SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH. TEMAT LEKCJI:

Relacje z innymi – jak podejmować dobre decyzje?

Klasa: VIII szkoły podstawowej

Cele ogólne

- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne decyzje i ich konsekwencje.
- Rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych i dojrzałych decyzji w relacjach międzyludzkich.
- Wzmacnianie umiejętności rozpoznawania presji, manipulacji oraz seksualizacji w mediach i otoczeniu.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych oraz ochrony własnych granic.
- Uświadomienie znaczenia dojrzałości emocjonalnej i odpowiedzialności w budowaniu relacji.

Cele szczegółowe

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest świadoma zgoda;
- wymienia warunki świadomej zgody (wiedza, dobrowolność, brak presji);
- rozróżnia świadomą zgodę od odpowiedzialnej decyzji;
- rozpoznaje przykłady presji rówieśniczej, szantażu emocjonalnego i manipulacji;
- identyfikuje przejawy seksualizacji w mediach i kulturze masowej;
- wyjaśnia, czym jest dojrzałość emocjonalna;
- przewiduje możliwe konsekwencje podejmowanych decyzji;
- omawia zdrowotne, emocjonalne, społeczne i moralne konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
- wskazuje sposoby ochrony własnych granic;
- formułuje asertywne odpowiedzi na sytuacje nacisku i manipulacji;
- dostrzega związek między wolnością a odpowiedzialnością;
- potrafi ocenić, czy dana decyzja jest nie tylko świadoma, ale także odpowiedzialna.

Treści nauczania

- Czym jest świadoma zgoda i jakie są warunki jej udzielenia: wiedza, dobrowolność, brak presji.
- Różnica między świadomą zgodą a odpowiedzialną decyzją.
- Rozpoznawanie seksualizacji i presji w mediach, popkulturze oraz grupie rówieśniczej.
- Dojrzałość emocjonalna i jej znaczenie w podejmowaniu decyzji dotyczących relacji.
- Znaczenie przewidywania konsekwencji własnych działań.
- Zagrożenia i konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej (zdrowotne, emocjonalne, społeczne, moralne).
- Strategie radzenia sobie z presją rówieśniczą.
- Asertywność jako sposób ochrony własnych granic.
- Odpowiedzialność za własne wybory i ich skutki.

Metody pracy

- pogadanka;
- miniwykład;
- rozmowa kierowana;
- burza mózgów;
- analiza sytuacji;
- analiza komunikatów medialnych;
- praca z kartą pracy;
- dyskusja;
- praca w grupach;
- elementy treningu asertywności.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa;
- praca w małych zespołach.

Środki dydaktyczne

- karta pracy dla grup;
- karta „STOP przed decyzją";
- pisaki/mazaki;
- kartki samoprzylepne;
- przygotowane zestawy komunikatów dotyczących presji, manipulacji i seksualizacji.

WPROWADZENIE

1 Rozmowa kierowana

Nauczyciel pyta: **Czy każda decyzja podjęta dobrowolnie jest automatycznie dobrą decyzją?**

Uczniowie podają przykłady:

- Mogę nie przygotować się do sprawdzianu.
- Mogę wydać wszystkie oszczędności.
- Mogę zignorować rady rodziców.
- Mogę opublikować prywatne informacje w internecie.

Nauczyciel pyta: **Czy fakt, że mogę coś zrobić, oznacza, że powinienem to zrobić?**

Krótka dyskusja.

Wprowadzenie nauczyciela

Każdy człowiek ma prawo do wolności i samodzielnego podejmowania decyzji. Wolność jest jednak związana z odpowiedzialnością. Szczególnie ważne staje się to w relacjach z innymi ludźmi, ponieważ nasze wybory wpływają nie tylko na nas samych, ale również na osoby wokół nas.

Dzisiaj spróbujemy odpowiedzieć na pytanie: **Jak podejmować decyzje, które są nie tylko świadome, ale także odpowiedzialne?**

ROZWINIĘCIE

2 Miniwykład: świadoma zgoda a odpowiedzialna decyzja

Czym jest świadoma zgoda?

