

Moje granice i bezpieczna pomoc

Wychowanie przedszkolne / klasy I–III · Czas warsztatu prowadzonego: 25 minut

Cel: Dziecko rozpoznaje sygnał dyskomfortu, ćwiczy odmowę i wskazuje dostępnych zaufanych dorosłych.

Praca z prowadzącym; żadnych zwierzeń o własnej krzywdzie na forum grupy. Czas warsztatu jest rozplanowany na zadania i wymaga udziału prowadzącego. Ten materiał nie jest certyfikatem ukończenia ani opinią prawną. Przykłady są fikcyjne.

Scenariusz zajęć — 25 minut

1. **4 min** — Uczucia są ważną informacją
2. **5 min** — Moje granice
3. **5 min** — Kogo mogę poprosić
4. **5 min** — Tajemnica, która martwi
5. **6 min** — Przećwicz prośbę o pomoc

Rezultat uczestników: Karta zaufanych miejsc, dwa ćwiczenia języka granic i neutralna bajka do rozmowy.

Materiały i organizacja: konspekt, kartki, długopisy, neutralne opisy sytuacji, tablica. Ustal zasady szacunku i możliwości odstąpienia od ćwiczenia. Nie pobieraj autentycznych danych uczestników.

Uczucia są ważną informacją

Strach, smutek, zawstydenie i niepokój mogą sygnalizować potrzebę rozmowy z bezpieczną dorosłą osobą. Nie każdy nieprzyjemny moment oznacza krzywdzenie, ale o trudnym doświadczeniu warto powiedzieć. Nie wymagamy od dziecka opowiadania osobistych historii ani wyjaśniania, dlaczego odczuwa dyskomfort. Każdy ma prawo poprosić o pomoc.

Ćwiczenie / polecenie

Prowadzący pokazuje obrazki z neutralnymi emocjami; grupa dobiera słowa: „nie podoba mi się”, „boję się”, „potrzebuję pomocy”.

Notatki prowadzącego:

Moje granice

Można odmówić niechcianego dotyku, odejść do bezpiecznej osoby i powiedzieć jasno „nie”. Dziecko nie odpowiada za zachowanie osoby dorosłej. Jeśli ktoś przekracza granice, należy szukać pomocy, nawet jeśli wcześniej nie udało się protestować.

Ćwiczenie / polecenie

Przećwicz na maskotce neutralne zdanie: „Nie chcę, proszę przestań” i ruch w kierunku zaufanego dorosłego; bez dotykania uczestników.

Notatki prowadzącego:

Kogo mogę poprosić

Zaufaną osobą może być opiekun, nauczyciel lub inny dorosły wskazany przez dziecko, który potrafi pomóc. Jeśli jedna osoba nie reaguje, można powiedzieć kolejnej. Gdy istnieje natychmiastowe niebezpieczeństwo, dorosły powinien wezwać pomoc. Dziecko nie ma obowiązku samodzielnie rozstrzygać trudnych spraw.

Ćwiczenie / polecenie

Na papierowej mapie wskaż dwa miejsca, gdzie można poprosić o pomoc, bez podawania nazwisk.

Notatki prowadzącego:

Tajemnica, która martwi

Nie każda tajemnica jest bezpieczna. Gdy ktoś każe milczeć o czymś, co wywołuje lęk, należy powiedzieć bezpiecznemu dorosłemu. Dobre niespodzianki dają radość i nie wiążą się z zastraszaniem. Odróżniamy prywatność od sekretów, które mogą chronić osobę krzywdzącą.

Ćwiczenie / polecenie

Porównaj dwie fikcyjne historie: niespodziankę urodzinową i prośbę o ukrywanie przykrego zachowania.

Notatki prowadzącego:

Przećwicz prośbę o pomoc

Najważniejsza jest prosta sekwencja: zauważę niepokój — odejdę, jeśli mogę — powiem dorosłemu — będę szukać dalszej pomocy, jeśli trzeba. Dziecko może zwrócić się do dorosłego także wtedy, gdy nie ma pewności, co się wydarzyło.

Ćwiczenie / polecenie

W parach z dorosłym ułóż trzy bezpieczne zdania na fikcyjną sytuację. Bez odgrywania drastycznych scen.

Notatki prowadzącego:

Praca na przypadkach

STUDIUM PRZYPADKU 1

Niechciany kontakt

W zabawie ktoś stale przytula postać z opowiadania, mimo że ta mówi, iż nie chce.

Co może zrobić postać?

1. Poprosić o przerwanie i powiedzieć bezpiecznemu dorosłemu
2. Udawać, że to miłe

Omówienie dla prowadzącego: Granice należy szanować; odpowiedzialność za naruszenie nie leży po stronie dziecka.

STUDIUM PRZYPADKU 2

Zmartwienie i sekret

W bajce dorosły prosi dziecko, by nie mówiło nikomu o czymś, co budzi lęk.

Co jest bezpieczne?

1. Zachować sekret niezależnie od sytuacji
2. Powiedzieć zaufanemu dorosłemu, a jeśli nie pomoże — następnemu

Omówienie dla prowadzącego: O niepokojących sekretach wolno i warto mówić.

Pytania kontrolne i klucz dla prowadzącego

1. Gdy coś mnie przeraża, mogę...

Możliwe odpowiedzi: Prosić o pomoc / Zawsze milczeć

Klucz: Prosić o pomoc. Zaufany dorosły może pomóc.

2. Gdy ktoś narusza moje granice...

Możliwe odpowiedzi: Mogę powiedzieć „stop” i szukać wsparcia / Muszę zgodzić się na wszystko

Klucz: Mogę powiedzieć „stop” i szukać wsparcia. Masz prawo do granic.

3. Jeśli pierwszy dorosły nie reaguje...

Możliwe odpowiedzi: Mogę zwrócić się do innego / Nie wolno mówić drugi raz

Klucz: Mogę zwrócić się do innego. Warto szukać dalszej pomocy.

4. Czy trzeba opowiadać własne trudne historie w klasie?

Możliwe odpowiedzi: Nie / Tak

Klucz: Nie. Prywatność jest ważna.

5. Niepokojącą tajemnicę...

Możliwe odpowiedzi: Można powiedzieć bezpiecznemu dorosłemu / Zawsze trzeba ukrywać

Klucz: Można powiedzieć bezpiecznemu dorosłemu. Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż sekret.

6. Jeśli nie wiem, czy to problem...

Możliwe odpowiedzi: Mogę zapytać / Muszę samodzielnie rozstrzygnąć

Klucz: Mogę zapytać. Nie musisz radzić sobie samodzielnie.

Plan zastosowania w placówce

Karta zaufanych miejsc, dwa ćwiczenia języka granic i neutralna bajka do rozmowy.

Dokumentację osobową i opis rzeczywistego zdarzenia prowadzi się poza DSS w uprawnionych systemach placówki. Sprawdź aktualność procedur oraz rozdziel obowiązków prawny od dobrej praktyki.

Źródła do weryfikacji

- Standardy ochrony dzieci — wytyczne Ministerstwa Sprawiedliwości
- NASK: Jak reagować na cyberprzemoc
- MEN: Wiedza moją Tarczą — materiały z 8.10.2026

Autorski materiał edukacyjny Fundacji WHITE-RED · aktualizacja redakcyjna 12.10.2026 · W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń 112. Fundacja WHITE-RED