



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# SCENARIUSZE LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

## EMPATIA -ZROZUMIEĆ INNYCH

### Motto

**„Tyle jesteś wart, ile z siebie możesz dać  
drugiemu...”**

Jan Paweł II

Opracowała: mgr Aneta Pęczak



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## SCENARIUSZ Z LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

Czas realizacji: **2 x 45min**

### TEMAT LEKCJI: **EMPATIA - ZROZUMIEĆ INNYCH**

*Zajęcia psychoedukacyjne dla uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych*

#### CELE KSZTAŁCENIA

- rozbudzanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi.
- zrozumienie z pojęciami: empatia, nietolerancja, stereotypy.
- umiejętność wczuwania w stany emocjonalne i sytuacje innych ludzi.
- uczenie dostrzegania pozytywnych cech w innych.
- wyrabianie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych.
- przezwyciężanie uprzedzeń, przesądów.
- uświadomienie konieczności doskonalenia zdolności empatycznych .

#### POMOCE I METODY

**METODY i FORMY NAUCZANIA:** Dyskusja grupowa, praca w grupach, praca indywidualna, elementy wykładu , miniwykład, praca indywidualna ucznia, ćwiczenia, gry psychologiczno-ruchowe, technika niedokończonych zdań.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** Arkusze papieru, flamastry, kolorowe karteczki, listy niedokończonych zdań, tablica, długopisy, zdjęcia z gazet, plansze z napisami „ DOBRY”, „ZŁY” .



## PRZEBIEG LEKCJI

### Ćwiczenie nr 1 „ Prezent od cioci z Ameryki”

W kręgu. Każda z osób podaje swoje imię i wymienia przedmiot, którego nazwa zaczyna się na pierwszą literę imienia, który chciałaby dostać w prezencie od cioci z Ameryki.

### Ćwiczenie nr 2 - Mruczek

Uczestnicy siedzą w kole. Jeden z nich zostaje mruczkiem i wchodzi do środka . Ma zawiązane oczy. W rękę trzyma gazetę zwiniętą w rulon, która dotyka uczestników. Dotknięta osoba odpowiada mruczeniem. Jeśli „mrucek” zgadnie, kto mruczał, następuje zamiana.

### Ćwiczenie nr 3

Dyskusja na forum klasy: Co najbardziej rani w zachowaniu kolegów? koleżanek?

(Wskazówki metodyczne: do zapisywania odpowiedzi klasy warto wziąć dwóch najbardziej konfliktowych uczniów, aby mieli okazję do pewnej wewnętrznej autorefleksji przy tablicy; należy czuwać, aby lekcja nie przerodziła się we wzajemne wytykanie sobie żali i pretensji ).

### Ćwiczenie nr 4

Zadajemy uczniom pytanie:

Z czym kojarzy się słowo empatia, co znaczy?

Uczniowie dostają 3 samoprzylepne karteczki , na których mają samodzielnie zapisać skojarzenia ze słowem "empatia". Następnie odczytują skojarzenia i przyklejają karteczki z hasłami do tablicy.

Sformułowanie definicji empatii

Dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe, które układają definicję empatii. Po odczytaniu skojarzeń opracowanych przez poszczególne grupy wszyscy pracują wspólnie, aby stworzyć jedną definicję. Wspólnie ułożona definicja empatii zostaje zapisana na arkuszu papieru i umieszczona w centralnym miejscu sali.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## MINI WYKŁAD

Empatia - zdolność emocjonalnego wczuwania się w odczucia innych osób. Umiejętność dostrzegania potrzeb innych ludzi, zdolność podejmowania czyjejś perspektywy, czyjegoś punktu widzenia, sposobu myślenia czy odczuwania; pomaga nam na lepsze kontakty z innymi ludźmi .

### Ćwiczenie nr 5 „Stereotypy”

Należy przygotować dużą liczbę zdjęć różnych osób z gazet lub czasopism ( różny wiek, różna płeć, różnie wyglądający, różnej rasy i koloru skóry ).

Przygotowujemy dwie plansze z napisami „DOBRY”, drugą z napisem „ZŁY”. Prosimy każdego ucznia, aby wybrał jedno zdjęcie osoby , która nazwałby „dobrą” i „złą” i położył na przygotowanych arkuszach pod odpowiednimi napisami.

Po zakończeniu pytamy uczniów:

- na jakiej podstawie podjęli swoje decyzje?
- co zadecydowało, że nazwali kogoś „dobrym” lub „złym”?

