PIERWSZA ŁAWKA · SCENARIUSZ LEKCJI · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 8

Manipulacja i mediacje – jak rozpoznać wpływ i rozwiązać konflikt

Lekcja o relacjach rówieśniczych i rodzinnych. Uczniowie dopasowują wypowiedzi do technik manipulacji, ćwiczą asertywne odpowiedzi i odgrywają mediację z udziałem mediatora, który nie rozstrzyga, tylko pomaga w porozumieniu.

Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Klasa	klasa 8
Dział	6. Zdrowie społeczne
Temat lekcji	**Manipulacja i mediacje – jak rozpoznać wpływ i rozwiązać konflikt**
Czas	45 minut (1 jednostka lekcyjna)
Metody	dopasowywanie wypowiedzi do technik, odgrywanie ról (mediacja), dyskusja, praca z kartą
Formy pracy	praca z całą klasą, praca w trójkach (dwie strony sporu i mediator), praca indywidualna
Środki dydaktyczne	karty z wypowiedziami (poniżej), plansza z krokami mediacji, karta pracy (załącznik)

CEL OGÓLNY

Rozwijanie umiejętności rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania oraz rozwiązywania konfliktów, w tym przez mediacje.

CELE OPERACYJNE – UCZEŃ PO LEKCJI:

- Uczeń rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu i wymienia jej techniki.
- Uczeń asertywnie reaguje na manipulację.
- Uczeń omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym negocjacje i mediacje.

CELE W JĘZYKU UCZNIA

- Rozpoznam, kiedy ktoś próbuje mną manipulować.
- Odpowiem na manipulację spokojnie i stanowczo.
- Wiem, czym jest mediacja i jak pomaga w konflikcie.

WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- **6.3 · Zdrowie społeczne (VII–VIII)** – rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje
- **6.4 · Zdrowie społeczne (VII–VIII)** – omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje

Źródło: Dz.U. 2026 poz. 378 zm. Dz.U. 2026 poz. 958 – podstawa programowa edukacji zdrowotnej, klasy VII–VIII.

KRYTERIA SUKCESU (NaCoBeZU)

- Nazywam co najmniej trzy techniki manipulacji.
- Układam asertywną odpowiedź na manipulację.
- Opisuję kroki mediacji i rolę mediatora.
- Podaję różnicę między kompromisem, negocjacją i mediacją.

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA

- **Manipulacja** to ukryte wpływanie na czyjeś decyzje dla własnej korzyści, kosztem drugiej osoby. **Techniki:** szantaż emocjonalny („Jak mnie lubisz, to…"), wywoływanie poczucia winy, schlebianie, groźby, presja grupy („wszyscy tak robią"), izolowanie od przyjaciół, bagatelizowanie („przesadzasz"). Sygnały ostrzegawcze: wstyd, strach i poczucie winy zamiast wolnego wyboru.
- **Wypowiedzi do dopasowania (fikcyjne):** (1) „Jak jesteś prawdziwym kolegą, to pokażesz mi sprawdzian" – *szantaż emocjonalny*; (2) „Wszyscy z klasy już się zgodzili, tylko ty robisz problem" – *presja grupy*; (3) „Ty to zawsze wszystko psujesz, przez ciebie mamy kłopoty" – *wywoływanie poczucia winy*; (4) „Jesteś najmądrzejszy, na pewno zrobisz mi całą pracę" – *schlebianie*; (5) „Przesadzasz, nic się nie stało" – *bagatelizowanie*; (6) „Nie rozmawiaj z nimi, to nie są prawdziwi przyjaciele" – *izolowanie*.
- **Asertywna reakcja:** zauważ presję → powiedz spokojnie „nie" → krótko wyjaśnij decyzję lub powtórz odmowę → jeśli presja trwa, zakończ rozmowę lub zmień temat i powiedz zaufanej osobie. Przykład na (1): „Jesteśmy kolegami, ale nie pokażę sprawdzianu. Mogę ci pomóc w nauce."
- **Konflikt** jest naturalnym elementem relacji. Metody: rozmowa z komunikatem „ja", **kompromis** (rozwiązanie, w którym każda strona rezygnuje z części żądań), **negocjacje** (strony same rozmawiają o sporze, bez osoby trzeciej), **mediacja** (neutralny mediator pomaga stronom dojść do porozumienia, nie wydaje wyroku i nie narzuca rozwiązania). **Kroki mediacji:** 1) otwarcie i zasady (każdy mówi bez przerywania, szacunek, poufność), 2) każda strona przedstawia swoją wersję, 3) mediator parafrazuje i nazywa potrzeby obu stron, 4) strony szukają rozwiązań, 5) ustalenie wspólnej umowy. Przemoc to nie zwykły konflikt – mówimy o niej dorosłemu; **116 111**, **112** w zagrożeniu.
- **Przypadek do mediacji (fikcyjny):** Ala i Bartek mieli razem zrobić projekt. Ala twierdzi, że Bartek zrobił za mało. Bartek twierdzi, że Ala nie chciała słuchać jego pomysłów. Termin mija w piątek.
- **Uwaga:** lekcja dotyczy relacji koleżeńskich, rodzinnych i rówieśniczych oraz konfliktów.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZEBIEG LEKCJI