Świadoma zgoda oznacza decyzję podjętą przez osobę, która:

1. **Posiada wiedzę** – Wie, na co się zgadza i rozumie sytuację.
2. **Działa dobrowolnie** – Nie jest zmuszana do podjęcia decyzji.
3. **Nie podlega presji** – Nie działa pod wpływem szantażu, manipulacji czy nacisku grupy.

Czy każda świadoma zgoda oznacza odpowiedzialną decyzję?

Przykład:

Dwoje nastolatków dobrowolnie decyduje się wejść w bardzo bliską relację. Oboje wiedzą, na czym polega ich decyzja i nikt nikogo nie zmusza.

Pytanie do klasy:

Czy możemy mówić o świadomej zgodzie?

✓ Tak.

Czy możemy od razu stwierdzić, że jest to decyzja odpowiedzialna?

? Niekoniecznie.

Dlaczego?

Ponieważ pozostają pytania o dojrzałość emocjonalną, przewidywanie skutków decyzji, gotowość do przyjęcia jej konsekwencji (np. emocjonalnych, zdrowotnych, społecznych czy związanych z możliwością poczęcia dziecka) oraz troskę o dobro własne i drugiej osoby.

Odpowiedzialna decyzja wymaga dodatkowo

- przewidywania skutków;
- uwzględniania dobra własnego i innych osób;
- gotowości do ponoszenia konsekwencji.

Zapis do zeszytu

Świadoma zgoda odpowiada na pytanie:

„Czy decyzja została podjęta dobrowolnie i ze zrozumieniem sytuacji?"

Odpowiedzialna decyzja odpowiada dodatkowo na pytanie:

„Czy jestem gotowy przyjąć skutki swojego wyboru?"

W Wniosek

Świadoma zgoda jest konieczna, ale sama nie wystarcza do podjęcia odpowiedzialnej decyzji.

świadoma zgoda ≠ odpowiedzialna decyzja

Dojrzała decyzja wymaga także przewidywania konsekwencji i gotowości do poniesienia odpowiedzialności za swój wybór.

3 Ćwiczenie „Zgoda czy odpowiedzialność?"

Uczniowie analizują poniższe sytuacje.

Przy każdej odpowiadają na dwa pytania:

1. Czy występuje świadoma zgoda?
2. Czy jest to odpowiedzialna decyzja?

Sytuacja A

Uczeń wydaje wszystkie pieniądze otrzymane na urodziny na przyjemności.

- Świadoma zgoda: **TAK**
- Odpowiedzialna decyzja: **NIE**

Uzasadnienie: Uczeń sam podejmuje decyzję i wie, ile pieniędzy posiada, ale może nie brać pod uwagę przyszłych potrzeb i skutków swojego wyboru.

Sytuacja B

Uczeń wie o sprawdzianie, ale postanawia się do niego nie przygotowywać.

- Świadoma zgoda: **TAK**
- Odpowiedzialna decyzja: **NIE**

Uzasadnienie: Uczeń świadomie wybiera brak przygotowania, lecz ignoruje przewidywalne konsekwencje swojej decyzji.

Sytuacja C

Ktoś konsultuje ważną decyzję z rodzicami, zbiera potrzebne informacje i analizuje możliwe skutki swojego wyboru.

- Świadoma zgoda: **TAK**
- Odpowiedzialna decyzja: **TAK**

Uzasadnienie: Osoba zbiera informacje, analizuje skutki i podejmuje przemyślaną decyzję.

Sytuacja D

Ktoś podpisuje dokument bez przeczytania jego treści.

- Świadoma zgoda: **NIE**
- Odpowiedzialna decyzja: **NIE**

Uzasadnienie: Brakuje podstawowego warunku świadomej zgody, czyli wiedzy o tym, na co dana osoba się zgadza.

Sytuacja E

Ktoś zapisuje się na bardzo wymagające dodatkowe zajęcia, nie zastanawiając się, czy będzie miał czas na naukę, odpoczynek i obowiązki domowe.