## MINI WYKŁAD

„Stereotyp” skłonność do uproszczonego i krzywdzącego spostrzegania pewnych osób czy grup ludzi. Stereotypy są „zapisanymi” w umyśle wyobrażeniami, które w sposób uproszczony , sztywny, tendencyjny odnoszą się do wyglądu, zachowań, cech określonych osób, grup ( religijnej, rasowej, narodowej, zawodowej czy w inny sposób wyodrębnionej). Niebezpieczeństwem stereotypów jest to, że wypaczają one nasze zrozumienie ludzi, a także to, że osoba, która uwierzy w stereotyp zachowuje się zgodnie z jego założeniami, np. ktoś boi się mężczyzn, bo wyobraża sobie, że wszyscy są agresywni. Rezultatem stereotypów jest tworzenie się uprzedzeń. Zaczynamy wtedy oceniać ludzi na podstawie ich przynależności do danej grupy , a nie cech, zalet, zdolności. Prosimy, aby uczniowie znaleźli jak najwięcej takich stereotypów. Dzielimy klasę na 7 grupy i prosimy, żeby znaleźli jak najwięcej obiegowych opinii, przysłów, które dotyczą wylosowanej przez grupę kategorii.

1. WYGLĄD ( np. blondynki są głupie )
2. ZAWÓD ( np. wszyscy lekarze biorą łapówki )
3. NARODOWOŚĆ ( np. Szkoci są skąpi )
4. LUDZIE O RÓŻNEJ INTELIGENCJI I POCHODZENIU ( np. chłopcy są mało inteligentni )



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

5. WIEK ( np. starzy ludzie są zacofani)
6. PŁEĆ (np. mężczyźni są agresywni)
7. OSOBY Z JAKICHŚ POWODÓW INNE ( np. narkomani, bezdomni, chorzy psychicznie, bezrobotni – np. bezrobotnym nie chce się pracować ).

Grupy odczytują wyszukane stereotypy. Po wysłuchaniu prosimy uczniów o wyrażanie swojego zdania na temat tego co usłyszeli, swoich refleksji. Dyskusja. Pytamy:

- jak ( według nich ) tworzą się stereotypy?
- skąd i od kogo pochodzą?
- czego dotyczą?
- w jakim celu są rozpowszechniane?
- w jakim stopniu sami posługujemy się takimi stereotypami wobec kolegów, koleżanek, nauczycieli, rodziców? Jakie ma to konsekwencje?
- jakie są stereotypy na temat nastolatków wśród rodziców i w mediach?

## Ćwiczenie nr 6

Prosimy uczniów, aby zastanowili się:

- jakie są wasze prywatne uprzedzenia?
- do kogo są kierowane i dlaczego?
- skąd się wzięły?
- kogo naśladujecie?
- czy sądzicie, że ten ktoś nie ma prawa się pomylić?

(Wskazówki metodologiczne:

należy zadać pytania do całej grupy; nie egzekwujemy przymusowych, indywidualnych odpowiedzi w kręgu; można na forum prosić o zaprezentowanie swoich przemyśleń; grupową dyskusję należy zakończyć wnioskami ).

## Ćwiczenie nr 7 – Moje argumenty

Prosimy, aby każdy z uczestników wybrał z podanych stwierdzeń jedno, które mu najbardziej odpowiada i przygotował na kartce rzeczowe argumenty broniące swego (czy na pewno własnego?) zdania.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Stereotypy myślowe:

1. Wszyscy rudzi są fałszywi
2. Blondynki są delikatniejsze od brunetek
3. Młodzież jest teraz okropna
4. Młodzież jest teraz wspaniała
5. Faceci są uparci i nic ich nie przekona
6. Faceci słuchają rozsądnych argumentów i można z nimi dyskutować
7. Kobiety są wrażliwsze od mężczyzn
8. Mężczyźni są wrażliwsi od kobiet
9. Murzyni mają wrodzone poczucie rytmu
10. Żydzi potrafią szybko robić majątek
11. Chorzy na AIDS powinni być izolowani w gettach
12. Chorzy na AIDS nie powinni być izolowani
13. Niskie czoło świadczy o małej inteligencji
14. Wysokie czoło świadczy o wysokiej inteligencji
15. Za zabójstwo należy zawsze karać śmiercią
16. Ludzie są dobrzy
17. Ludzie są źli
18. Dzieci powinny zawsze słuchać rodziców
19. Myślę, że jestem kimś lepszym niż inni
20. Myślę, że jestem kimś gorszym od innych

(Dyskusja powinna zmierzać w kierunku odrzucenia stwierdzeń nie do obrony na drodze argumentacji, wyłowienia tych z którymi można się zgodzić przy ustaleniu ograniczeń np.,,...tak, ale to zależy od.... ” - i ustalenia, które argumenty są prawdziwe i dlaczego ).