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Zagadka z życia	• Czyta sytuację: kolega mówi „Jak mnie lubisz, to…" i prosi o pomoc w nieuczciwej sprawie. Pyta: „Co tu się dzieje?". • Zapisuje pierwsze skojarzenia.	• Dzielą się skojarzeniami. • Zauważają presję emocjonalną.
5–15 min	Techniki manipulacji	• Wyjaśnia pojęcie manipulacji i rozdaje karty z wypowiedziami; uczniowie dopasowują je do technik. • Omawia sygnały ostrzegawcze: wstyd, strach i poczucie winy zamiast wolnego wyboru.	• Dopasowują wypowiedzi do technik. • Podają własne przykłady z filmów lub książek, nie z życia kolegów.
15–23 min	Asertywna odpowiedź	• Pokazuje cztery kroki asertywnej reakcji i prosi o ułożenie odpowiedzi na trzy wypowiedzi. • Omawia przykłady odpowiedzi.	• Piszą i czytają odpowiedzi. • Poprawiają ton i treść.
23–33 min	Mediacja – scenka	• Przedstawia kroki mediacji i przypadek Ali i Bartka. • Dzieli uczniów na trójki: Ala, Bartek i mediator; mediator prowadzi rozmowę według planszy.	• Odgrywają mediację, zmieniając role. • Mediator parafrazuje i pomaga ustalić umowę.
33–41 min	Karta pracy	• Rozdaje kartę pracy i wyznacza zadania 1–5. • Omawia różnicę między kompromisem, negocjacjami i mediacją.	• Rozwiązują zadania samodzielnie. • Porównują odpowiedzi w parach.
41–45 min	Podsumowanie i ewaluacja	• Prosi o jedno zdanie: „Gdy ktoś próbuje mną manipulować, powiem…". • Prosi o pokazanie kciukiem spełnienia kryteriów sukcesu.	• Formułują zdanie. • Oceniają się kciukiem.

TYPOWE TRUDNOŚCI UCZNIÓW

- Uczniowie nazywają manipulacją każdą prośbę – wyjaśnij, że chodzi o ukryty wpływ dla własnej korzyści.
- Mediator wydaje wyrok zamiast pomagać – przypominaj jego rolę.
- Strony przerywają sobie – wprowadź zasadę kolejności wypowiedzi.
- Mylą konflikt z przemocą – przypomnij, że przemoc zgłasza się dorosłemu.

EWALUACJA LEKCJI

- Zadanie 1 sprawdza rozpoznawanie technik manipulacji.
- Zadanie 4 sprawdza znajomość różnic między metodami rozwiązywania konfliktów.
- Scenka mediacji pozwala ocenić umiejętność parafrazowania i szukania rozwiązania.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Manipulacja i mediacje – jak rozpoznać wpływ i rozwiązać konflikt

Edukacja zdrowotna · klasa 8

14 pkt
RAZEM

Imię i nazwisko ..... Klasa ..... Data .....

Zadanie 1. Połącz wypowiedź z techniką manipulacji. ___ / 4 pkt

1. „Jak jesteś prawdziwym kolegą, to pokażesz mi sprawdzian.”	a) bagatelizowanie
2. „Wszyscy z klasy już się zgodzili, tylko ty robisz problem.”	b) izolowanie od przyjaciół
3. „Przesadzasz, nic się nie stało.”	c) szantaż emocjonalny
4. „Nie rozmawiaj z nimi, to nie są prawdziwi przyjaciele.”	d) presja grupy

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 2. Jaka jest rola mediatora? ___ / 1 pkt

A. decyduje za strony o rozwiązaniu

B. wydaje wyrok i karze winnego

C. pomaga stronom dojść do porozumienia, nie narzucając rozwiązania

D. staje po stronie silniejszej osoby

Zadanie 3. Oceń zdania. ___ / 3 pkt

1. Konflikt jest naturalnym elementem relacji i nie musi oznaczać końca przyjaźni.	**P**	**F**
2. Przemoc to zwykły konflikt, który trzeba rozwiązać mediacją bez informowania dorosłych.	**P**	**F**
3. W mediacji każda ze stron przedstawia swoją wersję bez przerywania.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz metodę z opisem. ___ / 3 pkt

1. kompromis	a) strony same rozmawiają o sporze, bez osoby trzeciej
2. negocjacje	b) każda strona rezygnuje z części żądań
3. mediacja	c) neutralny mediator pomaga stronom dojść do porozumienia

1 ____ 2 ____ 3 ____

Zadanie 5. Napisz asertywną odpowiedź na wypowiedź: „Ty to zawsze wszystko psujesz, przez ciebie mamy kłopoty”. ___ / 3 pkt

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Manipulacja i mediacje – jak rozpoznać wpływ i rozwiązać konflikt – scenariusz lekcji, edukacja zdrowotna, klasa 8

Podgląd pokazał 4 z 5 stron. Pełna wersja: 5 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- metryczka lekcji: metody, formy pracy i środki dydaktyczne,
- cele lekcji oraz cele w języku ucznia,
- wymagania z podstawy programowej (Dz.U. 2026 poz. 378 ze zm. poz. 958): 6.3 · Zdrowie społeczne (VII–VIII); 6.4 · Zdrowie społeczne (VII–VIII),
- kryteria sukcesu do zapisania na tablicy,
- przebieg lekcji minuta po minucie – w tabeli: co robi nauczyciel, co robią uczniowie,
- sposoby sprawdzenia, czy cel lekcji został osiągnięty,
- załącznik: karta pracy dla ucznia (5 zadań, 14 pkt) z pełnym kluczem odpowiedzi.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/scenariusz-lekcji-edukacja-zdrowotna-klasa-8-manipulacja-i-mediacje