PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY VII–VIII

Przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc – jak reagować

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII. Uczniowie odróżniają konflikt od przemocy, ćwiczą cztery kroki reakcji na cyberprzemoc, układają zdania wsparcia dla osoby krzywdzonej i zapisują, gdzie szukać pomocy. Bez opowiadania o własnych przeżyciach – pracujemy na wymyślonych sytuacjach.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co sprawdzić w szkole przed zajęciami i jak rozmawiać bez wymuszania zwierzeń.	2 strony
2	**Scenariusz „Konflikt czy przemoc? Co robię, gdy widzę krzywdę”** 45 minut: rozgrzewka „konflikt czy przemoc”, karty sytuacji, cztery kroki przy cyberprzemocy, zdania wsparcia, klasowa umowa.	45 min
3	**Karta ucznia „Reaguję”** Zadania o konflikcie i przemocy, czterech krokach i wsparciu – z kluczem.	1 karta
4	**Do druku** Karty sytuacji z przykładowymi odpowiedziami, plakat „Cztery kroki”, mapa pomocy.	3 strony

PIERWSZA ŁAWKA

Zanim zaczniesz



Sprawdź procedury swojej szkoły. Każda szkoła ma standardy ochrony małoletnich (obowiązkowe od 15.02.2024 r.). Zapytaj pedagoga, kto w szkole przyjmuje zgłoszenia o przemocy i cyberprzemocy, i wpisz tę osobę na plakat „Cztery kroki".

Zapytaj pedagoga lub psychologa, czy w klasie toczy się teraz sprawa przemocy. Jeśli tak – ustalcie, czy zajęcia przeprowadzić teraz i w jakiej formie. Nie prowadź ich „przeciwko" konkretnym uczniom i nie wykorzystuj prawdziwych zdarzeń z klasy jako przykładów.

Przemoc to nie to samo co konflikt. W konflikcie strony mają podobną siłę i spierają się o coś. O przemocy mówimy, gdy ktoś celowo krzywdzi drugą osobę, przewaga jest po jednej stronie, a krzywdzona osoba nie umie się obronić; przemoc rówieśnicza często się powtarza. To rozróżnienie jest osią zajęć.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj karty sytuacji (komplet na klasę, jedna karta na grupę), kartę „Reaguję" dla każdego ucznia i plakat „Cztery kroki" (A3). Przygotuj małe karteczki i kopertę na koniec zajęć.
- Wpisz na plakacie, do kogo w Waszej szkole zgłasza się przemoc (wychowawca, pedagog, psycholog – imiona i nazwiska, gabinet).
- Przeczytaj przykładowe odpowiedzi do kart sytuacji – zwłaszcza o zdjęciu przerobionym bez zgody i o groźbach.

Zasady rozmowy z uczniami

- **Nikt nie musi mówić o sobie.** Pytamy o sytuacje z kart i o to, co „ktoś w tej sytuacji" mógłby zrobić – nie o przeżycia uczniów. Każdy może powiedzieć „nie chcę o tym mówić" i wtedy nie dopytujemy.
- **Mówimy o zachowaniach, nie o osobach.** Nie podajemy imion, nie pokazujemy palcem, nie oceniamy kolegów z klasy.
- **Karty pracy są dla ucznia.** Nie zbieramy ich i nie czytamy na głos bez zgody autora.
- **Jeśli uczeń powie o krzywdzie** (swojej albo czyjejś) – podziękuj, nie obiecuj tajemnicy, porozmawiaj z nim po zajęciach w cztery oczy i postępuj według szkolnych standardów ochrony małoletnich.
- **Nie pokazujemy prawdziwych wpisów, zdjęć ani filmów** – nawet zamazanych. Wszystkie przykłady są wymyślone.

Cele w języku ucznia

- Odróżnisz konflikt od przemocy.
- Poznasz cztery kroki, gdy w sieci dzieje się coś złego.
- Ułożysz zdanie, którym możesz wesprzeć kolegę lub koleżankę.
- Zapiszesz, do kogo w szkole i poza nią możesz się zwrócić.

