

## Scenariusz godziny wychowawczej dla uczniów klas IV-VI

*Temat: „Każda emocja jest ważna – co robić, gdy długo jest mi smutno?”*

Czas: 45 minut

### 1 Wprowadzenie - "Mapa emocji" (10 minut)

Nauczyciel mówi:

***"Dziś porozmawiamy o emocjach. Każdy z nas je ma – i wszystkie są ważne."***

Na tablicy zapisujemy pytanie:

***„Jakie emocje znacie?”***

Uczniowie wymieniają (radość, złość, smutek, strach, wstyd, zazdrość itd.).

Można dodać:

*"Smutek jest naturalną emocją. Każdy czasem jest smutny. Ale jeśli smutek trwa bardzo długo i sprawia, że trudno nam normalnie funkcjonować - wtedy warto poszukać pomocy."*

### 2 Historia Kacpra (10 minut)

Nauczyciel czyta krótką opowieść:

*Kacper ma 12 lat i chodzi do szóstej klasy. Jeszcze kilka miesięcy temu bardzo lubił grać w piłkę z kolegami po lekcjach. Często się śmiał, opowiadał dowcipy i cieszył się, gdy zbliżał się trening.*

*Od pewnego czasu coś się jednak zmieniło. Kacper coraz częściej mówi, że nie chce iść na boisko. Kiedy koledzy pytają, czy wyjdzie z nimi na dwór, odpowiada: „Nie mam siły” albo „Nie chce mi się”. Najczęściej wraca do domu i zamyka się w swoim pokoju.*

*W szkole też jest inaczej niż dawniej. Kacprowi trudniej się skupić. Czasem patrzy w zeszyt i nie wie, od czego zacząć zadanie. Zdarza się, że zapomina o pracy domowej, choć wcześniej był bardzo odpowiedzialny. Na lekcjach jest cichy, rzadziej zgłasza się do odpowiedzi.*

*W domu rodzice zauważyli, że Kacper szybciej się denerwuje. Gdy mama pyta, co się stało, odpowiada: „Nic” albo „Daj mi spokój”. Czasem mówi też: „I tak mi nic nie wychodzi” albo „Nie jestem w niczym dobry”.*

*Wieczorami długo nie może zasnąć. Leży w łóżku i myśli o tym, że wszystko jest bez sensu. Rano trudno mu wstać, czuje się zmęczony, jakby w ogóle nie odpoczął.*

*Nikt nie wie dokładnie, kiedy to się zaczęło. Może wtedy, gdy pokłócił się z najlepszym kolegą. Może gdy dostał kilka gorszych ocen. A może to kilka różnych rzeczy naraz sprawiło, że poczuł się przytłoczony.*

*Jedno jest pewne – Kacper coraz rzadziej się uśmiecha. A nawet jeśli czasem się uśmiechnie, w środku nadal czuje ciężar, którego nie potrafi nikomu wytłumaczyć.*

## 2 Historia Kacpra cd

Pytania do rozmowy

- Co może czuć Kacper?
- Jakie sygnały pokazują, że przeżywa trudny czas?
- Czy jego zachowanie to „lenistwo”, czy może coś więcej?
- Co mógłby zrobić kolega z klasy, gdyby to zauważył?
- Do kogo Kacper mógłby się zwrócić po pomoc?

Podsumowując rozmowę, możesz powiedzieć:

**“Czasem trudny okres mija po kilku dniach lub tygodniach. Ale jeśli taki stan trwa długo i zaczyna wpływać na sen, relacje, naukę i codzienne funkcjonowanie - to znak, że trzeba o tym porozmawiać z dorosłym i poszukać wsparcia specjalisty.”**

## 3 Sygnały, że ktoś potrzebuje wsparcia (10 minut)

Praca w parach lub małych grupach:

***Wypiszcie, po czym można poznać, że ktoś bardzo długo jest smutny i potrzebuje pomocy.***

Następnie uczniowie prezentują swoje odpowiedzi. Poniżej lista sygnałów. Jeśli uczniowie ich nie wymienią uzupełnij tymi sformułowaniami.

- izolowanie się,
- brak energii,
- utrata zainteresowań,
- częste płacze,
- problemy ze snem,
- mówienie „jestem beznadziejny” itp.

Podkreślenie:

Jeśli widzimy takie sygnały u siebie lub kolegi - mówimy o tym dorosłemu.

## 4 Co mogę zrobić, gdy ktoś się źle czuje? (10 minut)

Zrób burzę mózgów. Zapisz pomysły uczniów na tablicy

- wysłuchać, bez oceniania, podważania i komentowania;
- powiedzieć: „Jestem przy Tobie”,
- zaproponować wspólną zabawę/spacer,
- powiedzieć o tym dorosłemu;
- zaproponować rozmowę z kimś dorosłym: rodzicem, wychowawcą, psychologiem, pedagogiem.

Zapisz zdanie na tablicy: „Nie musisz być z tym sam.” “Informowanie dorosłego o czyimś złym stanie to nie donoszenie. To troska.

## 5 Gdzie szukać pomocy? (5 minut)

Nauczyciel zapisuje na tablicy konkretne formy wsparcia:

- psycholog / pedagog szkolny
- wychowawca
- rodzic / opiekun
- **116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całodobowo, bezpłatnie)
- **800 119 119** - Telefon i czat zaufania (14:00–22:00)
- **800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania RPD
- **22 484 88 01** - Telefon Zaufania Młodych ITAKA

Można zakończyć słowami:

**Najważniejsze to nie zostawać z trudnościami samemu. Zawsze jest ktoś, kto może pomóc.**

## 6 Zakończenie - ćwiczenie wzmacniające (5 minut)

Uczniowie kończą zdanie (ustnie lub na kartce):

**„Gdy jest mi trudno, mogę...”**

Podsumowanie nauczyciela:

***Emocje są jak pogoda - czasem świeci słońce, czasem pada deszcz.  
Najważniejsze, by nie stać w tej ulewie samemu.***