PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY IV–VI

Asertywność – umiem odmówić

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas IV–VI: uczniowie odróżniają zachowanie asertywne, uległe i agresywne, poznają proste sposoby odmawiania i ćwiczą je w scenkach na wymyślonych tekstach. Nikt nie musi grać ani mówić o sobie. Karty pracy, karty sytuacji, plakat klasy i klucz.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co przygotować i jak prowadzić scenki, żeby nikt nie musiał grać ani mówić o sobie.	2 strony
2	**Scenariusz „Umiem powiedzieć «nie»”** 45 minut: trzy sposoby reagowania (mysz, smok, człowiek), granice, sposoby odmawiania, scenki w parach, kiedy asertywność nie wystarczy.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Mysz, smok czy człowiek?” i „Moje sposoby na «nie»” (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji do scenek i plakat klasy „Umiem odmówić”.	2 strony

Zanim zaczniesz



Ćwiczymy na wymyślonych postaciach. Scenki odgrywają chętne pary według gotowych tekstów. Kto nie chce grać, jest widzem.

Asertywność nie jest sposobem na każdą sytuację. Gdy ktoś grozi, krzywdzi, dotyka bez zgody albo coś jest niebezpieczne – nie trzeba „ładnie odmawiać”. Trzeba odejść i powiedzieć dorosłemu albo zadzwonić pod 116 111.

Ważne zdanie na całe zajęcia: „Mogę powiedzieć «nie» i nadal być miły”.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia obie karty pracy, wytnij karty sytuacji (6 na klasę), plakat wydrukuj w A3. Na tablicy narysuj kolumny: *mysz, smok, człowiek*.

Zasady rozmowy z uczniami

- **Nikt nie musi mówić o sobie.** Pytamy o sytuacje „wymyślonej osoby" albo „ucznia w podobnym wieku". Uczeń zawsze może powiedzieć: „Nie chcę o tym mówić" – i nie pytamy dlaczego.
- **Mówimy o zachowaniach, nie o osobach.** Nie używamy imion kolegów z klasy, nie opisujemy prawdziwych zdarzeń ze szkoły.
- **Karty pracy zostają u ucznia.** Nauczyciel nie zbiera ich ani nie czyta bez zgody; chętni mogą pokazać, co napisali.
- **To, co mówimy w klasie, zostaje w klasie – chyba że ktoś jest w niebezpieczeństwie.** Jeśli uczeń powie o krzywdzie, postępuj według szkolnych standardów ochrony małoletnich i powiadom pedagoga lub dyrekcję.
- **Kończymy spokojnie** – ćwiczeniem oddechu albo krótką rundą „jedno słowo na koniec" i przypomnieniem, gdzie szukać pomocy.
- **Nikt nie musi grać.** Scenki pokazują tylko chętni, z kartką w ręku. Po scence dziękujemy aktorom i omawiamy wyłącznie sposób odmowy, nie aktorów.

Ocenianie zajęć

- Zajęć nie oceniamy stopniami. Karty sprawdzamy razem z klasą, każdy poprawia u siebie.
- Doceniaj konkretnie: „Powiedziałaś «nie» spokojnie i patrzyłaś na kolegę – to było asertywne".

Na co zwrócić uwagę w kolejnych dniach

- Jeśli zauważysz, że jeden uczeń często ulega innym (oddaje rzeczy, robi coś za kogoś), porozmawiaj z nim w cztery oczy; w razie potrzeby poproś o wsparcie pedagoga lub psychologa szkolnego.
- Doceniaj spokojne odmowy w zwykłych sytuacjach: „Dobrze, że powiedziałeś to spokojnie".

Gdzie szukać pomocy – dla uczniów

- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) – gdy coś cię martwi, boisz się albo nie wiesz, co zrobić; można też napisać na czacie na 116111.pl (całą dobę).
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – bezpłatnie, bez podawania danych; czat na stronie brpd.gov.pl (całą dobę).
- **112** – numer alarmowy – gdy komuś grozi niebezpieczeństwo albo potrzebuje pilnej pomocy (całą dobę).

