

Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej

ZSzos nr 1 w Poznaniu



Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy rówieśniczej

29 września 2025 r. – 3 października 2025 r.

1a

W klasie odbyły się zajęcia „Życzliwość jest jak echo”. Dzieci poznały wartość życzliwości i jej wpływu na samopoczucie, rozwijanie empatii. Zajęcia pomogły wzmocnić poczucie przynależności do grupy i uświadomić, że możemy na siebie liczyć jako klasa. Dzieci zamieniły się w „posłańców życzliwości” ozdabiając szablony serc dla kolegi lub koleżanki z pary tygodniowej.



1b

W klasie przeprowadzono pogadanki na temat przemocy, a także małe scenki rodzajowe związane z tym tematem. Dzieci same musiały odpowiedzieć na pytanie: komu o takich sytuacjach należy powiedzieć. **Uczyły się także mówić: „Nie rób mi tego”; „To mi się nie podoba”.**



1c

Uczniowie **dowiedzieli się, czym jest pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego**. Rozmawiali na temat uczuć, które każdy człowiek przeżywa, nazywali je, a następnie podawali przykłady swoich stanów psychicznych, które przeżywają każdego dnia. Następnie, z pomocą **kart pracy** wszyscy zastanawiali się, jak mogą lepiej radzić sobie z uczuciami: złości, agresji, smutku, przygnębienia, wstydu, itp. **Wychowawca klasy wytłumaczył** dzieciom, że każde uczucie jest bardzo ważne i to, że je odczuwamy, jest naturalne. Uczniowie dowiedzieli się, kogo mogą poprosić o pomoc w trudnej sytuacji. **Dyskusja** między dziećmi była bardzo ciekawa i ożywiona. A na zakończenie dzieci poznały **techniki relaksacyjne**, między innymi - ćwiczenia oddechowe - oddech z kwiatkiem i gaszeniem świecy.



2a

W klasie odbyły się **zajęcia z cyklu „Młode głowy. Pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego” oraz „Życzliwość jest jak echo”**. Uczniowie rozmawiali o tym, jak mogą reagować w trudnych sytuacjach i do kogo można zwrócić się o pomoc w razie potrzeby. W czasie zajęć **każdy wykonał serduszko**, na którym narysował symbol kojarzący mu się z życzliwością. Następnie uczniowie stali się „posłańcami życzliwości” i trzymając w ręku symbol serca starali się powiedzieć coś miłego do drugiej osoby. Na zakończenie zajęć dzieci wypowiadały się na temat: Co można zrobić, aby być dobrym kolegą lub koleżanką w grupie?

2b

Pogadanka dotycząca tego, czym jest przemoc (fizyczna, psychiczna, wyśmiewanie, hejt w sieci). Rozmowa o tym, do kogo zwrócić się o pomoc.

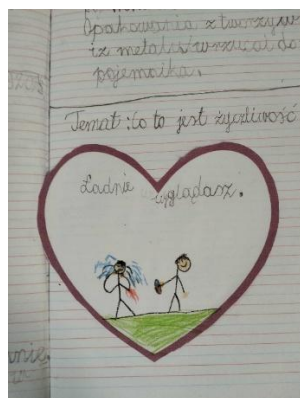
Wykorzystano **materiały** dostosowane do wieku uczniów dostępne na stronie MEiN - Instytut Edukacji Pozytywnej - „Opowiadanie o Tymku”

W ramach pracy plastycznej i gestu przyjaźni wobec koleżanek i kolegów z klasy uczniowie wykonali **kolorowe torby**, którymi obdarowali wybraną osobę w klasie tak, aby każdy miał torbę, ale wykonaną przez inną osobę.



2c

Uczniowie **dyskutowali** o metodach rozwiązywania konfliktów rówieśniczych w sposób pokojowy. Dowiedzieli się, że oglądanie w mediach filmów i filmików przepełnionych przemocą może negatywnie wpływać na ich psychikę, a w konsekwencji powodować agresywne zachowania. Podobnie mogą oddziaływać gry komputerowe, w których w różny sposób eliminuje się przeciwników. **Dzieci opowiadały** o znanych sobie grach i wspólnie zastanawiały się, czy mogą mieć one zły wpływ na młodzież. Na zakończenie uczniowie **wykonali plakaty o treściach antyprzemocowych**.



