

*O tym, czego nie potrafi żaden robot.  
Emocje, empatia i przyjmowanie  
perspektywy innej osoby*

Projekt dofinansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju w ramach programu „Innowacje Społeczne”



Główny Partner:



**safer**internet.pl





# Ogólna charakterystyka lekcji

## Temat lekcji:

O tym, czego nie potrafi żaden robot. Emocje, empatia i przyjmowanie perspektywy innej osoby

## Cele zajęć:

- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji;
- ćwiczenie wyrażania emocji w sposób, który nie rani drugiej osoby;
- kształtowanie umiejętności empatii i przyjmowania perspektywy drugiej osoby.

## Efekty zajęć:

Uczeń:

- identyfikuje i nazywa własne emocje;
- rozpoznaje emocje innych;
- odróżnia perspektywę własną od perspektywy innej osoby, dostrzega odrębność obu perspektyw;
- stara się zrozumieć specyfikę położenia innej osoby, zarówno w kontaktach bezpośrednich, jak i pośrednich.

## Formy i metody pracy:

praca indywidualna i grupowa, dyskusja, miniwykład.

## Miejsce:

sala z łączem internetowym, umożliwiającą projekcję udźwiękowionej prezentacji PowerPoint oraz filmu.

## Sprzęt:

komputer/laptop z nagłośnieniem, projektor, ekran.

## Materiały edukacyjne/oprogramowanie:

- Materiał nr 1 – prezentacja multimedialna.
- Materiał nr 2 – karta pracy do ćwiczenia *Emocje podstawowe i złożone*.
- Materiał nr 3 – karta pracy do ćwiczenia *Przyjmowanie perspektywy*.
- Materiał nr 4 – film *Mecz*.
- Materiał nr 5 – karta pracy do ćwiczenia *Zgłoś do 116 111*.

## Czas trwania:

90 minut.



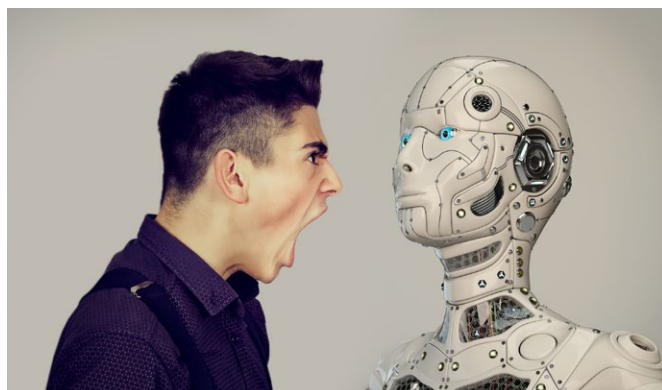
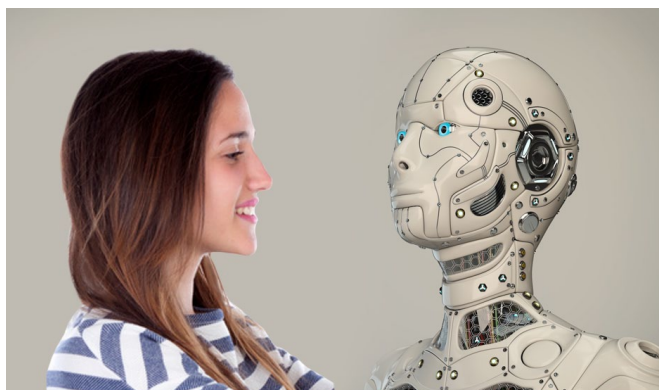
# Przebieg lekcji

## WPROWADZENIE

### ROZMOWA WPROWADZAJĄCA / 8 MINUT

Prowadzący: Czy wiesz, że Twój smartfon, czy komputer nigdy się nie obrazi? Nawet jeśli go ubrudzisz, zapomnisz. Dysponuje milionem superważnych funkcji, ale CZEGOŚ mu brakuje. Spójrzmy na zdjęcie i zastanówmy się, co to jest.

Przykładowe zdjęcia:



Prowadzący prezentuje zdjęcia i pyta uczniów, co przedstawiają. Następnie zadaje pytania dotyczące różnic pomiędzy ludźmi i robotami.

#### Co potrafią roboty, czego nie potrafią ludzie? (opcjonalne)

Uczniowie: dokonać skomplikowanych obliczeń w niemożliwym dla człowieka czasie, wymienić samodzielnie swoje części, poruszać się z niezwykłą szybkością, zapamiętać i odtworzyć absolutnie wszystko, co widzą.

#### Co potrafią ludzie, czego nie potrafią roboty?

Uczniowie lub prowadzący (jeśli uczniowie nie wymienia): doświadczać uczuć i emocji.

