



Przewodnik po inicjatywach lokalnych inspirowanych wartościami Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej



Dofinansowane przez
Unię Europejską

sieć
splot
wartości

Program finansowany jest przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający finansowanie nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

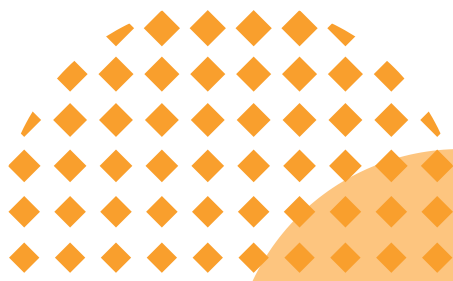


Szanowne Koleżanki i Koledzy z żyrardowskich organizacji!

Oddajemy w Wasze ręce „Przewodnik po inicjatywach lokalnych inspirowanych wartościami Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej” – kompendium pomysłów, narzędzi i gotowych scenariuszy, które możecie od razu wdrożyć w swoich działaniach. Jego celem jest pomóc nam wszystkim przenieść abstrakcyjne zapisy KPP – godność, równość, wolność i dostępność – na grunt codziennych aktywności w szkołach, klubach, świetlicach i instytucjach publicznych powiatu żyrardowskiego. W przewodniku znajdziecie kompletny cykl warsztatów dla dzieci („Warsztaty godnościowe”), audyt dostępności placówek oraz zestaw prostych ankiet i list kontrolnych, zasady prowadzenia Klubu życzliwości 60+. Każda inicjatywa opisana jest krok po kroku: od wskazania celu, przez przygotowanie i realizację, aż po ewaluację. Dodaliśmy sprawdzone przykłady z projektów programu SPLOT Wartości oraz zupełnie nowe rozwiązania – tak, abyście mogli dobrać format do własnych zasobów i potrzeb odbiorców. Wierzimy, że wspólnie zbudujemy lokalną kulturę poszanowania praw podstawowych, w której głos dziecka, osoby z niepełnosprawnością czy pracującej kobiety będzie słyszany i chroniony. Zapraszamy do korzystania, modyfikowania i dzielenia się efektami – razem działajmy lokalnie i myślmy europejsko!

Żyrardowska Federacja Organizacji Społecznych “DziałajMy”

Żyrardów, 2025





WARSZTATY GODNOŚCIOWE DLA DZIECI (KLASY 4-6)

1. Odwołanie do wartości Karty Praw Podstawowych UE

Art. 1 KPP:

„Godność człowieka jest nienaruszalna. Musi być szanowana i chroniona.”

Art. 3 ust. 1 KPP:

„Każdy ma prawo do poszanowania jego integralności fizycznej i psychicznej.”

2. Cele działania

- Wzmocnienie w dzieciach świadomości, że mają prawo do godnego traktowania, a inni do tego samego.
- Pokazanie dzieciom, jak reagować na sytuacje naruszania godności (ich własnej lub innych osób).
- Kształtowanie umiejętności komunikacji bez przemocy, mówienia „nie” oraz szanowania granic.
- Budowanie atmosfery bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku w klasie i w szkole.

Liczba spotkań: 3 spotkania warsztatowe (cykl zamknięty)

Wymiar czasowy każdego warsztatu:

2 x 45 min + 10 minutowa przerwa (łącznie 100 minut)

Cały cykl = 3 spotkania po 100 minut (300 min, łącznie 5 godzin zegarowych)

Liczebność grupy warsztatowej: maksymalnie 15 dzieci

Lokalizacja: Szkoła (klasa, sala warsztatowa z miejscem na aktywności ruchowe)



Komentarz

Godność jest fundamentem każdej osoby. Warsztaty pomogą dzieciom rozpoznać sytuacje, kiedy ich własna godność lub godność innych może być naruszona (np. zawstydzanie, obrażanie, brak możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb fizjologicznych). Nauczą też świadomie dbać o godność swoją i swoich kolegów oraz koleżanek.

SCHEMAT PRZYGOTOWANIA WARSZTATÓW GODNOŚCIOWYCH

1. Umówienie terminów i miejsca realizacji

Krok 1:

- Kontakt z dyrekcją szkoły lub wychowawcą klasy (telefonicznie lub mailowo) – przedstawienie krótkiego opisu warsztatów, ich celów i wartości.

Krok 2:

- Ustalenie dogodnych dla szkoły i klasy terminów:
- - 3 spotkania, każde po 100 minut (2 godziny lekcyjne z krótką przerwą).
 - Spotkania najlepiej raz w tygodniu (np. przez 3 kolejne tygodnie).

Krok 3:

- Potwierdzenie, czy szkoła zapewni salę (najlepiej z możliwością pracy w grupach oraz przestrzenią do aktywności ruchowych).

