje siłę. Przyklejamy te słowa po to, aby każdy przełotnie przechodzący korytarzem uczeń, który czuje się przeciążony, mógł bez pytania zerwać dla siebie kartkę z dobrą energią i wsparciem na resztę dnia.*”

4. Zestawienie Materiałów Wchodzących w Skład Pakietu

Nazwa Materiału	Format	Adresaci	Opis i Zastosowanie Wychowawcze
3 Spoty Edukacyjne	Wideo MP4	Uczniowie / Społeczność szkolna	Krótkie materiały profilaktyczne do emisji na lekcjach wychowawczych i w mediach społecznościowych.
Broszura „BALANS – Złap Równowagę”	PDF (do druku)	Uczniowie / Rodzice / Nauczyciele	Kompendium wiedzy o emocjach, hejcie, presji, relacjach i telefonach zaufania.
3 Scenariusze Zajęć Warsztatowych	PDF / Konspekt	Nauczyciele / Pedagodzy	Szczegółowe przewodniki krok po kroku z obowiązkowym rytuałem uzupełniania Tablicy Pozytywnych Wibracji na koniec lekcji.
Instrukcja „Tablica Pozytywnych Wibracji”	PDF + Grafiki	Społeczność szkolna	Trwałe narzędzie wychowawcze – miejsce wymiany dobrych słów, z którego uczniowie w potrzebie zrywają karty z dobrą energią.

Pakiet materiałów wypracowany przez Stowarzyszenie Marek Saganowski Sport Evolution w ramach zadania NPZ/DWP/2025/3 „Młodzież 2.0 - BALANS”.
Materiały dedykowane do bezpłatnego wykorzystania w placówkach oświatowych.