PIERWSZA ŁAWKA

Cele w języku ucznia

- Dowiesz się, czym jest asertywność.
- Poznasz kilka sposobów, żeby powiedzieć „nie”.
- Poćwiczysz odmawianie w scence – jeśli zechcesz.
- Będziesz wiedzieć, kiedy trzeba poprosić o pomoc dorosłego.

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, cele kształcenia ogólnego, pkt 3 – „formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób”
- N26, cz. IV, zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 4, 7 (kl. IV) – „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”; „kształtowanie kompetencji osobistych i rozwijanie własnej sprawczości”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.5 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 6.6 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób […] oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.9 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych”

Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

Zajęcia z wychowawcą – 1 godzina tygodniowo w każdej klasie IV–VIII (ramowe plany nauczania, Dz.U. 2026 poz. 1028). Własnej podstawy programowej nie mają; ich treść wynika z części ogólnej podstawy i z programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły (art. 26 Prawa oświatowego). W roku 2026/2027 klasa IV uczy się według podstawy z 2026 r. (N26, Dz.U. 2026 poz. 378), klasy V–VIII – według podstawy z 2017 r. w brzmieniu Dz.U. 2024 poz. 996 (S24).

Edukacja zdrowotna – od 1.09.2026 przedmiot obowiązkowy w klasach IV–VIII (podstawa w brzmieniu Dz.U. 2026 poz. 958). Część „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” jest osobnymi zajęciami, z których rodzice mogą zrezygnować (Dz.U. 2026 poz. 966). Dawny przedmiot „wychowanie do życia w rodzinie” zastąpiła edukacja zdrowotna (Dz.U. 2025 poz. 363). Te zajęcia wychowawcze nie dotyczą zdrowia seksualnego – uzupełniają edukację zdrowotną, nie zastępują jej.

Kryteria sukcesu

- Umiem powiedzieć, czym różni się „mysz”, „smok” i „człowiek”.
- Znam co najmniej dwa sposoby odmawiania.
- Wiem, że mam prawo do swoich granic i że inni też je mają.
- Wiem, kiedy zamiast odmawiać trzeba powiedzieć dorosłemu.

PIERWSZA ŁAWKA

Mysz, smok czy człowiek?





Pamiętaj: asertywnie to znaczy, że mówię spokojnie, czego chcę i czego nie chcę, i nikogo nie obrażam.

1 Kolega mówi: „Daj mi swój długopis, mój się zepsuł". Połącz odpowiedź z postawą.

1. „No… dobrze" – i oddaje jedyny długopis.	a) agresywna (smok)
2. „Spadaj, sam sobie kup!"	b) asertywna (człowiek)
3. „Mam tylko jeden. Zapytaj panią o zapasowy".	c) uległa (mysz)

1 ____ 2 ____ 3 ____

2 Wpisz przykłady z ramki do właściwej kolumny – jakiej granicy dotyczą?

szturchanie branie piórnika „graj ze mną teraz!" żarty z wyglądu przytulanie bez pytania
czytanie mojego zeszytu telefony późnym wieczorem przezwiska

ciało	rzeczy	czas	uczucia

3 Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F, jeśli jest fałszywe.

1. Asertywna osoba zawsze się zgadza, żeby nie było kłótni.	P	F
2. Mogę odmówić i dalej być dla kogoś miły.	P	F
3. Gdy ktoś mówi mi „nie", mogę go namawiać, aż się zgodzi.	P	F
4. Każdy ma prawo do swoich granic.	P	F

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Asertywność – umiem odmówić – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6

Podgląd pokazał 4 z 12 stron. Pełna wersja: 12 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- „Zanim zaczniesz" – co przygotować i zasady bezpiecznej rozmowy (nikt nie musi mówić o sobie)
- scenariusz na 45 minut krok po kroku
- karty dla uczniów z kluczem i materiały do druku.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/godzina-wychowawcza-asertywnosc-umiem-odmowic-klasy-4-6