2. Wybór osób prowadzących

Krok 1:

- Wybierz prowadzącego warsztaty. Najlepiej, aby był to ktoś z doświadczeniem w pracy warsztatowej z dziećmi (np. psycholog, pedagog, trener edukacji społecznej, dobrze też poprowadzić warsztaty w parze trenerskiej, wtedy druga osoba może zdobywać doświadczenie w tego typu działaniach).

Krok 2:

- Jeśli warsztaty prowadzone są przez organizację zewnętrzną, dobrze mieć jednego nauczyciela lub wychowawcę, który będzie wspierał i obserwował zajęcia, aby potem kontynuować temat w pracy wychowawczej.

Krok 3:

- Krótkie spotkanie organizacyjne (około 30 min.) z prowadzącymi warsztaty i nauczycielami (możliwe online lub bezpośrednio w szkole), omówienie scenariuszy warsztatowych.

SCHEMAT PRZYGOTOWANIA WARSZTATÓW GODNOŚCIOWYCH

3. Przygotowanie materiałów

Materiały dla prowadzącego warsztaty (do wydrukowania lub przygotowania):

- Scenariusze warsztatowe – wydrukowane dla osoby prowadzącej.
- Materiały do pracy warsztatowej:
 - Duży papier flipchartowy (3–5 arkuszy na klasę),
 - Kolorowe markery, kredki lub pisaki (po jednym komplecie na grupę),
 - Taśma malarska lub masa mocująca do zawieszania prac na ścianie.
- Materiały pomocnicze do scenek sytuacyjnych:
 - Karty z przykładowymi sytuacjami dotyczącymi godności (np. sytuacje zawstydzania ucznia, komentarze o wyglądzie, sytuacja odmowy wyjścia do toalety itp.).
- Dodatkowe:
 - Dyplomy „Obrońca godności” (do wręczenia dzieciom na koniec cyklu),
 - Ankiety ewaluacyjne dla dzieci (do wypełnienia na ostatnim warsztacie).
 - Telefon, statyw jako opcja do nagrywania filmików

4. Informacja dla rodziców

Krok 1:

- Przygotowanie krótkiego listu dla rodziców informującego o celach warsztatów i ich przebiegu.
- (Może być wysłany elektronicznie lub przekazany przez wychowawcę.)

Krok 2:

- Zapewnienie rodziców, że warsztaty mają charakter edukacyjny, pozytywny i wspierający dla dzieci. Zachęcenie do rozmowy z dziećmi po warsztatach.

SCHEMAT PRZYGOTOWANIA WARSZTATÓW GODNOŚCIOWYCH

5. Spotkanie z wychowawcą klasy przed warsztatami

Cel:

- Omówienie specyfiki grupy, jej potrzeb wychowawczych i problemów zauważonych przez nauczyciela.

Czas:

- ok. 20–30 min (może być zdalnie)

Efekt:

- Lepsze dostosowanie scenariusza do realnych potrzeb dzieci.

6. Potwierdzenie szczegółów przed rozpoczęciem cyklu

Krok 1:

- Ostateczne potwierdzenie terminu, godziny, sali, obecności dzieci i nauczyciela (mail lub telefon).

Krok 2:

- Wyślanie przypomnienia wychowawcy dzień przed każdym warsztatem (krótki SMS lub mail przypominający).

PROGRAM WARSZTATU I

Warsztat 1 (100 min):

„Godność – czym jest i dlaczego jest ważna?”

Wprowadzenie (15 min):

- integracja, ustalenie zasad pracy,
- krótka rozmowa: „Co znaczy dla mnie szacunek?” – burza mózgów.

Ćwiczenie praktyczne (20 min):

- scenki odgrywane w grupach: rozpoznawanie sytuacji naruszenia godności (np. zawstydzanie, wyśmiewanie).

Praca zespołowa (25 min):

- stworzenie plakatu „Każdy zasługuje na szacunek” (każda grupa swój plakat).

Omówienie i refleksja (30 min):

- prezentacja plakatów,
- wspólna rozmowa moderowana przez prowadzącego – co to jest godność, dlaczego warto o nią dbać?

MATERIAŁY POMOCNICZE DO WARSZTATU I:

Ćwiczenie wprowadzające: „Co znaczy dla mnie szacunek?” – burza mózgów

Czas: ok. 15 minut

Forma: rozmowa z całą klasą, zapisywanie haseł na tablicy lub flipcharcie

Cel ćwiczenia:

- Wprowadzenie pojęcia „godność” poprzez bardziej zrozumiałe i bliskie dzieciom pojęcie „szacunek”.
- Zachęcenie dzieci do otwartego wyrażania swoich przemyśleń.

Wskazówki

Wskazówki moderacyjne dla osoby prowadzącej:

1. Rozpocznij od prostego pytania:

- „Czym jest szacunek? Kiedy czujecie, że ktoś Was szanuje?”
- „Jakie zachowania pokazują, że ktoś traktuje Was z szacunkiem?”