#### Komentarz prowadzącego:

*W przyrodzie emocje występują jedynie u ludzi i zwierząt. Żadna, nawet najbardziej genialna, maszyna czy sztuczna inteligencja ich nie posiada.*

*Jak myślicie, po co ludziom emocje?*

(Pytania pomocnicze: W czym nam pomagają? Czego dzięki nim dowiadujemy się o innych ludziach?)

#### Przykładowe odpowiedzi uczniów:

- pozwalają nam ocenić, jak my sami się czujemy i jak ktoś inny się czuje.
- dzięki nim wiemy, czy ktoś nas lubi czy nie.
- pozwalają ocenić, czy dana sytuacja jest dla nas lub innej osoby korzystna i dobra, czy nie (np. strach ostrzega przed niebezpiecznymi sytuacjami, ludźmi czy zjawiskami; z kolei czujemy radość, gdy dostaniemy fajny prezent).

## Podsumowania nauczyciela:

Emocje są nam niezbędne, żebyśmy umieli właściwie osądzić sytuację, w jakiej się znaleźliśmy oraz ludzi, których spotykamy. Dzięki emocjom umiemy ocenić np. czy osoby w naszym otoczeniu nam sprzyjają. Jednym ze sposobów takiego wykorzystania emocji jest odczytanie ich z ludzkiej twarzy.

Zapraszam Was teraz do ćwiczenia, w którym będziemy rozpoznawać emocje innych ludzi.

## EMOCJE, EMPATIA I PRZYJMOWANIE PERSPEKTYWY INNEJ OSOBY

### ĆWICZENIE NR 1. EMOCJE PODSTAWOWE I ZŁOŻONE / 15 MINUT

#### Rozpoznawanie emocji podstawowych i złożonych.

1. Nauczyciel prezentuje zdjęcia twarzy z emocjami podstawowymi i prosi uczniów o rozpoznanie uczuć malujących się na twarzach postaci.

**Uczucia:** gniew, zaskoczenie, wstręt, strach, radość, smutek.

Na kartach do ćwiczeń (materiał nr 2) uczniowie samodzielnie zaznaczają swoje wybory. Następnie nauczyciel odczytuje, jakie są prawidłowe i każdy odnotowuje swój wynik.

#### Podsumowanie:

*Większości z Was/wszystkim udało się prawidłowo połączyć nazwę emocji z wyrazem twarzy, który ją odzwierciedla. Dlatego, że to były emocje podstawowe. Ich odczuwanie wyraża się w bardzo podobny sposób, niezależnie od wieku, płci czy kultury w jakiej jesteśmy wychowani.*

2. Ekspozycja zdjęć z emocjami złożonymi.

Uczniowie dostają kartę pracy, na której widnieją ponumerowane zdjęcia, a obok nich listy emocji. Zadanie polega na zakreśleniu 2 emocji, które odzwierciedla twarz.

Po zakończeniu zadania każdy uczeń zlicza poprawne rozpoznania w jednej i drugiej kategorii, a następnie wrzuca swoje wyniki do pudełka nr 1 (podstawowe emocje) i nr 2 (emocje złożone). Nauczyciel przy pomocy ucznia wypełnia przygotowaną tabelę z dwiema kolumnami Emocje podstawowe i Emocje złożone, zlicza sumy w obu kategoriach. Przewidywany efekt: większa trafność emocji podstawowych.

Po zakończeniu zadania prowadzący pyta uczniów, które emocje łatwiej było im rozpoznać.

#### Konieczna konkluzja:

Emocje podstawowe rozpoznajemy bez wysiłku, rodzimy się z taką zdolnością, nie musimy się tego uczyć – dlatego tak dobrze i trafnie je rozpoznaliśmy. Natomiast do trafnego rozpoznania emocji złożonych potrzebne są także inne ważne elementy: uwaga, chęć rozpoznania, doświadczenie – tego uczymy się w trakcie życia.

#### Wskazówki dla prowadzącego

Aby przyspieszyć tempo pracy na lekcji, uczniowie mogą udzielić informacji dotyczących wyboru emocji poprzez podniesienie ręki.

### MINI WYKŁAD / 4 MINUTY

Prowadzący wyświetla uczniom slajdy prezentacji wraz z pytaniami oraz nagraniem.

Najpierw zadaje pytanie uczniom, słucha ich wypowiedzi, a następnie prosi o wystuchanie wypowiedzi eksperta.