- Świadoma zgoda: **TAK**
- Odpowiedzialna decyzja: **NIEKONIECZNIE**

Uzasadnienie: Osoba podejmuje decyzję samodzielnie, ale nie analizuje, czy będzie w stanie sprostać wszystkim obowiązkom i jakie mogą być skutki nadmiernego obciążenia.

W Wniosek

Nie każda świadoma zgoda oznacza odpowiedzialny wybór.

4 Praca w grupach: seksualizacja i presja

Nauczyciel dzieli klasę na 5 grup. Każda grupa otrzymuje zestaw komunikatów.

Grupa 1. Presja rówieśnicza i odwoływanie się do „normy grupy”

Komunikaty:

- „Wszyscy tak robią.”
- „Naprawdę tego nie próbowałeś?”

- „Jesteś jedyną osobą w klasie, która jeszcze tego nie zrobiła."
- „Prawdziwi faceci tak robią."
- „Każda normalna dziewczyna by się zgodziła."

Grupa 2. Manipulacja poprzez pozorną bliskość

Komunikaty:

- „Przecież jesteśmy razem już długo."
- „Skoro mnie kochasz, powinieneś zrobić to dla mnie."
- „Jeżeli się nie zgodzisz, będę myślał, że ci na mnie nie zależy."
- „W takim razie chyba mnie nie kochasz."

Grupa 3. Szantaż emocjonalny i wzbudzanie poczucia winy

Komunikaty:

- „Moja poprzednia dziewczyna nie robiła takich problemów."
- „Naprawdę chcesz mnie zranić odmową?"
- „Jeżeli odmówisz, będę bardzo cierpieć."
- „Udowodnij, że ci na mnie zależy."

Grupa 4. Seksualizacja i kult atrakcyjności

Komunikaty:

- „Bez idealnej sylwetki nie będziesz szczęśliwy."
- „Jeśli chcesz być zauważony, musisz wyglądać jak celebryci."
- „Najważniejsze jest robić dobre wrażenie wyglądem."
- „Prawdziwe szczęście daje podziw innych ludzi."
- „Wartość człowieka zależy od liczby polubień."

Grupa 5. Presja i manipulacja w internecie

Komunikaty:

- „Wrzuć zdjęcie, przecież wszyscy tak robią."
- „Jeśli mi ufasz, wyślij mi zdjęcie."
- „Nikomu tego nie pokażę."
- „To zostanie tylko między nami."
- „Jeden filmik ci nie zaszkodzi."
- „Nie rób problemu z takiej drobnostki."

Polecenie dla wszystkich grup

Odpowiedzcie na pytania:

1. Jaki rodzaj presji lub manipulacji pojawia się w tych komunikatach?
2. Jakie emocje mają wywołać?
3. W jaki sposób mogą wpływać na decyzje młodych ludzi?
4. Jak można asertywnie odpowiedzieć?
5. Czy osoba ulegająca takim komunikatom podejmuje decyzję całkowicie dobrowolnie?
6. Czy taka sytuacja pomaga podejmować odpowiedzialne decyzje?
7. Czy pod wpływem takich komunikatów łatwiej podjąć świadomą zgodę, czy odpowiedzialną decyzję?

Po przygotowaniu grupy prezentują swoje odpowiedzi.

Pozostali uczniowie otrzymują i uzupełniają kartę pracy.

5 Karta „STOP przed decyzją”

Po prezentacjach nauczyciel rozdaje uczniom kartę portfelową (do wydruku, znajduje się na końcu scenariusza).

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

✓ Czy wiem, na co się zgadzam?

✓ Czy nikt nie wywiera na mnie presji?

✓ Czy robię to dobrowolnie?

✓ Jakie będą konsekwencje?

✓ Czy jestem gotowy/gotowa je przyjąć?

✓ Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?

✓ Czy jest zgodna z moimi wartościami?

Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.

Nauczyciel podkreśla: **Ta karta może pomóc nie tylko w relacjach, ale przy każdej ważnej decyzji w życiu.**

6 Konsekwencje przedwczesnych decyzji w relacjach

Nauczyciel omawia możliwe konsekwencje.