2. Zachęcaj wszystkie dzieci do aktywności:

- Daj czas na spokojne odpowiedzi.
- Jeśli ktoś milczy – zapytaj bez naciskania: „A Ty jak myślisz? Czy przychodzi Ci coś do głowy?”.

3. Akceptuj każdą odpowiedź:

- Podkreśl, że nie ma złych odpowiedzi – każda myśl jest cenna.
- Dziękuj za wypowiedzi i zapisuj je (lub poproś jedno z dzieci o zapisanie).
- Jeśli odpowiedzi się powtarzają, dopytaj o przykłady konkretnych sytuacji, np.: „Możesz opowiedzieć jakąś sytuację, gdy poczułeś się szanowany/szanowana?”

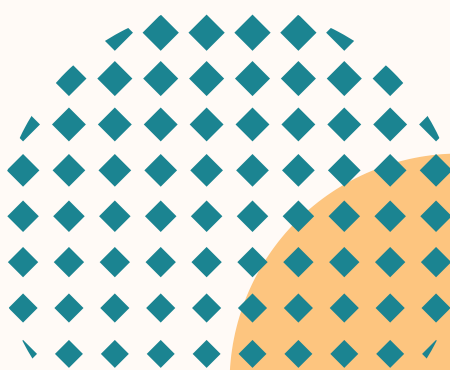
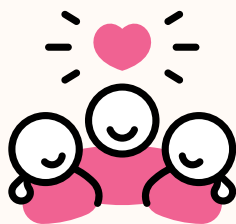
Przykładowe odpowiedzi i skojarzenia dzieci (mogą pojawić się na warsztacie):

- Szacunek to „bycie miłym”.
- Szacunek to „nieśmianie się z innych”.
- Szacunek to „słuchanie innych”.
- Szacunek to „nie robienie komuś przykrości”.
- Szacunek to „traktowanie innych tak, jak sami chcemy być traktowani”.
- Szacunek to „mówienie przepraszam, proszę, dziękuję”.
- Szacunek to „dbanie o uczucia innych”.
- Szacunek to „dotrzymywanie obietnic”.

Co zrobić, gdy odpowiedzi od dzieci nie padają lub są zbyt ogólne?

Możesz sam(a) zasugerować dzieciom, że szacunek przejawia się np. w takich sytuacjach:

- Kiedy ktoś nas słucha, gdy mówimy coś ważnego.
- Kiedy ktoś nie wyśmiewa naszego wyglądu, ubrania, tego jak mówimy lub czego się boimy.
- Kiedy możemy swobodnie mówić o swoich emocjach i ktoś tego nie lekceważy.
- Kiedy mamy możliwość spokojnego pójścia do toalety, odpoczynku lub zjedzenia czegoś, gdy tego potrzebujemy.
- Kiedy ktoś pyta nas o zgodę, zanim dotknie naszych rzeczy lub nas samych (przytulenie, pożyczenie przedmiotu).



WIEDZA DLA PROWADZĄCEGO – DODATKOWE WSKAZÓWKI MERYTORYCZNE:

♦ Co to jest godność?

Godność to podstawowe prawo każdej osoby do bycia traktowanym z szacunkiem, troską i poważaniem – niezależnie od wieku, wyglądu, zdolności, cech charakteru czy pochodzenia.

♦ Dlaczego godność jest ważna dla dzieci?

- Dzieci, które czują się szanowane, mają większe poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie.
- W szkole pozwala to lepiej się uczyć, współpracować z innymi i być sobą bez lęku.
- Kiedy dzieci wiedzą, że ich godność jest chroniona, chętniej szanują innych.

♦ Dlaczego rozmawiamy o godności na warsztacie?

- Aby dzieci wiedziały, że mają prawo do godnego traktowania.
- Aby nauczyć je, jak reagować, gdy ktoś narusza ich godność.
- Aby uczyły się szanować godność innych ludzi wokół siebie.

♦ Jak podsumować ćwiczenie?

Po zapisaniu pomysłów podsumuj:

„Zobaczcie, jak wiele rzeczy łączy się z pojęciem szacunku. Wszystko to, o czym mówiliście, to także dbanie o godność. Kiedy szanujemy innych, chronimy ich godność. A kiedy inni szanują nas, nasza godność też jest bezpieczna. W czasie naszych warsztatów nauczymy się, jak o tę godność dbać – u siebie i u innych.”

MATERIAŁY POMOCNICZE DO WARSZTATU I:

Ćwiczenie praktyczne:

Odgrywanie scenek – sytuacje naruszania godności

Czas: ok. 40 minut (łącznie z prezentacjami)

Cel ćwiczenia:

- Nauczenie dzieci rozpoznawania sytuacji, w których godność jest naruszana.
- Ćwiczenie umiejętności reagowania w takich sytuacjach.
- Uwrażliwienie dzieci na konsekwencje emocjonalne takich zachowań.