3a

Podczas lekcji wykorzystano **materiały** przesłane przez pedagoga szkolnego. Przeprowadzono **rozmowy informacyjne** dotyczące rodzajów przemocy, sposobów reagowania i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Uczniowie wykonywali **plakaty** w programie Paint oraz rozwiązywali **zadania** polegające na ustalaniu właściwego postępowania i pomocy w różnych sytuacjach. Omówiono numery alarmowe oraz wskazano, do kogo można zwrócić się po pomoc. Lekcja zakończyła się rozmową o emocjach i sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach, sprzyjającą kształtowaniu postawy empatii i wzajemnego szacunku.



3b

Warsztaty pt. Kim jestem dla siebie? Kim jestem dla innych? (prowadzone przez wychowawcę).

W trakcie zajęć uczniowie i uczennice analizowali różne sposoby komunikowania się, przyglądając się temu, jakimi modelami komunikacji posługują się w relacjach rówieśniczych. Rozważali, które zachowania sprzyjają bezpieczeństwu i wzajemnemu szacunkowi. Zajęcia wspierały rozwój wspierających kompetencji społecznych, takich jak empatia i wrażliwość, pomagając dzieciom reagować adekwatnie w trudnych sytuacjach i budować życzliwy, wspierający klimat w grupie.

Zadania warsztatowe:

- barometr emocji, praca w grupach - Jak pomagać? Jak prosić o pomoc?
- gra dydaktyczna - Kim jestem dla innych?
- refleksja - Kiedy kolczasta piłka rani?, słuchanie opowiadania o Tymku (przygotowane przez nauczyciela rekwizyty: papier, piłka kolczasta, maskotka oraz kocyk).

Ponadto klasa tworzyła **drzewo klasowej życzliwości** - liście jako czyny, które budują klasę i kamienie jako czyny niewłaściwe, które ciągną klasę w dół.

W ciągu każdego tygodnia (również codziennie gdy jest taka potrzeba) **wychowawca podejmuje kwestie różnych sytuacji**, które wydarzyły się np. w świetlicy, na treningu - omówienie z klasą, jak rozwiązywać konflikty. Rozmowy dotyczą również pozytywnych sytuacji. Jest to z rytuał klasowy.



3c

Każdego dnia odbywała się rozmowa wychowawczą, podczas której uczniowie dzielili się swoimi przemyśleniami, doświadczeniami i refleksjami na temat dobrego traktowania innych. Rozmowy te pozwoliły dzieciom lepiej zrozumieć, czym jest przemoc, jakie mogą być jej formy, a także jak można reagować w sytuacjach trudnych i wspierać osoby pokrzywdzone.

Uczniowie obejrzeni także **filmy edukacyjne** o tematyce przeciwdziałania przemocy, które stały się punktem wyjścia do dalszych dyskusji. Filmy poruszały między innymi tematy: przyjaźni, empatii, odrzucenia, siły słów i znaczenia wsparcia rówieśników.

W ciągu tygodnia dzieci wzięły również **udział w różnorodnych quizach i grach edukacyjnych online**, m.in. z wykorzystaniem platformy Wordwall. Zadania te pozwoliły utrwalić zdobyte wiadomości w atrakcyjnej, angażującej formie.

Zwieńczeniem całego tygodnia było **przeprowadzenie zajęć opartych na scenariuszu „Życzliwość jest jak echo”**. Podczas tych zajęć uczniowie uświadomili sobie, że każde dobre słowo, gest czy działanie wraca do nas - tak jak echo. Zajęcia te miały na celu nie tylko podsumowanie całego tygodnia, ale przede wszystkim wzmocnienie postaw życzliwości i otwartości w relacjach między rówieśnikami.

4a

W celu integracji klasowej i zdiagnozowania relacji koleżeńskich wychowawczyni zorganizowała **wyjście integracyjne** do parku trampolin, podczas którego uczniowie uczyli się współpracować, włączając całą grupę do wspólnej zabawy, uczyli się wspierać i motywować podczas zabaw rekreacyjnych i wyzwań sportowych. Na naradzie przeprowadzone zostały **zajęcia na podstawie scenariusza „Młode głowy”** zaproponowanego przez zespół psychologiczno-pedagogiczny. Pani pedagog przeprowadziła **warsztaty dotyczące bezpieczeństwa w Internecie**.