### Jak na nas działają emocje?

Emocje sprawiają, że życie jest kolorowe – każdy z nas ma lepsze i gorsze okresy, ale te nasycone emocjami szczególnie pamiętamy. Same emocje mają różne odcienie. Strach chroni nas przed zagrożeniem – odczuwamy go np. na widok szybko nadjeżdżającego samochodu. Złość potrafi dodać odwagi. Wstręt ochronić przed truciznami – przecież nie zjemy zepsutej kanapki. Smutek – odbiera energię. Ciekawość – to podstawa naszego rozwoju, „napędza” do rozglądania się wokół i poszukiwania, a radość – zachęca do powtórzenia raz jeszcze tego doświadczenia, któremu towarzyszy, np. zjedzenia pysznych lodów na łące.

### Jaką rolę emocje pełnią w relacjach z innymi?

Są podstawą zrozumienia innych osób wokół nas. Niosą ze sobą informację, jak ktoś się czuje, jak coś odbiera. To dzięki trafnemu rozpoznaniu emocji wiemy, że ktoś jest w trudnej sytuacji, potrzebuje pomocy. Emocje podpowiadają nam zarówno jak dla kogoś być miłym, jak i czym można mu dokuczyć, ale także czy można mu zaufać, czy powierzyć swój sekret. Dzięki emocjom mamy szansę rozpoznać, czy ktoś kłamie, czy mówi prawdę.

### Czy wszyscy tak samo odczuwamy emocje?

Pewne elementy emocji są wspólne dla nas wszystkich, zwłaszcza te dotyczące emocji podstawowych (które bardzo łatwo rozpoznać). Emocje są też źródłem fascynującej różnorodności. Różnimy się tym na ile i jak emocjonalnie reagujemy na te same rzeczy czy zdarzenia. Ten sam dowcip sprawi, że ktoś będzie śmiać się do rozpuku, a kogoś innego urazi czy wzbudzi u niego wstręt. Za sprawą emocji świat ludzi jest różnorodny i ciekawy, często nieprzewidywalny. Poznawanie tego jak różnie emocje wyrażamy, jest pierwszym krokiem do tolerancji i szacunku wobec innych.

## ĆWICZENIE NR 2. PRZYJMOWANIE PERSPEKTYWY / 15 MINUT

Do kolejnego ćwiczenia zapraszamy 3 ochotników i 3 pomocników. Każdy pomocnik dobiera się w parę z ochotnikiem. Uczniowie zgłaszają się lub są losowani z grupy za pomocą wyliczanki.

Nauczyciel na chwilę wraz z 6 uczniami opuszcza klasę. Rozdaje ochotnikom kartki (materiał nr 3) z anagramami wraz z instrukcją, że ich zadaniem jest utworzyć wyraz. Zadanie pomocników polega na pomiarze czasu rozwiązywania. Słowa układane są po kolei. Jeśli uczeń ma problem z ułożeniem wyrazu – przechodzi do kolejnego. Czasy pomocnicy zapisują na kartkach.

Pozostałym uczniom w klasie nauczyciel rozdaje kartki (materiał nr 3) z anagramami i podanymi w nawiasach rozwiązaniami. Prosi ich o oszacowanie i wpisanie obok każdego wyrazu, ile czasu zabraloby rozwiązanie danego anagramu.

Po zakończeniu nauczyciel prosi o zsumowanie oszacowanych czasów. W tym celu uczniowi z pierwszej ławki daje kartkę z prośbą o wpisanie zsumowanego oszacowanego czasu rozwiązania wszystkich anagramów, następnie kolejny uczeń dodaje do tej wartości sumę swoich oszacowań i tak po kolei kartka obiega wszystkich uczniów. Nauczyciel dostaje oszacowany czas, który dzieli przez liczbę uczniów – otrzymuje w ten sposób średni szacowany czas rozwiązania wszystkich anagramów. Zapisuje go na tablicy. W tym momencie ochotnicy i pomocnicy powinni zakończyć pracę. Jeden pomocnik zlicza łączną sumę realnego czasu rozwiązywania wszystkich anagramów i dzieli przez liczbę ochotników, czyli przez 3. Otrzymany wynik zapisywany jest na tablicy.

OMD (DOM)  
WASUK (SUWAK)  
KEMAZ (ZAMEK)  
PAKŁI (PIŁKA)  
WSOŁY (WŁOSY)  
SZŁAKO (SZKOŁA)

Na koniec nauczyciel/uczeń wypełnia tabelę:

Szacowany czas rozwiązywania anagramów

Rzeczywisty czas rozwiązywania anagramów


Nauczyciel prowadzi rozmowę z uczniami na temat wyników ćwiczenia.