Przygotowanie do ćwiczenia:

Materiały dla prowadzącego:

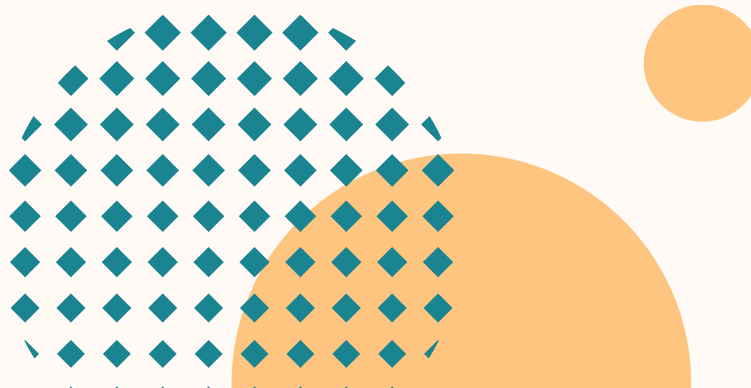
- Wydrukowane na osobnych kartkach przykładowe sytuacje do odegrania.
- Możesz wykorzystać przygotowane niżej sytuacje lub wymyślić dodatkowe, bazując na doświadczeniach klasy.

Podział na grupy:

- Podziel klasę na grupy po 4–5 osób.
- Każda grupa otrzymuje jedną sytuację do przedstawienia.

Przebieg ćwiczenia:

- Każda grupa ma około **10 minut**, aby przygotować scenkę.
- Scenki powinny być krótkie (maksymalnie 2 minuty prezentacji każdej grupy).
- Następnie grupy kolejno prezentują scenki przed całą klasą.



Przykładowe sytuacje do odegrania (karty sytuacji):

Sytuacja 1: „Zakaz wyjścia do toalety”

W klasie trwa lekcja. Jedna osoba bardzo potrzebuje wyjść do toalety. Nauczyciel mówi: „Nie ma teraz wychodzenia, było wyjść na przerwie”. Uczeń czuje się zawstydzony i nie wie, jak zareagować.

Sytuacja 2: „Wyśmiewanie wyglądu”

Grupa dzieci stoi na korytarzu. Jedno dziecko przychodzi ubrane inaczej niż zazwyczaj, pozostali zaczynają się śmiać, komentując jego wygląd. Dziecko czuje się źle i zawstydzone.

Sytuacja 3: „Niechciane przezwisko”

Podczas zabawy jedno dziecko używa wobec kolegi/koleżanki przezwiska, które tamtej osobie się nie podoba. Mimo próśb, by tego nie robić, osoba nadal używa przezwiska, a inni się z tego śmieją.

Sytuacja 4: „Komentarz nauczyciela przed całą klasą”

Nauczyciel mówi publicznie, przy całej klasie, coś krępującego o uczniu (np. o wynikach w nauce, błędzie, który popełnił). Uczeń czuje się upokorzony.

Sytuacja 5: „Wykluczenie z grupy”

Kilka osób z klasy umawia się na wspólne wyjście. Jedna osoba pyta, czy może dołączyć, ale słyszy odpowiedź „Ty z nami nie idziesz”, bez żadnego uzasadnienia. Osoba ta czuje się odrzucona.

Moderowanie rozmowy po scenkach (ważne dla prowadzącego):

Po każdej scenie prowadzący powinien krótko omówić sytuację z całą klasą:

Pytania kluczowe:

- Jak się czuła osoba, której godność była naruszona?
- Jak się czuły osoby, które naruszały czyjąś godność?
- Czy ktoś z boku (świadkowie) mógł coś zrobić? Jak można było pomóc?
- Co zrobić, żeby taka sytuacja nie powtarzała się?



Wskazówki

Wskazówki moderacyjne dla osoby prowadzącej:

1. Podkreślaj, że celem jest nauczenie się zauważania tych sytuacji i reagowania na nie.
2. Zwróć uwagę, żeby dzieci nie traktowały scenek jako zabawy. To ćwiczenie ma im pokazać, jak ważne są emocje innych osób.
3. Pilnuj czasu – jeśli jakaś scena wywoła silniejsze emocje, zatrzymaj się dłużej i spokojnie omów ją z dziećmi.

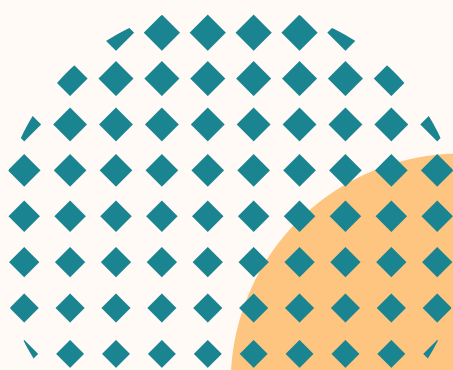
Ważne zasady bezpieczeństwa:

- Każda scenka powinna zakończyć się omówieniem i wyraźnym zaznaczeniem, jakie zachowanie było niewłaściwe.
- Podkreślaj zasadę szacunku:

„W tych scenkach pokazujemy trudne sytuacje, ale pamiętajcie, że nikt naprawdę nie może być obrażany ani zawstydzany. To tylko ćwiczenie, które ma nas uczyć dobrych reakcji”.