## Ćwiczenie nr 8 - Miny

( ćwiczenie podnoszące energię w grupie)

Wszyscy siadają w kręgu. Każdy stara się robić najbardziej głupie miny, jakie potrafi. Po chwili strojenia min przez wszystkich jednocześnie - każdy kolejno pokazuje najdziwniejszą minę.

( Wskazówki metodyczne:

Ćwiczenie może być trudne do wykonania dla uczniów obawiających się oceny ich wyglądu, zachowania itp. Zachęcamy do przekroczenia tej bariery, tworząc warunki ułatwiające, np. wszyscy robimy to z tobą lub wszyscy patrzymy jednym okiem ).



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## Ćwiczenie nr 9

Przytaczamy kilka funkcjonujących w świadomości społecznej mitów i skojarzeń związanych z osobami niepełnosprawnymi podkreślając, dlaczego nie są one prawdziwe a często nawet bardzo krzywdzące , np. mity *Niepełnosprawność to kara za grzechy, niepełnosprawny=głupi itp.*

*Niepełnosprawność to nie kara za grzechy*

*To, że ktoś jest niepełnosprawny nie oznacza, że jest głupi*

*To, że ktoś jest niewidomy nie zawsze oznacza, że kompletnie nic nie widzi.*

*To, że ktoś jest niesłyszący nie oznacza, że jest głuchy jak pień*

*To, że ktoś jest niepełnosprawny intelektualnie nie umniejsza jego godności*

*To, że ktoś jeździ na wózku nie oznacza, że jest niezaradny życiowo*

## Ćwiczenie nr 10

Prosimy o wymienienie wszystkich rodzajów uprzedzeń jakie uczniowie znają

- rodziców do dzieci
- dzieci do rodziców
- chrześcijan do muzułmanów i odwrotnie
- białych do Murzynów i odwrotnie
- kultur Wschodu do kultur Zachodu
- osób niepełnosprawnych fizycznie do sprawnych i odwrotnie
- chorych psychicznie do zdrowych i odwrotnie
- heteroseksualistów do homoseksualistów i odwrotnie
- palaczy do niepalących i odwrotnie
- kierowców do zmotoryzowanych i odwrotnie
- właścicieli psów lub kotów do ludzi, którzy nie lubią zwierząt
- chudych do grubych i odwrotnie
- wysokich do niskich i odwrotnie
- lepiej sytuowanych do mniej zamożnych i odwrotnie

( Dyskusja powinna zmierzać do omówienia tych uprzedzeń, które szczególnie często występują wśród uczniów, w społeczeństwie, oraz takich, których skutki społeczne są najdotkliwsze. Należy podkreślić, że np. rodzaj uprzedzeń dzieci do rodziców może wynikać z:

- - niezrozumienia problemów dzieci ( „ rodzice po prostu są tępi” )



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- niechęci do wglębiania się w problemy dzieci ( „nic ich to nie obchodzi”)
- zainteresowania własnymi sprawami ( „ po rozwodzie chcę tylko jakoś ułożyć sobie życie, znaleźć męża/żonę” ).

## Ćwiczenie nr 11 – kozioł ofiarny

Prosimy grupę, aby zastanowiła się w jakich sytuacjach polityczno – społeczno – ekonomicznych dochodziło do pogromu Żydów, Cyganów. Murzynów

( Wprowadzamy pojęcie kozła ofiarnego”, proponujemy, aby poszukać sytuacji z terenu szkoły, w których łatwo można zostać „kozłem ofiarnym”, np. nowy uczeń, cudzoziemiec, przedstawiciel mniejszości etnicznej, lub religijnej, niepełnosprawny, otyły, słabowity, mało atrakcyjny, dobrze uczący się – ogólnie uczeń inny niż większość ).

## Ćwiczenie nr 12

Dyskusja grupowa:

- Jakie są granice tolerancji ?
- Kiedy nie tylko warto, ale trzeba zaprotestować, mieć swoje zdanie, mówić „nie”?

( Wskazówki metodyczne: pomysły do wykorzystania - gdy grozi anarchia, gdy liberalne wychowanie prowadzi do nieprzystosowania społecznego dziecka, gdy ktoś wprowadza w życie skrajnie ekstremistyczne poglądy: nazizm, terroryzm itp., gdy ktoś zagraża twojej wolności, życiu zdrowiu ).