### **Przykład:**

*P: Czas szacowany był krótszy niż rzeczywisty. Dlaczego?*

*U: Aby trafnie przewidzieć czas wykonania, trzeba pamiętać, że kolega nie znał rozwiązania zadania.*

*P: Co to znaczy?*

*U: To znaczy, że nawet jeśli wiemy, że kolega nie zna prawidłowej odpowiedzi, to możemy nie wziąć dostatecznie dużej poprawki na warunki, w których on rozwiązuje anagram. Trzeba więc cały czas pamiętać o jego sytuacji, a nie kierować się swoją...*

*P: Czego to ćwiczenie nas nauczyło?*

*U: Aby zrozumieć, co ktoś czuje, czy przewidzieć, jak się zachowa, trzeba umieć postawić się w jego sytuacji. Przyjąć jego perspektywę.*

*P: W tym ćwiczeniu wszyscy pracowali nad tym samym zadaniem: rozwiązywaliście bądź szacowaliście czas rozwiązania tych samych anagramów. To było proste – wyobrazić sobie kolegę, który rzeczywiście rozwiązuje anagram. Ale człowiek także potrafi sobie wyobrazić sytuację, których sam nie doświadczył. Na przykład nigdy nie byłem ośmieszony przed klasą, ale potrafię wyobrazić sobie jak może czuć się taka osoba. Tutaj niezbędna jest wiedza i rozum. To także przyjmowanie perspektywy – dużo trudniejsze niż rozpoznawanie emocji złożonych.*

### **Konieczne konkluzje:**

Żeby trafnie rozpoznać bardziej złożone emocje, odgadnąć zamiary innej osoby, przewidzieć, co może zrobić, konieczne jest przyjęcie jej perspektywy.

Wyobraźmy sobie sytuację kupowania świątecznych prezentów. Co robimy? Nad czym zastanawiamy się, wybierając prezent:

- mamie,
- tacie,
- bratu,
- przyjaciółce/przyjacielowi,
- swojej sympatii?

Jeśli nie mielibyście ograniczeń finansowych, czym byście się kierowali? Podajcie przykłady.

Uczniowie próbują opisać, co biorą pod uwagę przy wyborze prezentu, np.:

- co by się jej podobało/skąd wiem, co by się podobało;
- co by się jej przydało, o czym rozmawiali;
- co mnie by się podobało, zawsze chciałem to mieć;
- co wszyscy chcą mieć;
- bo w tym będzie super wyglądała;
- bo kiedyś ode mnie to pożyczał.

### **Konieczne konkluzje:**

To wszystko jest CELOWYM zwróceniem uwagi na inną osobę bądź przypominaniem sobie różnych informacji dotyczących tej osoby. Trafne przewidywanie zależy nie tylko od dobrego rozpoznania emocji, ale ilości wiedzy jaką mamy na temat tej osoby czy innych ludzi. Tak więc uważne patrzenie, zbieranie informacji, przypominanie sobie tego, co mówiła, jak się zachowywała, co jej się podobało, pomoże w dobrym wyborze. Dzięki temu zdarza nam się świetnie trafić z prezentem. Także to, co nam się podoba, może być dobrą miarą tego, że innym też się będzie podobać, ale pamiętajmy – NIE ZAWSZE.

Prowadzący zaprasza uczniów do obejrzenia filmu:

A teraz obejrzymy film, który pozwoli Wam poćwiczyć wczuwanie się w emocje osoby w trudnej sytuacji w internecie. Spróbujcie „wejść w jej buty” i zastanowić się, jak Wy czulibyście się na jej miejscu.

### Prezentacja filmu *Mecz*

Dwóch chłopców ogląda materiały kompromitujące kolegę z klasy – kapitana drużyny piłkarskiej – po przegranym meczu. Jednego z nich początkowo ta sytuacja śmieszy. Drugiemu natomiast robi się przykro...

#### /Stop klatka

Następnie uczniowie są proszeni o odpowiedź na następujące pytania:

a/ Jak czuł się ośmieszany chłopiec? (odpowiedzi to lista negatywnych emocji doświadczanych przez chłopca będącego ofiarą cyberprzemocy – smutek, strach, niepewność, poczucie kompromitacji, żal, bezradność)

b/ Jak czuli się świadkowie? (w odpowiedziach warto zwrócić uwagę na różne, często niejednoznaczne emocje świadków pojawiających się w filmie)

c/ Co kierowało osobami, które zaatakowały bohatera? (lista odpowiedzi będzie związana z emocjonalnymi reakcjami na przegraną drużyny takimi jak np.: żal, zawód, wściekłość, bezrefleksyjna chęć odreagowania)

d/ Dlaczego bohater nie szukał pomocy? (w dyskusji warto zwrócić uwagę, że odpowiedzi na to pytanie są próbą przyjęcia przez uczniów perspektywy ofiary)

e/ Dlaczego świadkowie czasami nie podejmują żadnych działań? (lista odpowiedzi może być bardzo długa, na tym etapie warto jedynie zasygnalizować problem, gdyż temu tematowi będzie poświęcona odrębna lekcja: „Odpowiedzialne i skuteczne działania w przypadku wystąpienia cyberprzemocy (...)”)