Podsumowanie ćwiczenia (dla prowadzącego do przekazania dzieciom):

„Widzieliśmy dziś wiele sytuacji, w których ktoś mógł czuć się źle lub zawstydzony. Teraz już wiecie, że takie sytuacje nie powinny się zdarzać, a jeśli się zdarzą – można i warto reagować. Godność każdego z Was jest bardzo ważna. Nigdy nie bójcie się powiedzieć STOP, jeśli coś Wam przeszkadza. I zawsze możecie prosić o pomoc nauczyciela lub kogoś dorosłego.”



MATERIAŁY POMOCNICZE DO WARSZTATU I:

Ćwiczenie praktyczne: „Każdy zasługuje na szacunek” – tworzenie plakatów

Czas ćwiczenia:

ok. 25 minut (+ ok. 10 minut na prezentację i omówienie plakatów)

Cel ćwiczenia:

- Podsumowanie i utrwalenie wiedzy zdobytej podczas wcześniejszych ćwiczeń.
- Kreatywne i pozytywne przedstawienie idei godności i szacunku.
- Wzmocnienie pracy zespołowej oraz współpracy w klasie.

Potrzebne materiały:

- duże arkusze papieru typu flipchart (po jednym dla każdej grupy)
- kolorowe pisaki, kredki, flamastry (zestaw dla każdej grupy)
- taśma malarska lub masa mocująca do powieszenia gotowych plakatów na ścianie/tablicy

Przebieg ćwiczenia krok po kroku:

◆ 1. Podział na grupy (3 minuty)

- Podziel dzieci na grupy po 4–5 osób (mogą być te same grupy, które wcześniej odgrywały scenki).
- Każda grupa zajmuje oddzielny stolik lub wyznaczone miejsce.

◆ 2. Wyjaśnienie zadania grupom (2 minuty)

Powiedz uczniom:

„Za chwilę każda grupa stworzy swój własny plakat, którego tematem będzie hasło: «Każdy zasługuje na szacunek!»

Zastanówcie się w grupach:

- Jak możecie pokazać, czym jest szacunek i godność?
- Jakie rysunki, symbole lub słowa mogą znaleźć się na plakacie, aby każdy zrozumiał jego przesłanie?
- Wasze plakaty powinny być kolorowe, czytelne i pokazywać, dlaczego szacunek i godność są ważne.”

◆ 3. Tworzenie plakatów (ok. 20 minut)

- Rozdaj każdej grupie arkusz papieru i zestaw pisaków/kredki.
- Zachęcaj dzieci do współpracy, wymiany pomysłów, dzielenia się zadaniami (np. jedna osoba pisze hasła, inna rysuje, ktoś koloruje).

W trakcie pracy:

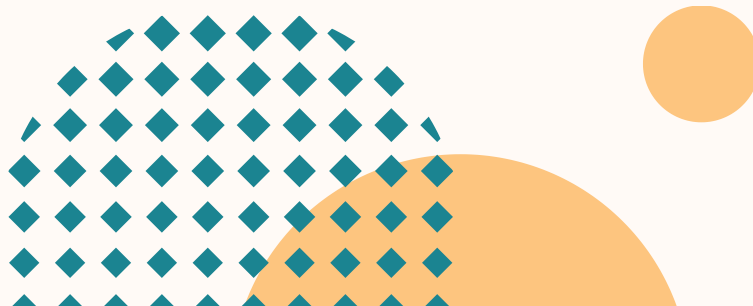
- Chodź po klasie, dyskretnie pomagaj, zachęcaj do kreatywności, pytaj o pomysły, gdy widzisz, że któraś grupa się waha lub nie wie, jak zacząć.
- Pilnuj czasu i na 5 minut przed końcem poinformuj dzieci, że czas na dokończenie plakatów powoli się kończy.

◆ 4. Prezentacja i omówienie plakatów (10 minut)

Każda grupa prezentuje swój plakat krótko (ok. 2 minuty na każdą grupę):

- Członkowie grupy opowiadają, co przedstawili na plakacie i dlaczego.
- Plakaty rozwieszacie na tablicy lub na ścianie.
- Po wszystkich prezentacjach podsumowujesz krótko:

„Zobaczcie, jak wiele pięknych pomysłów powstało. Każdy z tych plakatów pokazuje, że szacunek jest ważny w różnych sytuacjach. Dzięki waszym pracom możemy pamiętać o tym na co dzień. Warto, aby te plakaty zostały z Wami w klasie jako przypomnienie zasad, które stworzyliście.”