Zdrowotne:

- choroby przenoszone drogą płciową;
- nieplanowana ciąża;
- zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Emocjonalne:

- poczucie wykorzystania;
- rozczarowanie;
- utrata zaufania;
- obniżone poczucie własnej wartości.

Społeczne:

- konflikty;
- trudności w budowaniu trwałych relacji;
- podporządkowanie decyzji opinii grupy.

Moralne:

Seksualność wiąże się nie tylko ze sferą fizyczną, ale również emocjonalną, społeczną i moralną. Podejmowane decyzje wpływają zarówno na nas samych, jak i na drugiego człowieka.

W perspektywie chrześcijańskiej seksualność jest darem związanym z miłością, odpowiedzialnością i trwałym zobowiązaniem wobec drugiej osoby. Dlatego katolicy wierzą, że współżycie seksualne jest przeznaczone dla małżeństwa, rozumianego jako trwała wspólnota kobiety i mężczyzny oparta na miłości, wierności i odpowiedzialności. Podobne przekonania dotyczące związku seksualności z miłością, odpowiedzialnością i trwałym związkiem można znaleźć również w wielu innych religiach i tradycjach kulturowych.

7 Dyskusja kierowana: Co oznacza dojrzałość?

Pytania:

- Czy możliwość zrobienia czegoś oznacza, że warto to zrobić?
- Po czym poznać osobę dojrzałą?
- Jakie cechy pomagają podejmować dobre decyzje?
- Dlaczego przewidywanie skutków jest oznaką dojrzałości?

Podsumowanie

Dojrzałość emocjonalna oznacza:

- panowanie nad emocjami;
- odpowiedzialność za własne decyzje;
- szacunek dla drugiego człowieka;
- umiejętność powiedzenia „nie";
- zdolność przewidywania konsekwencji.

Nauczyciel podsumowuje: **Człowiek dojrzały nie pyta jedynie: „Czy mogę?", ale również: „Czy powinienem?" oraz „Jakie będą skutki mojej decyzji?".**

PODSUMOWANIE LEKCJI

8 Najpierw myślę, potem decyduję

Uczniowie kończą zdania:

- Świadoma zgoda oznacza...
- Odpowiedzialna decyzja oznacza...

Oczekiwane odpowiedzi:

Świadoma zgoda oznacza:

- wiem, na co się zgadzam;
- działam dobrowolnie;
- nie jestem pod presją.

Odpowiedzialna decyzja oznacza:

- przewiduję skutki swoich działań;
- szanuję siebie i innych;
- jestem gotowy ponieść konsekwencje swojego wyboru.

W Kluczowy wniosek lekcji

Świadoma zgoda jest warunkiem koniecznym dobrej decyzji, ale nie jest warunkiem wystarczającym.

Odpowiedzialna decyzja wymaga dodatkowo dojrzałości, przewidywania konsekwencji oraz gotowości do poniesienia odpowiedzialności za siebie i za innych.

Człowiek dojrzały nie pyta tylko: „Czy mogę?" ani nawet tylko: „Czy chcę?".

Pyta również: „Czy to jest dobre?", „Jakie będą skutki?" i „Czy jestem gotowy ponieść odpowiedzialność za swoją decyzję?".

Z Zał. 1. Karta pracy – Odpowiedzi dla nauczyciela

Grupa 1. Presja rówieśnicza i odwoływanie się do „normy grupy”

- To, że inni tak robią, nie oznacza, że ja też muszę.
- Mam prawo podejmować własne decyzje.
- Nie muszę robić czegoś tylko dlatego, że robią to inni.
- Każdy dojrzewa i podejmuje decyzje w swoim tempie.
- To, co jest dobre dla innych, nie musi być dobre dla mnie.
- Wolę samodzielnie zdecydować, co jest dla mnie właściwe.

Grupa 2. Manipulacja poprzez pozorną bliskość

- Szanuję Cię, ale nie zgadzam się.
- Moje uczucia nie zależą od tej decyzji.
- Jeśli naprawdę mnie szanujesz, uszanujesz także moje zdanie.
- Mam prawo wyznaczać własne granice.
- Nie jestem gotowy/gotowa na taką decyzję.
- Miłość nie polega na zmuszaniu kogoś do czegokolwiek.

