PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY VII–VIII

Emocje – nazywam i rozumiem

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII: uczniowie analizują związek emocji, myśli, reakcji ciała i zachowania, przyglądają się emocjom w sieci i w grupie rówieśniczej oraz ćwiczą pierwszą pomoc emocjonalną wobec kolegi. Ćwiczenia na wymyślonych postaciach – nikt nie musi 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 rozmowę, żeby nikt nie musiał mówić o sobie.	2 strony
2	**Scenariusz „Myśl, ciało, reakcja”** 45 minut: odcienie emocji, łańcuch sytuacja–myśl–emocja–ciało–zachowanie, emocje w sieci i w grupie, pierwsza pomoc emocjonalna, oddech.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Łańcuch emocji” i „Kiedy koledze jest ciężko” (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji z życia nastolatków i plakat „Pierwsza pomoc emocjonalna”.	2 strony

Zanim zaczniesz



Nikt nie musi mówić o sobie. Wszystkie sytuacje dotyczą wymyślonych osób. Nastolatki często chętniej rozmawiają „o kimś”, a i tak wiele odnoszą do siebie – nie dopytuj.

Zapytaj pedagoga lub psychologa szkolnego, czy w klasie jest uczeń w trudnym okresie (np. kryzys, strata, konflikt w sieci). Ustalcie, że może spokojnie wyjść z zajęć i z kim wtedy porozmawia.

Zdanie na całe zajęcia: „Nie wybieram emocji, ale mam wpływ na to, co myślę dalej i co robię”.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia karty „Łańcuch emocji” i „Kiedy koledze jest ciężko”.
- Wydrukuj i wytnij karty sytuacji (jeden komplet na klasę, 6 kart). Plakat „Pierwsza pomoc emocjonalna” wydrukuj w A3.
- Narysuj na tablicy pięć pól połączonych strzałkami: *sytuacja → myśl → emocja → ciało → zachowanie*.

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.

Jak rozmawiać z nastolatkami o emocjach

- Nie bagatelizuj („to tylko czat”, „przejdzie ci”). Dla nastolatka sprawy z grupą i siecią są naprawdę ważne.
- Pytaj o myśli, nie tylko o uczucia: „Co sobie wtedy pomyślał?” – to otwiera rozmowę o łańcuchu emocji.
- Nie wymuszaj rozmowy przy klasie. Krótkie „Jestem po lekcji, jeśli chcesz pogadać” często wystarcza.
- Gdy uczeń mówi o koledze w kryzysie, podziękuj mu i wyjaśnij, że teraz Ty zajmiesz się sprawą razem z pedagogiem.

Ocenianie zajęć

- Zajęć nie oceniamy stopniami. Karty omawiamy razem, każdy poprawia u siebie.
- Doceniaj konkretnie: „Trafnie zauważyłaś, że to myśl «wszyscy się ze mnie śmieją» nakręciła wstyd”.

Na co zwrócić uwagę w kolejnych dniach

- Po zajęciach o pierwszej pomocy emocjonalnej uczniowie częściej zgłaszają niepokój o kolegę – miej czas na rozmowę i od razu przekazuj sprawę pedagogowi lub psychologowi szkolnemu.
- Jeśli uczeń przez dłuższy czas jest wycofany, drażliwy albo pisze o tym, że ma wszystkiego dość, porozmawiaj z nim w cztery oczy, powiadom specjalistę i rodziców.
- Plakat „Pierwsza pomoc emocjonalna” powieś w klasie; wracaj do niego przy konfliktach na czacie klasowym.

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).

Podgląd • Pierwsza Ławka

Cele w języku ucznia

- Sprawdzisz, jak myśl potrafi zmienić emocję i zachowanie.
- Zastanowisz się, co z emocjami robią czat i grupa.
- Nauczysz się, co powiedzieć koledze, któremu jest ciężko.
- Dowiesz się, kiedy sprawę trzeba przekazać dorosłemu.

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"
- S24, cele kształcenia ogólnego, pkt 11 – „kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości"
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.4 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia"

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

- Potrafię rozpisać sytuację na myśl, emocję, reakcję ciała i zachowanie.
- Umiem zaproponować inną, spokojniejszą myśl w tej samej sytuacji.
- Wiem, jak grupa i czat mogą podkręcić emocje.
- Znam kroki pierwszej pomocy emocjonalnej i wiem, kiedy powiedzieć dorosłemu.

PIERWSZA ŁAWKA

Łańcuch emocji





Pamiętaj: myśl to nie fakt. Inna myśl o tej samej sytuacji może zmienić emocję, reakcję ciała i to, co zrobię.

1 **Bartek nie został wybrany do drużyny na turniej. Wpisz elementy z ramki do właściwych kolumn.**

„Trener mnie nie lubi” rozczarowanie ścisk w gardle wychodzi z sali, trzaskając drzwiami
„Muszę jeszcze potrenować” złość zaciśnięte szczęki pyta trenera, co poprawić

myśl	emocja	reakcja ciała	zachowanie

2 **Połącz myśl, która nakręca emocję, z myślą, która ją sprawdza.**

1. „Nikt mnie nie lubi”.
2. „Na pewno obleję”.
3. „Wszyscy widzieli moją wpadkę”.
4. „Nie odpisuje, bo jest na mnie zły”.

a) „Może jest zajęty – zapytam go jutro”.
b) „Kilka osób to widziało, za tydzień nikt nie będzie pamiętał”.
c) „Mam kilka osób, z którymi dobrze mi się rozmawia”.
d) „Powtórzę dwa działy i zobaczę”.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 **Na czacie klasowym kilka osób zaczyna ostro komentować zdjęcie Oli. Co najlepiej pokazuje, że Wiktor nie działa pod wpływem emocji grupy?**

A. Kopiuje zdjęcie do innej grupy, żeby zapytać, co inni o tym sądzą.

B. Pisze ostry komentarz do autorów, z wyzwiskami, żeby ich zawstydzić.

C. Pisze w prywatnej wiadomości do Oli, że to nie w porządku, i zgłasza sprawę wychowawcy.

D. Dodaje śmieszną naklejkę, żeby nie wyjść na sztywniaka w klasie.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Emocje – nazywam i rozumiem – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

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-emocje-nazywam-i-rozumiem-klasy-7-8