Wskazówki**Wskazówki moderacyjne dla osoby prowadzącej:**

1. Zachęcaj dzieci do wyrażania swoich pomysłów, unikaj oceniania jakości rysunków – skupiaj się na przekazie i kreatywności.
2. Jeśli któraś grupa skończy wcześniej, zasugeruj dodanie dodatkowych szczegółów lub hasła podsumowującego.
3. Pilnuj, aby wszyscy członkowie grupy mieli możliwość aktywnego uczestnictwa (np. jedna osoba rysuje, inna pisze, jeszcze inna przedstawia plakat).

Co zrobić, jeśli grupa nie ma pomysłów? (Wskazówki dla prowadzącego)**Zaproponuj grupie inspirujące pytania pomocnicze:**

- „Jak pokazać na rysunku, że wszyscy są ważni i zasługują na szacunek?”
- „Jakie sytuacje z życia szkoły pokazują szacunek i dobre traktowanie?”
- „Jakie słowa kojarzą wam się ze szcunkiem?” (np. miłość, przyjaźń, słuchanie, troska).

Efekt końcowy ćwiczenia:

- Gotowe plakaty pozostają w klasie i mogą służyć jako dekoracja oraz przypomnienie o wartościach szacunku i godności.
- Możesz zaproponować wychowawcy klasy, aby plakaty były elementem gazetki klasowej lub wisiały w widocznym miejscu przez dłuższy czas.



PODSUMOWANIE I REFLEKSJA PO I WARSZTACIE

◆ Krok 1: Krótkie przypomnienie ćwiczeń (ok. 2 min.)

Zwróć się do klasy:

„Dziś wspólnie rozmawialiśmy o bardzo ważnej sprawie – o godności.

Rozmawialiśmy o tym, czym jest szacunek i godność, odgrywaliśmy sytuacje, w których ktoś mógł się poczuć źle, oraz stworzyliście świetne plakaty, które przypominają, jak ważny jest szacunek.”

◆ Krok 2: Runda refleksji – „Czego się dzisiaj nauczyłem/am?” (5 min.)

Poproś dzieci, aby każdy krótko powiedział (jednym zdaniem):

- Co nowego dzisiaj odkrył lub czego się nauczył na warsztacie?
- Co było dla niego ważne lub zaskakujące?

Jeśli grupa jest duża lub nie masz czasu na wypowiedzi wszystkich osób, możesz zapytać kilka osób chętnych i zaproponować pozostałym, by swoją refleksję napisały na małych karteczkach i przekazały ci na koniec zajęć.

Przykłady, jak możesz moderować tę rundę refleksji:

- „Chciałbym teraz usłyszeć od was, co najważniejszego zapamiętacie z dzisiejszego spotkania?”
- „Czy możecie podać jeden przykład tego, co dziś było dla was nową informacją lub cenną myślą?”
- „Co z dzisiejszego dnia chcielibyście przekazać swoim kolegom i koleżankom z innych klas?”

◆ Krok 3: Podsumowanie przesłania warsztatu (ok. 2 min.)

Podkreśl kluczowe przesłania warsztatu (prowadzący mówi do dzieci):

„Pamiętajcie, że każdy z nas, niezależnie od tego, jaki jest, zasługuje na szacunek.

Mamy prawo do tego, żeby czuć się bezpiecznie, żeby nikt nas nie zawstydział, nie wyśmiewał i nie traktował źle. Wy też macie prawo powiedzieć STOP, jeśli coś się wam nie podoba lub ktoś narusza wasze granice.”

Możesz zapytać na koniec:

- „Czy uważacie, że teraz łatwiej będzie wam zauważyć takie sytuacje w klasie i w szkole?”

Krok 4: Krótkie zapowiedzenie kolejnych warsztatów (ok. 1 min.)

Powiedz dzieciom, czego mogą się spodziewać w przyszłości:

„Na następnym spotkaniu porozmawiamy o tym, jak dbać o swoje granice i jak reagować, gdy ktoś je narusza. Nauczymy się także, jak skutecznie mówić STOP oraz jak pomagać innym w takich sytuacjach.”

Wskazówki

Wskazówki moderacyjne dla osoby prowadzącej:

1. Staraj się, aby atmosfera była spokojna i życzliwa. Podsumowanie powinno dać dzieciom poczucie, że warsztaty miały sens i wartość.
2. Zachęcaj dzieci do dzielenia się przemyśleniami, ale nie naciskaj, jeśli ktoś nie chce zabrać głosu.
3. Jeśli zauważysz, że dzieci mają jeszcze dużo pytań lub emocji – zapewnij, że wrócicie do tych tematów na kolejnych zajęciach.

Opcjonalnie – krótka karta refleksji dla dzieci (jeśli masz więcej czasu, np. dodatkowe 5 min.):

Rozdaj dzieciom małe karteczki lub poproś, by zapisały w zeszycie/na kartce następujące zdania, które mają dokończyć (pisemnie lub rysunkiem):

- „Dzisiaj nauczyłem/am się, że...”
- „Ważne dla mnie było...”
- „Chciałbym/chciałabym, aby w naszej klasie...”