f/ Co dalej mogło się dzieć z ośmieszanym chłopakiem? Jakie mogą być konsekwencje takiej sytuacji? (odpowiedzi to lista potencjalnych negatywnych konsekwencji doświadczanych przez chłopca będącego ofiarą cyberprzemocy – odejście z drużyny, porzucenie sportowej pasji, opuszczanie szkoły, unikanie kolegów, nerwowa kontrola nowych postów, próba zrobienia sobie krzywdy)

Uczniowie pracują w kiluosobowych grupach. Każda grupa otrzymuje jedno pytanie. Po zakończeniu pracy uczniowie prezentują swoje odpowiedzi (warto je zapisać na tablicy/flipcharcie). Pozostałe grupy mogą dodawać własne spostrzeżenia.

#### /Ciąg dalszy filmu

Filmik kończy print screen z okienkiem czatu 116 111.

Po zakończeniu projekcji filmu prowadzący wyświetla uczniom stronę internetową Telefonu Zaufania 116 111: <https://116111.pl> i pokazuje, jak jest skonstruowana, jakie informacje zawierają zakładki i jakimi sposobami można skontaktować się z konsultantami Telefonu Zaufania.

Prowadzący wyświetla uczniom slajd prezentacji z elementami, które powinno zawierać zgłoszenie:

- kiedy to się wydarzyło/rozpoczęło, ile czasu trwa/trwało;
- co dokładnie się wydarzyło;
- kto brał udział;
- ile lat ma osoba, która jest poszkodowana;
- jakie emocje pojawiły się u skrzywdzonej osoby;
- co wiemy o sprawcy (ile ma lat, kim jest dla osoby poszkodowanej);
- jakie są dowody;
- jeśli materiały zostały opublikowane, to na jakich stronach.



Następnie uczniowie są proszeni o samodzielne napisanie zgłoszenia. Otrzymują kartę ćwiczeń z okienkiem czasu 116 111. Ich zadaniem jest napisanie zgłoszenia dotyczącego sytuacji prezentowanej w filmie.

Chętni czytają swoje propozycje na forum. Nauczyciel na tablicy opracowuje wzorcowe zgłoszenie, zbierając propozycje uczniów. Prosi o samodzielne uzupełnianie także tych, którzy nie zawarli w swoim zgłoszeniu jego istotnych elementów.

W wersji na tablicy powinno się pojawić zgłoszenie, które zawiera wszystkie wymienione na slajdzie elementy.

#### Przykładowe podsumowanie prowadzącego:

*Nauczyliśmy się, jak napisać zgłoszenie. Jeśli widzimy, że komuś w internecie dzieje się krzywda, warto podać jak najwięcej ważnych informacji. W ten sposób najlepiej pomożemy tej osobie. Pamiętajcie, że w 116 111 możecie otrzymać pomoc także w sprawach dotyczących innych problemów, nie tylko tych związanych z internetem.*

Jeśli jest czas i możliwość, można ponownie wejść na stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) i wyświetlić młodzieży film na temat zasad działania Telefonu Zaufania 116 111 oraz film o pracy konsultantów: [116111.pl/o-116111](http://116111.pl/o-116111).

Na zakończenie warto przypomnieć, w jakich godzinach czynna jest linia telefoniczna i poinformować, że pozostałe kanały pozwalają na kontakt o każdej porze.

## PODSUMOWANIE / 3 MINUTY

Podczas dzisiejszej lekcji zajmowaliśmy się czymś, czego nie potrafi żaden robot. Ćwiczyliśmy rozpoznawanie emocji. Doświadczaliśmy tego, że nie zawsze jest to łatwe zadanie. Emocje są nam potrzebne, żeby zrozumieć sytuację, w której komuś dzieje się krzywda i pomóc w sposób skuteczny. Nauczyliśmy się dzisiaj jednej z form, jaką taka pomoc może przybrać.

Nauczyciel pyta uczniów: Jaka emocja dla Was ma największą wartość informacyjną w sytuacjach trudnych? Która z nich informuje nas, że komuś trzeba pomóc? (strach, złość)

A które informują nas, że komuś pomogliśmy skutecznie? (radość, wdzięczność)

### ALTERNATYWNY PRZEBIEG LEKCJI

Ćwiczenie nr 3 może zostać rozbudowane o zajęcia o charakterze interwencyjnym, mające na celu pogłębioną pracę z grupą. Celem tych zajęć jest wypracowanie alternatywnych – do stwierdzonych nieprawidłowych – skryptów zachowań oraz norm w sytuacjach przemocy rówieśniczej. Efektem zajęć jest stworzenie katalogu działań w sytuacji, gdy koledze/koleżance dzieje się krzywda (wtedy zajęcia należy przeprowadzić na 2 godzinach lekcyjnych). W klasach, gdzie pojawił się problem cyberprzemocy, warto zaprosić na drugą lekcję psychologa/pedagoga, który pomoże wychowawcy opracować kontrakt z klasą.