Grupa 3. Szantaż emocjonalny i wzbudzanie poczucia winy

- Nie chcę podejmować decyzji pod wpływem poczucia winy.
- To, co czujesz, jest ważne, ale moja decyzja należy do mnie.
- Nie powinienem/powinnam być porównywany(-a) do innych osób.
- Mogę odmówić, nawet jeśli komuś się to nie podoba.
- Troska o drugą osobę nie oznacza zgadzania się na wszystko.
- Nie muszę niczego udowadniać kosztem własnych granic.

Grupa 4. Seksualizacja i kult atrakcyjności

- Wartość człowieka nie zależy od wyglądu.
- Każdy człowiek ma godność niezależnie od liczby polubień.
- Sukces zależy od wielu cech, nie tylko od wyglądu.
- Nie muszę wyglądać jak celebryta, aby być wartościową osobą.
- Prawdziwe relacje opierają się na szacunku, a nie na wyglądzie.
- Szczęście nie zależy od opinii innych ludzi.

Grupa 5. Presja i manipulacja w internecie

- Wolę chronić swoją prywatność.
- Nie chcę wysyłać takich materiałów.
- Muszę pomyśleć o możliwych konsekwencjach.
- Raz opublikowanych treści nie zawsze da się usunąć.
- Nie czuję się z tym komfortowo.
- Mam prawo odmówić, nawet jeśli ktoś mnie namawia.
- Zaufanie nie polega na przekraczaniu własnych granic

Presja rówieśnicza i odwoływanie się do „normy grupy”

„Wszyscy tak robią.”

„Naprawdę tego nie próbowałeś?”

„Jesteś jedyną osobą w klasie, która jeszcze tego nie zrobiła.”

„Prawdziwi faceci tak robią.”

„Każda normalna dziewczyna by się zgodziła.”

Możliwe odpowiedzi:

Z **Zał. 1. Karta pracy – grupa 2**

Manipulacja poprzez pozorną bliskość

„Przecież jesteśmy razem już długo."

„Skoro mnie kochasz, powinieneś zrobić to dla mnie."

„Jeżeli się nie zgodzisz, będę myślał, że ci na mnie nie zależy."

„W takim razie chyba mnie nie kochasz."

Możliwe odpowiedzi:

Z **Zał. 1. Karta pracy – grupa 3**

Szantaż emocjonalny i wzbudzanie poczucia winy

„Moja poprzednia dziewczyna nie robiła takich problemów."

„Naprawdę chcesz mnie zranić odmową?"

„Jeżeli odmówisz, będę bardzo cierpieć."

„Udowodnij, że ci na mnie zależy."

Możliwe odpowiedzi:

Z **Zał. 1. Karta pracy – grupa 4**

Seksualizacja i kult atrakcyjności

„Bez idealnej sylwetki nie będziesz szczęśliwy."

„Jeśli chcesz być zauważony, musisz wyglądać jak celebryci."

„Najważniejsze jest robić dobre wrażenie wyglądem."

„Prawdziwe szczęście daje podziw innych ludzi."

„Wartość człowieka zależy od liczby polubień."

Możliwe odpowiedzi:

Z **Zał. 1. Karta pracy – grupa 5**

Presja i manipulacja w internecie

„Wrzuć zdjęcie, przecież wszyscy tak robią.”

„Jeśli mi ufasz, wyślij mi zdjęcie.”

„Nikomu tego nie pokażę.”

„To zostanie tylko między nami.”

„Jeden filmik ci nie zaszkodzi.”

„Nie rób problemu z takiej drobnostki.”

Możliwe odpowiedzi:

Zał. 2. STOP przed decyzją

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”

STOP przed decyzją

Zanim powiem „tak”, pytam:

- Czy wiem, na co się zgadzam?
- Czy nikt nie wywiera na mnie presji?
- Czy robię to dobrowolnie?
- Jakie będą konsekwencje?
- Czy jestem gotowy je przyjąć?
- Czy ta decyzja jest dobra dla mnie i dla innych?
- Czy jest zgodna z moimi wartościami?

„Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.”