Karteczki zbierz na koniec warsztatu – możesz je później wykorzystać przy ewaluacji całego cyklu warsztatowego.

PROGRAM WARSZTATU II

Warsztat 2 (100 min):

„Moje granice – jak je zauważyć i jak o nich mówić?”

Wprowadzenie (15 min):

- krótkie przypomnienie poprzednich zajęć,
- dyskusja: czym są „granice osobiste” (ciała, emocji)?

Ćwiczenia o granicach (30 min):

- interaktywne zabawy ruchowe – np. „stop-klatka”, „zgoda czy niezgoda”.

Praca w grupach (25 min):

- scenki dotyczące sytuacji w szkole (wykluczenie z grupy, naruszenie granic osobistych),
- rozmowa – jak reagować, jak pomagać?

Podsumowanie i refleksja (30 min):

- opracowanie w grupach „Sposoby mówienia STOP!”,
- prezentacja i omówienie grupowych rozwiązań na forum.

MATERIAŁY POMOCNICZE DO WARSZTATU II:

Warsztat 2: „Moje granice – jak je zauważyć i jak o nich mówić?”

Wprowadzenie do warsztatu (15 minut)

Cele tej części warsztatu:

- Przypomnienie i utrwalenie wiedzy z pierwszego warsztatu dotyczącego godności.
- Wprowadzenie i wyjaśnienie pojęcia „granice osobiste” w sposób dostosowany do wieku uczestników.
- Zachęcenie dzieci do refleksji nad swoimi granicami (fizycznymi i emocjonalnymi).

Scenariusz krok po kroku:

♦ Krok 1: Krótkie przypomnienie poprzednich zajęć (ok. 5 min.)

Rozpocznij zajęcia witając dzieci i przypominając im temat poprzednich warsztatów:

„Dzień dobry, cieszę się, że znów się widzimy!

Pamiętacie nasze ostatnie zajęcia? Rozmawialiśmy o czymś bardzo ważnym – o godności i szacunku. Tworzyliście wspaniałe plakaty przypominające, że każdy zasługuje na szacunek.”

Zadaj dzieciom krótkie pytania, aby przypomnieć temat:

- „Kto pamięta, co to jest godność?”
- „Czy pamiętacie jakieś przykłady sytuacji, w których czyjaś godność była naruszana?”
- „Co oznacza szanować innych ludzi?”

Pozwól dzieciom krótko przypomnieć temat własnymi słowami.

◆ Krok 2: Wprowadzenie tematu: „Co to są granice osobiste?” (ok. 5 min.)

Po krótkim przypomnieniu tematu poprzednich zajęć, wprowadź nowe zagadnienie – granice osobiste:

„Dzisiaj będziemy rozmawiać o czymś równie ważnym – o naszych granicach osobistych. Czy wiecie, co to znaczy, że ktoś ma swoje granice?”

Daj dzieciom chwilę na odpowiedzi. Potem wyjaśnij jasno i przystępnie:

„Granice osobiste to wszystko to, co oddziela nas od innych ludzi. Każdy z nas ma prawo decydować, co jest dla niego przyjemne, a co nie, co jest dobre, a co nie, na co się zgadza, a na co się nie zgadza.”

◆ Krok 3: Krótka moderowana dyskusja: Jakie możemy mieć granice? (ok. 5 min.)

Poproś dzieci, aby podawały przykłady granic osobistych, które mają lub znają. Zachęć je do rozważenia dwóch rodzajów granic:

Granice ciała (fizyczne) – np.:

- Nie lubię, kiedy ktoś mnie dotyka bez pozwolenia.
- Nie lubię, kiedy ktoś bierze moje rzeczy bez pytania.
- Nie chcę, żeby ktoś mnie przytulał, jeśli tego nie chcę.

Granice emocji (psychiczne) – np.:

- Nie lubię, gdy ktoś się ze mnie śmieje lub żartuje w sposób, który mnie rani.
- Nie lubię, kiedy ktoś opowiada o moich prywatnych sprawach bez pozwolenia.
- Nie chcę być zmuszany do robienia czegoś, na co nie mam ochoty (np. występowania przed klasą, jeśli bardzo się tego boję).

Dzieci podają przykłady – Ty zapisujesz krótko na tablicy w dwóch kolumnach („granice ciała”, „granice emocji”).

Jeśli dzieci nie będą mieć od razu pomysłów, podaj kilka przykładów od siebie:

„Na przykład, granicą ciała jest sytuacja, gdy ktoś ciągnie cię za włosy albo popycha, a ty tego nie chcesz. A granicą emocji jest, gdy ktoś cię zawstydzą, mówi coś krępującego o tobie i czujesz się przez to źle.”