Ćwiczenie nr 3 – wersja rozszerzona (rekomenduje się przeprowadzenie ćwiczenia na dodatkowej godzinie lekcyjnej)

### Zgłoś do 116 111

Prowadzący zaprasza uczniów do obejrzenia filmu:

*A teraz obejrzymy film, który pozwoli Wam poćwiczyć wczuwanie się w emocje osoby w trudnej sytuacji w internecie. Spróbujcie „wejść w jej buty” i zastanowić się, jak Wy czulibyście się na jej miejscu?*

### Scenariusz filmu

Dwóch uczniów ogląda różne materiały kompromitujące kolegę z klasy. Są świadkami tej sytuacji, na głos w rozmowie komentują to, co się wydarzyło. Jednego chłopca na początku ta sytuacja śmieszy. Drugi natomiast współczuje ofierze.

## /Stop klatka

Następnie uczniowie są proszeni o odpowiedź na 2 pytania:

a/ Jak czuł się bohater filmu? (efektem odpowiedzi jest lista negatywnych emocji doświadczanych przez chłopca będącego ofiarą cyberprzemocy – smutek, strach, niepewność, poczucie kompromitacji, żal, bezradności)

b/ Co dalej mogło się z nim dzieć? Jakiej takiej sytuacji może przynieść konsekwencje? (efektem odpowiedzi jest lista potencjalnych negatywnych konsekwencji doświadczanych przez chłopca będącego ofiarą cyberprzemocy – opuszczanie szkoły, unikanie kolegów, zamknięcie się w sobie, nerwowa kontrola nowych postów, próba zrobienia sobie krzywdy)

Odpowiedzi są omawiane na forum. Następnie prowadzący rozdaje karty do ćwiczenia „List do samego siebie”.

## /Ciąg dalszy filmu

Filmik kończy print screen z okienkiem czatu 116 111.

### ĆWICZENIE – ZGŁOŚ DO 116 111

Uczniowie są proszeni o samodzielne napisanie zgłoszenia. Otrzymują kartę ćwiczeń z okienkiem czatu 116 111. Nauczyciel prosi uczestników o napisanie zgłoszenia dotyczącego sytuacji prezentowanej w filmie.

Chętni czytają swoje propozycje na forum. Nauczyciel na tablicy opracowuje wzorcowe zgłoszenie, zbierając propozycje uczniów. Prosi o samodzielne uzupełnianie także tych, którzy nie zawarli wszystkich aspektów.

W wersji na tablicy powinno się pojawić zgłoszenie, które zawiera wszystkie wymienione na slajdzie elementy.

#### Nauczyciel podsumowuje:

Nauczyliśmy się jak napisać zgłoszenie, jeśli widzimy, że komuś w internecie dzieje się krzywda, tak aby podać jak najwięcej ważnych informacji i pomóc tej osobie. Pamiętajcie, że w 116 111 możecie otrzymać pomoc także w sprawach dotyczących innych problemów, nie tylko tych związanych z internetem.

Jeśli jest czas i możliwość, można wejść na stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) i omówić, w jakich sprawach można liczyć na pomoc i wsparcie.

Prowadzący mówi:

*Zastanówmy się, jak jeszcze możemy zaangażować się w pomoc w takiej sytuacji? Spróbujcie pomyśleć, co sami chcielibyście usłyszeć, gdybyście byli w takiej sytuacji? Np. „Nie martw się, ja myślę o Tobie inaczej.” Pomyślcie, co by pomogło każdemu z Was?*

Zaprasza do dyskusji w grupach 3-4 osobowych i prosi o zapisanie propozycji na kartce. Następnie prosi o zastanowienie się, która metoda dotyczy pomocy w internecie, a która pomocy bezpośredniej, twarzą w twarz. Na koniec prosi każdą z grup o prezentację – podzielenie się na forum 1-2 wybranymi pomysłami, które dla każdej z osób wydają się najbardziej pomocne. Następną grupą nie powtarza pomysłów.

**Propozycje, które warto przybliżyć uczniom i zapisać np. na flipcharcie, żeby mogły zostać w klasie na dłużej.**

#### a/ offline:

- rozmowa wyrażająca wsparcie,
- przeciwstawienie się temu, kto robi krzywdę;
- powiedzenie o tej sytuacji nauczycielowi,
- powiedzenie o tej sytuacji rodzicowi.