4b

Tematy poruszone na naradach:

Rama akceptacji - czyli zachowania, które akceptuję i takie których nie akceptuję; Czy emocje mają wpływ na moją ramę akceptacji?

Sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach i emocje, które im towarzyszą (uczniowie sami wywołali problem przemocy). Czym jest przemoc rówieśnicza, jak ją rozpoznać i jak reagować?



5a, 5b

Pogadanki z nauczycielami i pedagogiem odnośnie bezpieczeństwa w szkole oraz relacji rówieśniczych.
Diagnoza problemów w klasie.

5c

Klasa wzięła udział w zajęciach pt. „**Bądź kumplem, nie dokuczaj**”. Ich celem było przedstawienie i wytłumaczenie dzieciom problemu dokuczania, kształcenie postaw empatycznych oraz wspólne zastanowienie się nad sposobami radzenia sobie z dokuczaniem. Dzięki zajęciom uczniowie lepiej zrozumieli, co to znaczy i dlaczego warto być życzliwym.

6a

Podczas zajęć z wychowawcą **omówione zostały następujące zagadnienia:**

- czym jest przemoc rówieśnicza / w świecie prawdziwym oraz wirtualnym
- dynamika zjawiska
- przemoc rówieśnicza w świetle prawa

Ponadto, uczniowie tworzyli **profil sprawcy i ofiary** oraz wspólnie zastanawiali się nad rolą osób, które są świadkami przemocy.

Zajęcia zakończyły się tworzeniem **plakatu: „przeciwdziałaj-MY”**

6b

Na lekcji narady został zrealizowany temat: „**Przeciwdziałanie hejtowi. Przemoc - parasol ochronny**”.

Uczniowie zostali poinformowani o miejscu w Poznaniu, które zajmuje się pomocą osobom dotkniętym wszelkim formom przemocy. Jest to **Poznańskie Centrum Profilaktyki Społecznej** przy ul. Głogowskiej 27.

Podkreślono wielokrotnie, że uczniowie na terenie szkoły mogą skorzystać ze wsparcia wychowawcy, pedagoga i psychologa szkolnego. Podano także numery kontaktowe do organizacji Al-anon oraz Al-teen, które służą pomocą członkom rodzin dotkniętych chorobami alkoholowymi. Poinformowano o możliwości skorzystania z telefonów zaufania. Przekazano informacje o konsekwencjach związanych ze stosowaniem przemocy oraz o konsekwencjach wykorzystywania dysproporcji sił. Wskazano formy, sposoby obrony przed przemocą.

6c

Wychowawczynie skorzystała ze scenariuszy dla klas IV - VI programu profilaktycznego „**Godzina dla młodych głów**”. Zaznajomiła uczniów z koncepcją HELPPP oraz podstawowymi pojęciami takimi jak: empatia, łańcuch pomocy, pomaganie vs. oskarżenie. Uczniowie rozmawiali na temat emocji, trudnych momentów w życiu, radzenia sobie z nimi, poczuciem osamotnienia. Przywołane zostały osoby, które pomogły uczniom w takich sytuacjach. Dyskusja była bardzo ożywiona. Uczniowie chętnie wypowiadali się na forum. Najciekawszą częścią okazała się **karta pracy: „Rozmowa ratunkowa - role - posłuchaj**”.

7a

Podczas narady odbyły się **pogadanki** na temat agresji, różnych form przemocy - fizycznej jak i psychicznej. Uczniowie dowiedzieli się jak odreagowywać stres, oraz do kogo zwrócić się o pomoc .

Podczas zajęć okazało się, że należy podzielić uczniów na grupy oraz potrzebne były spotkania indywidualne: dzieci uzewnętrzniły swoje problemy, część z nich była tak poważna, że należało poinformować psychologa i uruchomić procedury, by rozwiązać problem, **zajęcia teoretyczne przekształciły się w praktyczne, a czujne oczy kolegów pozwoliły na zaprzestanie niebezpiecznych zachowań.**

7b

Anonimowa ankieta na temat tego, co jest według uczniów problemem w klasie, w szkole i w domu. Wnioski z ankiety zostały przeanalizowane - przeprowadzono **rozmowy indywidualne i w klasie.**



7c

Pogadanka z uczniami na temat reagowania w sytuacjach, gdy są świadkami lub doświadczają przemocy.

