



*Ludzie zapomną, co powiedziałeś,
ale nigdy nie zapomną, jak się dzięki tobie czuli.* ”
Maya Angelou



SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Scenariusz przeznaczony jest do pracy przy realizacji treści programowych z zakresu doradztwa zawodowego dla klas VII-VIII: 2.7. uczeń dokonuje autoprezentacji; załącznik nr 3 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 12 lutego 2019 r. w sprawie doradztwa zawodowego (Dz.U. z 2019 r. poz. 325).



Odbiorcy

Uczniowie szkoły podstawowej; klasy VII-VIII



Cel główny

Uczeń dokonuje autoprezentacji i rozwija umiejętność komunikacji interpersonalnej.



Cele szczegółowe

Uczeń:

- rozumie znaczenie roli relacji międzyludzkich w dobrostanie psychicznym i społecznym,
- rozwija umiejętność komunikacji interpersonalnej i wystąpień publicznych,
- rozumie, jak technologia wpływa na poczucie samotności i więzi międzyludzkich,
- wyraża własną opinię, argumentuje oraz broni swojej wypowiedzi.



Metody pracy

- mini wykład
- icebreaker
- dyskusja
- burza mózgów
- praca w grupach
- praca indywidualna



Materiały dydaktyczne

- karta pracy pn. *2-minutowe wystąpienia – tematy* (załącznik nr 1)
- kartki A4 lub A3 – dla każdej z grup po dwie kartki
- przybory do pisania – minimum 1 na grupę
- krzesło eksperta – krzesło do ustawienia na środku sali
- zegar/ stoper – do kontrolowania czasu wystąpień



Czas trwania

90 minut (2 godziny lekcyjne)



Proponowane sytuacje dydaktyczne

Przed rozpoczęciem zajęć prowadzący wycina elementy karty pracy pn. *2-minutowe wystąpienia – tematy*, stanowiącej załącznik nr 1. Ilość pasków z przykładami tematów powinna być równa ilości uczniów w klasie.

1. Powitanie uczniów i wprowadzenie tematu zajęć:

Nauczyciel wita uczniów i rozpoczyna zajęcia od ćwiczenia, którego celem będzie budowanie atmosfery zaufania i przełamywania lodów. Prosi uczniów o ustawienie się w kole. Prowadzący wypowiada poniższe zdania. Jeśli uczeń utożsamia się ze zdaniem, robi krok w stronę środka koła.

- Mam przyjaciela od przedszkola.

- *Lubię rozmawiać twarzą w twarz.*
- *Wolę wysłać smsa z wiadomością niż zadzwonić.*
- *Czasem czuję się samotny w tłumie.*
- *Nie lubię rozmów z nieznanymi.*
- *Lubię spotykać się ze znajomymi i bliskimi.*

Prowadzący zachęca uczniów do aktywności i szczerej reakcji na powyższe zdania. Zwraca uwagę, że każdy doświadcza więzi i samotności w różnych formach.

2. Era samotności:

Nauczyciel pyta uczniów:

- *Co może oznaczać pojęcie „era samotności”?*
- *Jak samotność może wpływać na człowieka?*

Prowadzący wyjaśnia pojęcie samotności i jego znaczenie w XXI wieku oraz krótko wskazuje wpływ relacji międzyludzkich na zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne człowieka. Następnie kontynuuje temat lekcji zadając pytanie:

- *Jak sądzicie, czy rozmowa na żywo jest dziś trudniejsza niż kiedyś?*
- *Jak nawiązuje się dziś relację, a jak to było kiedyś?*

Nauczyciel zachęca uczniów do aktywności, podając przykłady nawiązywania relacji w czasach jego dzieciństwa i młodości. Zwraca uwagę na zmianę pokoleniową i wzrost znaczenia technologii w budowaniu relacji międzyludzkich.

3. 2-minutowe wystąpienia:

Nauczyciel ogłasza, że uczniowie wezmą udział w krótkiej autoprezentacji, której celem będzie przełamanie barier w mówieniu do grupy. Każdy z uczniów losuje jedną karteczkę z karty pracy pn. *2-minutowe wystąpienia – tematy* (załącznik nr 1). Następnie przygotowuje 2-minutową wypowiedź na wylosowany temat.

Podczas, gdy chętne osoby wygłaszają swoje wypowiedzi, prowadzący dba o to, aby każdy uczeń został nagrodzony brawami oraz otrzymał pozytywny feedback.