#### b/ online

- pomoc w zgłoszeniu sytuacji do administratora, usunięciu wpisów, zdjęć;
- komentarz wyrażający wsparcie i troskę,
- napisanie temu, kto to robi, żeby przestał;
- zgłoszenie do 116 111.

Efektem końcowym jest lista działań zapisana na arkuszu flipchartowym.

Puentą ćwiczenia jest powiedzenie uczniom:

*Stworzyliście wspólną listę różnych opcji działań. Jeśli ktoś z Was zauważy, że komuś z kolegów coś niedobrego się dzieje, to należy sięgać po te sposoby i działać, bo działania świadków mają ogromną moc.*

Prowadzący rysuje na tablicy ofiarę i sprawcę. Pyta: *Jak myślicie, ilu jest świadków?* Padają liczby. Prowadzący pyta retorycznie – *to jak Wam się wydaje – kto ma większy wpływ na sytuację?*

Puentą powinno być podkreślenie wagi określonych wartości – np. odwagi w internecie. Na koniec prowadzący pyta: *czy możemy się umówić, że jeśli komuś z klasy będzie działo się krzywda w sieci, to użyjemy tych metod?*

Następuje kontrakt z klasą. Można też w klasie powiesić wypracowaną listę na ścianie/tablicy korkowej.

## Literatura

Barlińska, J., Szuster, A. (2014). *Cyberprzemoc. O zagrożeniach i szansach na ograniczenie zjawiska wśród adolescentów*. Warszawa: WUW. ISBN: 978-83-235-1531-9.

Darley, J. M., Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 377–383.

Davis, M. H. (2001). *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

De Vignemont, F., Singer, T. (2006). The empathic brain: How, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, 10(10), 435–441.

Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development. Implication for caring and justice*. Cambridge: Cambridge University Press.

Szuster, A., Wojnarowska, A., Gniewek, A. (2016). Przyjmowanie społecznej perspektywy – o egocentryzmie i empatii jako dyspozycyjnych przejawach procesu i ich związkach ze spostrzeganiem innych. *Psychologia Społeczna*, 11, 4, 399–413.

## Źródła wiedzy dla prowadzącego

Davis, M. H. (2001). *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. – wybrane fragmenty

Ohme, R. (2017). *Emo Sapiens*. Warszawa: Bukowy Las.

## Materiał nr 2 – karta pracy do ćwiczenia *Emocje podstawowe i złożone*

### Emocje podstawowe

Wpisz nazwę emocji w rubrykę z literą, która odpowiada zdjęciu:

- RADOŚĆ
- GNIEW
- SMUTEK
- ZASKOCZENIE
- WSTRĘT
- STRACH

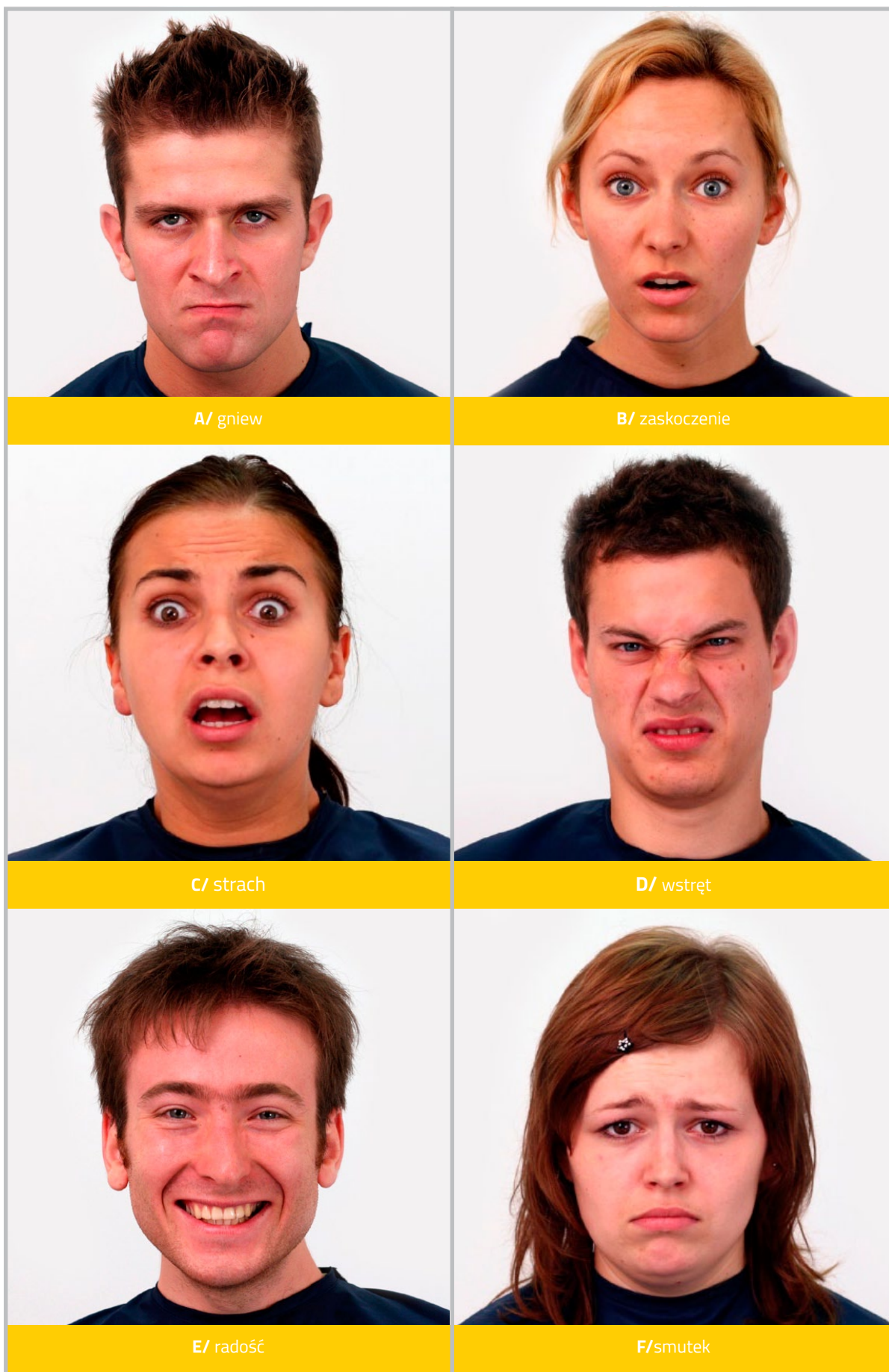
A	B	C
D	E	F

### Emocje złożone

Zaznacz nazwy emocji, które rozpoznajesz na zdjęciu:

Emocje złożone do klucza odpowiedzi:

	wyraża	nie wyraża	trudno powiedzieć		wyraża	nie wyraża	trudno powiedzieć
<b>Zdjęcie A:</b>				<b>Zdjęcie D:</b>			
a. smutek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	a. niepewność	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. niemiłe zaskoczenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	b. podziw	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ból	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. zaskoczenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. lęk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	d. zainteresowanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. zakłopotanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e. strach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. niepewność	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	f. współczucie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zdjęcie B:</b>				<b>Zdjęcie E:</b>			
a. zakłopotanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	a. zadowolenie z siebie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. pogarda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	b. spokój	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. obrzydzenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. lekceważenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. złość	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	d. niedowierzanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. nieufność	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e. pewność siebie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. lekceważenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	f. podziw	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zdjęcie C:</b>				<b>Zdjęcie F:</b>			
a. wstyd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	a. złość	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. lęk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	b. smutek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. nieufność	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. lęk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. smutek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	d. zazdrość	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. spokój	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e. niedowierzanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. żal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	f. żal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







**A/** niemiłe zaskoczenie, lęk, niepewność



**B/** pogarda, lekceważenie



**C/** smutek, żal



**D/** podziw, zaskoczenie, zainteresowanie



**E/** zadowolenie z siebie, spokój, pewność siebie



**F/** zazdrość, niedowierzanie

### Materiał nr 3 – karta pracy do ćwiczenia *Przyjmowanie perspektywy*

Instrukcja dla uczniów rozwiązujących anagramy.

Poniżej znajdują się anagramy (rozsypanki liter, z których trzeba ułożyć wyraz, wykorzystując wszystkie litery).

Utwórz wyrazy z podanych liter. Jeśli masz problem z rozwiązaniem danego anagramu, przejdź do następnego. Pamiętaj, że zadanie rozwiązujesz samodzielnie.

Zadaniem Twojego kolegi/Twojej koleżanki jest zapisanie czasu rozwiązania każdego anagramu. Dlatego, kiedy zaczynamy i kończysz rozwiązywać wybrany anagram, daj znak koledze/koleżance, aby mógł/mogła zmierzyć czas rozwiązywania.

OMD .....

WASUK .....

KEMAZ .....

PAKŁI .....

WSOŁ .....

SZŁAKO .....

Instrukcja dla uczniów, którzy pozostali w klasie.

Poniżej znajdują się anagramy (rozsypanki liter, z których trzeba ułożyć wyraz).

W nawiasie widzisz rozwiązanie każdego z nich.

Napisz obok każdego anagramu, ile czasu według Ciebie, może zająć jego rozwiązanie.

OMD (DOM) .....

WASUK (SUWAK) .....

KEMAZ (ZAMEK) .....

PAKŁI (PIŁKA) .....

WSOŁY (WŁOSY) .....

SZŁAKO (SZKOŁA) .....