## Ćwiczenie nr 13

Pytamy klasę: jakie formy agresji stosują ludzie wobec osób, do których są uprzedzeni?

(Wskazówki metodyczne : wskazujemy również na ironiczne uwagi, lekceważenie, izolowanie – jako formy przemocy ).





„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## Ćwiczenie nr 14

Proponujemy, aby uczniowie sporządzili listę sposobów pozbywania się uprzedzeń. Pomysły zapisujemy na arkuszach papieru, który zawieszamy na ścianie.

( Wskazówki metodyczne: lepiej kogoś poznać, nie słuchać plotek, postara się kogoś zrozumieć, nie traktować kogoś z góry ).

## Ćwiczenie nr 15 - Głupie kroki

( ćwiczenie podnoszące energię w grupie)

Każdy chodzi po sali, stawiając jak najbardziej niedorzeczne kroki. Po chwili zmienia się sposób chodzenia na inny, równie wymyślny. Można prowadzić naśladowanie najbardziej śmiesznego chodu.

## Ćwiczenie nr 16 - zadania do dokończenia

Podajemy początek zdania i prosi uczestników o ich dokończenie:

1. Najbardziej czuję się szczęśliwy, gdy .....
2. Najważniejsza cecha przyjaciela to moim zdaniem .....
3. Nie lubię u innych .....
4. Lubię, gdy znajomi .....
5. Miło jest mi słyszeć od kolegów .....
6. Jestem szczęśliwa, gdy znajomi .....
7. Jestem zła, gdy .....
8. Jestem smutna, gdy .....
9. Jestem szczęśliwa, gdy rodzice .....
10. Jestem niezadowolona, gdy .....
11. Największą przyjemność sprawia mi.....
12. Jest mi miło, kiedy .....
13. Ciszę się, kiedy .....
14. Gdy jest mi smutno .....
15. Kiedy widzę, że komuś dzieje się krzywda .....
16. Gdy widzę, że ktoś płacze .....
17. Boję się .....
18. Nie lubię, kiedy .....



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## ZAKOŃCZENIE LEKCJI

Podsumowanie pracy. Uczniowie siadają w kręgu. Pytamy o emocje związane z tematem zajęć. Rundka końcowa, uczestnicy kończą zdanie:

Dziś sobie uświadomiłem, że.....  
zajęcia pokazały mi, że.....

Te

(Zwracamy uwagę na konieczność przeciwdziałania marginalizacji różnych osób oraz motywujemy do burzenia mitów i stereotypów z nimi związanych). Proponowany scenariusz jest przykładem w jaki sposób można pracować z młodzieżą. Osoba prowadząca zajęcia powinna być do nich dobrze przygotowana.

## LITERATURA

1. „Jak żyć z ludźmi” program profilaktyczny dla młodzieży MEN 1989
2. Klaus W. Vopel „Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży” Jedność. Kielce 1999
3. Andrzej Kołodziejczyk, Ewa Czerniewska „Spójrz inaczej” Wydawnictwo EDUCATIO. Kraków 1993
4. Renata Knez „SAPER. Program profilaktyczno – wychowawczy” ; Rubikon; Kraków 2002
5. Witold Skrzypczyk Warsztaty integracyjne dla młodzieży „Razem” podręcznik dla prowadzącego Profilaktyczno- Rozwojowy Ośrodek Młodzieży i Dzieci „PROM”. Łódź 1999
6. Hanna Rylke, Joanna Węgrzynowska, Agnieszka Milczarek „Wychowanie przeciw przemocy”- aktywna edukacja Fundacja BENE VOBIS. Warszawa 1998
7. Rosemarie Portmann „Gry i zabawy przeciwko agresji” Jedność. Kielce 1999
8. „Grupa bawi się i pracuje” zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych UNUS. Wałbrzych 1994
9. Małgorzata Kuśpit „Empatia” ; Remedium 2007
10. Urszula Dudziak „ Wychowanie w klasie szkolnej” ; WSiP; Warszawa 2002
11. Hanna Hamer, Tolerancja. [W:] .Wiedza i Życie. 1991, nr 8
12. Hanna Hamer „ Oswoić nieśmiałość” ; Veda; Warszawa 2000
13. Nancy Eisenberg Empatia i współczucie w Psychologia emocji / red. Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones; Gdanskie Wydaw. Psychologiczne, 2005