4. Mosty i mury w relacjach:

Prowadzący dzieli uczniów na trzy- lub czteroosobowe zespoły i rozdaje im po dwie czyste kartki papieru A4 lub A3 oraz przybory do pisanie. Zadaniem każdej z grupy będzie odnaleźć czynniki wzmacniające i niszczące relacje i wypisać je na kartkach:

- kartka 1 – Mosty – czynniki budujące więzi,
- karta 2 – Mury – czynniki utrudniające nawiązywanie więzi.

Nauczyciel prosi liderów grup o przedstawienie wyników pracy swojego zespołu. Zwraca uwagę na kreatywność młodzieży i dostrzeżenie wartości „mostów” w budowaniu relacji z innymi.

5. Zobowiązanie eksperta:

Nauczyciel stawia jedno krzesło na środku sali i nazywa je „krzesłem eksperta”. Następnie informuje, że zaraz każdy z uczniów wcieli się w rolę eksperta i złoży publiczne zobowiązanie. Każdy, kto usiądzie na „krześle eksperta” musi odpowiedzieć na pytanie:

- *Co dziś zrobię, by wzmocnić więź w mojej klasie?*

Celem ćwiczenia jest, by jak najwięcej osób wypowiedziało się publicznie, w jak najkrótszym czasie.

6. Podsumowanie zajęć, refleksje uczniów:

Prowadzący podsumowuje zajęcia, używając słów: *Na zakończenie dzisiejszych zajęć chciałbym, żebyście przez chwilę zastanowili się nad tym, co najbardziej zapadło Wam w pamięć. Porozmawialiśmy o tym, że w relacjach możemy budować mosty – które nas zbliżają, albo mury – które oddzielają. Teraz proszę, by każdy z Was spróbował odpowiedzieć na pytanie:*

- *Co dzisiaj najbardziej dało mi do myślenia?*

Prowadzący daje możliwość wypowiedzenia się uczniom, chwaliąc przy tym ich postawę i wrażliwość na temat związany z samotnością we współczesnym świecie.



Uwagi dla prowadzącego

pkt 2. – Era samotności – definicja:

Era samotności to współczesne zjawisko charakteryzujące się narastającym odczuciem izolacji społecznej i braku bliskich relacji, które dotyka ludzi niezależnie od wieku i okoliczności życiowych. [1]

pkt. 3 – 2-minutowe wystąpienia:

Można pracować w parach lub małych grupach, jeśli uczniowie są bardzo nieśmiali lub grupa jest liczna.

pkt. 4 – Mury i mosty w relacjach:

Mury w relacjach – unikanie rozmów, milczenie, krytyka, złość, osądzanie, zazdrość, zamknięcie, manipulacja, kłamstwa, brak szczerości, nieokazywanie uczuć, brak zaufania, podejrzliwość, chowanie urazy, itp.

Mosty w relacjach – otwartość, komunikatywność, empatia, aktywne słuchanie, zaufanie, wybaczenie, wspólne wartości i cele, życzliwość, docenianie, wspieranie, współczucie, itp.



Pomocna literatura i inne źródła

- Samotność problemem XXI wieku, portal NoweMotywacje.pl,
<https://nowemotywacje.pl/samotnosc-problemem-xxi-wieku/> (dostęp dn. 04.09.2025 r.)



Przypisy

[1] Samotność, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Samotno%C5%9B%C4%87> (dostęp dn. 04.09.2025 r.)



2-MINUTOWE WYSTĄPIENIA – TEMATY

Osoba, która daje mi największe wsparcie – i dlaczego jest dla mnie ważna.

Kiedy czuję się samotny/a – i co wtedy pomaga mi to zmienić.

Jak poznałem/poznałam swojego najlepszego przyjaciela / najlepszą przyjaciółkę?

Jakie cechy najbardziej cenię w ludziach?

Moje zasady w przyjaźni – co jest dla mnie ważne?

Kto mnie inspiruje, jeśli chodzi o budowanie relacji?

Czy świat online pomaga czy przeszkadza w relacjach? Jak ja to widzę?

Jak można pomóc komuś, kto czuje się samotny?

Moja supermoc w relacjach – co dobrze mi wychodzi we współpracy z innymi?

Co jest dla Ciebie ważniejsze: ilość znajomych czy jakość relacji?

Jak rozpoznać prawdziwego przyjaciela?

Najlepsza rada, jaką dostałeś od bliskiej osoby.

Jak wyglądałby świat bez telefonów i mediów społecznościowych w kontekście relacji?

Jakie drobne gesty potrafią poprawić Twój dzień?

Opisz rozmowę, która zmieniła Twój sposób myślenia.

Opowiedz o sytuacji, w której pomogłeś komuś nieznanemu.