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, wiedza o społeczeństwie (kl. VIII), V.1 – „rozpoznaje zachowania związane z przemocą fizyczną i psychiczną, w tym werbalną, wobec siebie i innych; wymienia osoby i instytucje, które należy powiadomić w takich sytuacjach”
- S24, wiedza o społeczeństwie (kl. VIII), V.2 – „przedstawia korzyści i zagrożenia wynikające z korzystania z zasobów Internetu; rozpoznaje przemoc w cyberprzestrzeni i wyjaśnia, jak należy na nią reagować”
- S24, część ogólna – zadania szkoły – szkoła ma przygotowywać uczniów do „krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci”
- S24, część ogólna – cele kształcenia, pkt 3 – „formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób”
- Podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa 2026/2027 – nr 6 – „Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej”; nr 4 – „Promowanie higieny cyfrowej i aktywności off-line” (m.in. bezpieczne poruszanie się w sieci i krytyczne myślenie)

Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

Klasy VII–VIII w roku szkolnym 2026/2027 uczą się według podstawy z 2017 r. w brzmieniu Dz.U. 2024 poz. 996 (S24). Zajęcia z wychowawcą nie mają osobnej podstawy – poniżej wymagania, które te zajęcia wspierają. Dopisz cel z programu wychowawczo-profilaktycznego swojej szkoły.

Standardy ochrony małoletnich są obowiązkowe w każdej szkole (ustawa z 28.07.2023 r., Dz.U. 2023 poz. 1606). Przemoc rówieśnicza i higiena cyfrowa są wśród kierunków polityki oświatowej na rok 2026/2027 (nr 4 i 6). Od 1.09.2026 r. uczniowie szkół podstawowych co do zasady nie korzystają w szkole z telefonów (art. 98a Prawa oświatowego) – zajęcia dotyczą więc głównie tego, co dzieje się w sieci po lekcjach.

Kryteria sukcesu

- Umiem podać dwie cechy, które odróżniają przemoc od konfliktu.
- Znam cztery kroki: stop, dowody, zablokuj i zgłoś, powiedz dorosłemu.
- Potrafię powiedzieć jedno zdanie wsparcia dla osoby krzywdzonej.
- Wiem, kto w szkole przyjmuje zgłoszenia, i znam numery 116 111 i 800 12 12 12.

PIERWSZA ŁAWKA



Reaguję



Pamiętaj: stop – zachowaj dowody – zablokuj i zgłoś – powiedz dorosłemu.

1 **Przeczytaj opisy. Zaznacz P, jeśli opis przedstawia przemoc rówieśniczą, albo F, jeśli to nie jest przemoc (np. zwykły konflikt).**

1. Od miesiąca kilka osób na każdej przerwie przedrzeźnia jedną koleżankę, a ona prosi, żeby przestały.	P	F
2. Dwoje przyjaciół pokłóciło się o to, kto pierwszy gra na konsoli, a następnego dnia się pogodzili.	P	F
3. Ktoś regularnie wrzuca do sieci przerobione zdjęcia jednego ucznia z obraźliwymi podpisami.	P	F
4. Dwie drużyny spierają się po meczu, czy rzut karny był słuszny.	P	F

2 **Ktoś wysłał na grupę klasową ośmieszający film z udziałem twojego kolegi. Co warto zrobić najpierw? Zaznacz najlepszą odpowiedź.**

A. Odpisuję autorowi obraźliwym komentarzem.

B. Usuwam film u siebie i o niczym nie mówię.

C. Nie przesyłam dalej, robię zrzut ekranu i mówię dorosłemu.

D. Przesyłam film koledze, żeby wiedział, co krąży.

3 **Napisz jedno zdanie, które możesz wysłać albo powiedzieć osobie wyśmiewanej, żeby wiedziała, że nie jest sama.**

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc – 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-przemoc-rowiesnicza-i-cyberprzemoc-klasy-7-8