

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ

## CYKL „JESTEM SOBĄ”

### Czy zawsze muszę zakładać maskę?

#### Grupa

Uczniowie klas IV–VIII szkoły podstawowej (scenariusz można dostosować do starszych uczniów).

#### Czas

45 minut

#### Cele zajęć

Uczeń:

- rozumie, że ludzie zachowują się nieco inaczej w różnych sytuacjach społecznych;
- poznaje pojęcie „maskowania” w prosty, bezpieczny sposób;
- uczy się rozpoznawać własne potrzeby i sygnały przeciążenia;
- rozwija umiejętność mówienia o swoich granicach;
- wzmacnia poczucie sprawczości i samoświadomości.

#### Ważna uwaga dla nauczyciela

To nie są zajęcia terapeutyczne.

Nie zachęcaj uczniów do publicznego opowiadania o bardzo osobistych doświadczeniach.

Uczeń zawsze ma prawo nie odpowiadać.

Nie interpretuj odpowiedzi jako narzędzia diagnostycznego.

Celem zajęć jest rozwijanie samoświadomości i budowanie bezpiecznej atmosfery w klasie.

---

## Potrzebne materiały

- wydrukowane karty pracy,
  - kolorowe długopisy lub kredki,
  - kartki samoprzylepne (opcjonalnie),
  - tablica lub flipchart.
-

# Wprowadzenie (około 5 minut)

Powiedz uczniom:

Czy zauważyliście, że zachowujemy się trochę inaczej w różnych miejscach?

Inaczej rozmawiamy z kolegą.

Inaczej z babcią.

Inaczej podczas meczu.

Inaczej w bibliotece.

To zupełnie naturalne.

Dzisiaj zastanowimy się nad czymś innym.

Czy zdarza się, że człowiek ukrywa swoje potrzeby tylko dlatego, że boi się, jak zareagują inni?

---

## Ćwiczenie 1

### "Kiedy jestem naprawdę sobą?"

#### Czas

10 minut

Rozdaj Kartę Pracy nr 1.

Polecenie:

Narysuj lub zapisz miejsca, w których:

- czujesz się swobodnie,
- możesz być sobą,
- nie musisz udawać,
- czujesz się bezpiecznie.

Po wykonaniu zadania chętni uczniowie mogą opowiedzieć o jednym wybranym miejscu.

Nie komentujemy odpowiedzi.

Nie oceniamy.

---

# Ćwiczenie 2

## "Moje baterie"

### Czas

10 minut

Na tablicy narysuj dużą baterię.

Zapytaj:

Jakie sytuacje dodają Wam energii?

Jakie sytuacje zabierają energię?

Uczniowie zapisują odpowiedzi na kartkach samoprzylepnych.

Przykłady:

### **Dodają energię**

✓ spokojna rozmowa

✓ czytanie

✓ ruch

✓ muzyka

✓ pies

✓ rysowanie

✓ ulubiony temat

### **Zabierają energię**

✓ hałas

✓ wyśmiewanie

✓ pośpiech

✓ krzyk

✓ zbyt dużo osób

✓ niespodziewane zmiany

Podsumowanie:

Każdy człowiek ma inne źródła energii.

To normalne.

---

## Ćwiczenie 3

### "Maska czy bezpieczeństwo?"

#### Czas

10 minut

Przeczytaj krótkie sytuacje.

Uczeń podnosi zieloną kartkę, jeśli uważa, że bohater zachowuje się dlatego, że tak chce.

Czerwoną – jeśli robi coś głównie dlatego, że boi się reakcji innych.

#### Przykład 1

Ola bardzo lubi poruszać stopą podczas czytania.

Przestaje to robić, ponieważ koledzy się śmieją.

---

#### Przykład 2

Bartek nie mówi nauczycielowi, że boli go hałas.

Myśli, że usłyszy:

„Nie przesadzaj.”

---

#### Przykład 3

Kasia odpowiada ustnie, chociaż wolałaby napisać odpowiedź.

Boi się, że zostanie uznana za niegrzeczną.

Po każdej historii zapytaj:

Co mogłoby pomóc tej osobie poczuć się bezpieczniej?

Nie pytaj:

Czy ktoś z Was tak ma?

---

## Ćwiczenie 4

### "Jedna rzecz"

#### Czas

5 minut

Każdy uczeń kończy jedno zdanie.

Może napisać anonimowo.

Czuję się bezpieczniej w szkole, kiedy...

To ćwiczenie daje nauczycielowi bardzo cenne informacje o potrzebach klasy.

---

## Podsumowanie

Powiedz:

Nie chodzi o to, żeby zawsze zachowywać się tak samo.

Każdy z nas czasami dostosowuje się do sytuacji.

Najważniejsze jest jednak to, żeby nie bać się być sobą i wiedzieć, że nasze potrzeby są ważne.

Dobra szkoła to taka, w której można powiedzieć:

Potrzebuję chwili ciszy.

Nie zrozumiałem.

Potrzebuję pomocy.

Chciałbym zrobić to inaczej.

---

# KARTA PRACY NR 1

## Gdzie jestem sobą?

Narysuj lub zapisz.

### Czuję się sobą, kiedy...

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

### Osoby, przy których czuję się bezpiecznie

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

### Miejsca, w których czuję się spokojnie

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

---

# KARTA PRACY NR 2

## Moje baterie

### Dodaje mi energii

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

### Zabiera mi energię

□□□□□□□□□□□□□□□□

### Po czym poznaję, że potrzebuję odpoczynku?

□□□□□□□□□□□□□□□□

## KARTA PRACY NR 3

### Co pomaga mi czuć się bezpiecznie w szkole?

Dokończ zdania.

Najłatwiej pracuje mi się, kiedy...

.....

Najbardziej pomaga mi nauczyciel, gdy...

.....

Kiedy czegoś nie rozumiem, chciałbym...

.....

Jedna rzecz, którą chciałbym zmienić w swojej klasie...

.....

---

### Wskazówki dla nauczyciela

Po zajęciach warto zwrócić uwagę na odpowiedzi uczniów. Nie po to, aby je oceniać, ale aby lepiej zrozumieć potrzeby klasy.

Jeżeli wielu uczniów wskazuje hałas, pośpiech lub brak możliwości zadawania pytań jako źródło stresu, może to być sygnał do wprowadzenia prostych zmian organizacyjnych, takich jak krótkie przerwy regulacyjne, bardziej przewidywalna struktura lekcji czy dodatkowe sposoby komunikowania potrzeb.

Pamiętaj, że celem zajęć nie jest rozpoznawanie maskowania u konkretnych uczniów. Celem jest budowanie klasy, w której każdy – niezależnie od tego, czy jest w spektrum autyzmu, ma ADHD, wysoką wrażliwość czy po prostu przeżywa trudniejszy okres – ma prawo czuć się bezpiecznie, być wysłuchanym i rozwijać się bez ciągłego ukrywania swoich potrzeb.