

HEJT TO NIE OPINIA – JAK OGARNAĆ EMOCJE I NIE ZGUBIĆ SIEBIE

Przewodnik Metodyczny dla Nauczycieli i Wychowawców Klas IV–VIII Szkoły Podstawowej

Adresaci: Uczniowie klas IV–VIII Szkoły Podstawowej

Czas trwania: 45 minut

Forma zajęć: Dyskusja kierowana, warsztat analizy przypadku, praca na treściach broszury BALANS

Stosowane metody: Analiza tekstu źródłowego, studium przypadku (case study), komunikat „JA”, rytuał wsparcia

1. Cele Zajęć

- **Cel główny:** Zrozumienie różnicy między konstruktywną krytyką a hejtem, rozszerzenie definicji przemocy o cichą izolację i milczenie oraz opanowanie asertywnych metod reakcji.
- **Cele szczegółowe:**
 - Uczeń potrafi uzasadnić, dlaczego hejt wynika z frustracji hejtera, a nie z winy osoby poszkodowanej („Nie chodzi o ciebie”).
 - Uczeń potrafi zidentyfikować „cichą przemoc” (izolowanie, ignorowanie w grupie, uszczypliwy śmiech).
 - Uczeń poznaje psychologiczną rolę złości, smutku i lęku opisaną w broszurze BALANS.
 - Grupa tworzy zbiór haseł i uzupełnia **Tablicę Pozytywnych Wibracji**.

2. Wymagane Pomoce Dydaktyczne

- Egzemplarze broszury „BALANS – Złap Równowagę” (lub wydruk treści).
- Tablica szkolna / Flipchart, markery.
- Arkusze z kartami przypadków (Case Studies) dla 3 grup.
- Samoprzylepne kolorowe karteczki post-it.

3. SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG ZAJĘĆ (KROK PO KROKU)

KROK 1: Praca z hasłem merytorycznym i analiza pojęć (10 minut)

Przebieg: Nauczyciel wypisuje na tablicy duże, wyraziste zdanie 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.”

Pytania nauczyciela do klasy:

- *Czym różni się konstruktywna opinia od hejtu?* (Opinia dotyczy konkretnego zachowania/faktu i ma pomóc; hejt uderza w wartość człowieka, aby go zranić).
- *Dlaczego broszura mówi, że w hejcie „nie chodzi o ciebie”?* (Bo hejt to spowiedź hejtera – pokazuje jego własny brak pewności siebie i kompleksy).

KROK 2: Praca w grupach – Analiza Cichej Przemocy (15 minut)

Przebieg: Nauczyciel dzieli klasę na 3 grupy i wręcza karty ze studium przypadku opartym na broszurze BALANS:

- **Grupa 1 (Cicha przemoc):** Maja zostaje usunięta z grupy klasowej na komunikatorze. W szkole nikt z nią nie rozmawia, a rówieśnicy udają, że jej nie widzą.
Zadanie: Jak czuje się Maja? Dlaczego milczenie i ignorowanie to też przemoc?
- **Grupa 2 (Hejt w sieci):** Na profilu szkolnym pojawia się przerobione zdjęcie Tomka z obraźliwym podpisem i złośliwymi komentarzami.
Zadanie: Jakie 3 kroki powinien podjąć Tomek? (Zatrzymaj się, nie bierz do siebie, zgłoś dorosłemu/pedagogowi).
- **Grupa 3 (Presja wizerunku):** Kasia boi się odezwać na lekcji, bo uważa, że palnie głupstwo i wszyscy będą się z niej śmiać. Uduje, że wszystko jest okej, ale w domu płacze.
Zadanie: Jak przełamać strach przed oceną rówieśników?

Przedstawiciele grup krótko omawiają swoje wnioski na forum klasy.

KROK 3: Trening Rozumienia Emocji i Stawiania Granic (10 minut)

Przebieg: Nauczyciel omawia z klasą psychologiczną rolę emocji z broszury BALANS:

- **Złość:** To informacja: „Coś przekroczyło moje granice”. Nauka komunikatu JA: „Nie zgadzam się, żebyś mówił do mnie w ten sposób”.
- **Smutek:** To sygnał, że psychika potrzebuje odpoczynku i wsparcia.
- **Lęk:** To informacja, że czujemy brak kontroli lub zagrożenie.

Nauczyciel przypomina numery zaufania z broszury: **116 111** (Telefon Zaufania) oraz **800 12 12 12** (RPD).

KROK 4: RYTUAŁ TABLICY POZYTYWNYCH WIBRACJI – ZADANIE DLA WYCHOWAWCY (10 minut)

Opis zadania na koniec zajęć: Nauczyciel przechodzi do praktycznego działania w ramach szkolnego wsparcia rówieśniczego.

- Nauczyciel rozdaje uczniom samoprzylepne karteczki.
- Prosi o napisanie konkretnych zdań dających siłę i znoszących hejt: „**Nie musisz być idealny**”, „**Twoje emocje są ważne**”, „**Pamiętaj, nie jesteś sam**”, „**Masz prawo do błędu**”, „**Bądź dla siebie dobry**”.
- Uczniowie przechodzą do korytarzowej ****Tablicy Pozytywnych Wibracji**** i wyodrębniają na niej strefę: „**ZŁAP DOBRĄ ENERGIE**”.

Słowa Wychowawcy do Uczniów na zakończenie:

„Słuchajcie, nie każdy w trudnej chwili ma siłę samemu stawić czoła presji czy hejtowi. Te karteczki przyklejamy po to, aby każdy uczeń naszej szkoły, który czuje gorszy moment, mógł w dowolnej chwili podejść, ZERWAĆ wybraną myśl i zabrać ją ze sobą. Jeśli zauważycie, że ktoś z Waszych znajomych ma trudniejszy dzień – przypomnijcie mu o naszej Tablicy i dajcie mu wsparcie!”