8a

Młodzież miała okazję zwiększyć swoją świadomość na temat różnych oblicz przemocy rówieśniczej. Jednym z ważnych celów było **uświadomienie** młodym ludziom, że nie muszą godzić się na przemoc i mają prawo szukać wsparcia. W ramach **zajęć z cyklu „Młode Głowy”** uczniowie podjęli działania dotyczącego wspierania zdrowia psychicznego. Młodzież otrzymała materiały o radzeniu sobie ze stresem i trudnymi emocjami, o znaczeniu otwartości i rozmawiania o problemach, a także o tworzeniu bezpiecznej i wspierającej przestrzeni w szkole. **Podkreślona została idea, iż cała społeczność szkolna jest zjednoczona w walce z przemocą.** Działania mające na celu wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa w szkole spotkały się spotkały się z zainteresowaniem młodzieży.

IA LO

Uczniowie samodzielnie przygotowywali i prowadzili lekcje wychowawcze na temat bezpieczeństwa w sieci oraz hejtu internetowego. Zajęcia rozpoczęły się krótką dyskusją na temat tego, czym jest hejt, jakie mogą być jego skutki i w jaki sposób można na niego reagować. Następnie uczniowie przeprowadzili **ćwiczenie pt. „Komentarz z empatią”** - w parach analizowali przykłady negatywnych komentarzy z sieci, a ich zadaniem było przekształcenie ich w wypowiedzi konstruktywne i wspierające. W drugiej części lekcji omówiliśmy temat ogólnej przemocy rówieśniczej. Uczniowie wzięli udział w **ćwiczeniu „Granice przemocy”**, polegającym na wspólnym rozważeniu różnych sytuacji z życia szkolnego i określeniu, w którym momencie zachowanie przekracza granicę żartu i staje się przemocą.

Lekcja zakończyła się podsumowaniem oraz **stworzeniem krótkiego plakatu klasowego** z hasłami promującymi życzliwość i reagowanie na przemoc.

II A LO

Uczniowie na zajęciach z wychowawcą omówili temat **„Pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego”**.

III A LO

Klasa zapoznała się z procedurami postępowania w przypadku zauważenia przemocy rówieśniczej. Uczniowie obejrzel materiały fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę” i przedyskutowali w grupach sposoby radzenia sobie ze zjawiskiem przemocy. Uczniowie przygotowali wypowiedzi i dzielili się doświadczeniem na temat doświadczania przemocy i jej zapobiegania. **Ważnym elementem była prezentacja uczniów na co dzień trenujących sporty walki o tym, jak powstrzymać się od stosowania siły i jakie konsekwencje dla zawodników niesie takie zachowanie.**

III B LO

Na podstawie przesłanych materiałów, zorganizowana została **lekcja wychowawcza i pogadanka na temat zdrowia psychicznego i pomagania innym**, skupiająca się na różnych sferach newralgicznych dla dobrostanu psychofizycznego młodych ludzi, poruszono m.in. zagadnienia takie jak aktywność w sferze wirtualnej i rzeczywistej, FOMO, doomscrolling, kwestia porównywania się z wyidealizowanym obrazem innych w sieci, drogi szukania pomocy

Wychowawca przeanalizował za pomocą **praktycznych scenek sytuacyjnych** schemat HELPPP i wyjaśnił różnicę między podejściem empatycznym a ocennym wobec osób potrzebujących pomocy. Uczniowie zostali

wyczuleni na komunikację werbalną, skupiającą się na semantycznej stronie wysyłanych i odbieranych komunikatów, nacechowaniu uczuciowym słów oraz na komunikacji niewerbalnej.

Przepracowane zostały wybrane case studies: dzieląc uczniów na grupy i omawiając z nimi dostępne w materiałach „Mądre Głowy” kazusy, każdorazowo nauczyciel odnosił je do omówionych uprzednio sposobów niesienia pomocy i zaimplementowanego przy tej okazji aparatu pojęciowego.

IV A LO, IV B LO

Narada przeprowadzona według **scenariusza programu profilaktycznego „Godzina dla młodych”** w zakresie rozpoznawania, reagowania i niebrania tylko na siebie ciężaru problemu rówieśników, którym dzieje się krzywda.