Wskazówki**Wskazówki moderacyjne dla osoby prowadzącej:**

1. Dbaj, aby każde dziecko miało możliwość swobodnego wyrażenia swoich myśli. Nie oceniaj wypowiedzi, ale potwierdzaj: „Bardzo dobrze, świetny przykład!”
2. Pamiętaj, że każde dziecko ma inne doświadczenia – niektóre mogą potrzebować więcej czasu, by się otworzyć.
3. Mów prostym językiem, używając przykładów z codziennego życia dzieci.
4. Jeśli ktoś podzieli się osobistym doświadczeniem, doceniaj to („Dziękuję, że się tym podzieliłeś/podzieliłaś, to ważne, co mówisz”).

WIEDZA DLA PROWADZĄCEGO – DODATKOWE WSKAZÓWKI MERYTORYCZNE:

Czym są granice osobiste dziecka?

Granice osobiste są ważne dla poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego dziecka. Są niezbędne do budowania zdrowych relacji z rówieśnikami i dorosłymi.

- Granice fizyczne: odnoszą się do ciała, przestrzeni osobistej, własności rzeczy.
- Granice emocjonalne: dotyczą uczuć, opinii, prywatności i poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

Dlaczego dzieci powinny znać swoje granice?

- Pomaga to chronić je przed krzywdą i przemocą.
- Uczy szacunku do siebie i innych.
- Ułatwia komunikowanie własnych potrzeb oraz sprzeciwu wobec niechcianych zachowań.
- Buduje poczucie własnej wartości i pewności siebie.

MATERIAŁY POMOCNICZE DO WARSZTATU II:

Ćwiczenia praktyczne: „Moje granice – ćwiczenia ruchowe i scenki”

Czas realizacji: ok. 60 minut (30 min ćwiczenia ruchowe + 30 min scenki sytuacyjne)

Cel tej części warsztatu:

- Uświadomienie dzieciom znaczenia i odczuwania swoich granic osobistych.
- Ćwiczenie wyrażania sprzeciwu („STOP”, „NIE”, „nie zgadzam się”).
- Nauka rozpoznawania i szanowania granic innych osób.

Część A: Ćwiczenia ruchowe – „STOP! Moja przestrzeń” (30 min.)

♦ Przebieg ćwiczenia (20 min):

Przygotowanie (5 min):

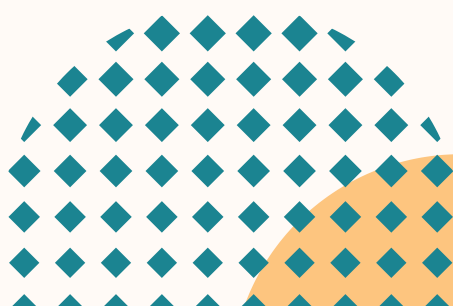
- Poproś dzieci, aby ustawiły się w kole na środku sali.
- Wyjaśnij cel ćwiczenia:

„Będziemy teraz ćwiczyć, jak czuć się komfortowo ze swoją przestrzenią osobistą i jak mówić STOP, kiedy coś nam nie pasuje.”

Ćwiczenie 1 – „Przestrzeń osobista” (5 min):

- Dzieci stoją w parach naprzeciw siebie (w odległości ok. 3 metrów).
- Jedno dziecko powoli podchodzi do drugiego, które mówi „STOP”, kiedy poczuje, że druga osoba jest już zbyt blisko i czuje dyskomfort.

Zmiana ról po minucie.



Ćwiczenie 2 – „Nie chcę się zgodzić” (5 min):

- W tych samych parach, jedna osoba próbuje delikatnie dotknąć ramię drugiej osoby (bardzo powoli).
- Druga osoba ćwiczy wyrażne mówienie „NIE” lub „STOP” z pewnością siebie. Osoba pierwsza musi natychmiast się zatrzymać.
- Po minucie zmiana ról.

Ćwiczenie 3 – „Granice emocjonalne” (5 min):

- Poproś dzieci, by usiadły w kręgu.
- Powiedz im kilka przykładowych zdań:
 - „Mogę powiedzieć innym wszystko, co mi opowiesz.”
 - „Będę śmiać się z twojego błędu.”
 - „Opowiem wszystkim o twojej sekretnej sprawie.”
- Dzieci ćwiczą mówienie stanowczo: „Nie zgadzam się”, „Nie chcę tego”.



♦ Omówienie ćwiczenia (10 min):

- Zapytaj dzieci, jak się czuły, kiedy mówiły „STOP” lub „NIE”.
- Co było łatwe, a co trudne?
- Wyjaśnij, że mają prawo i powinny reagować w taki sposób zawsze, gdy ktoś narusza ich granice.

Część B: Scenki sytuacyjne „Moje granice w życiu codziennym” (30 min.)

♦ Przygotowanie do scenek (5 min):

- Podziel dzieci na 4–5-osobowe grupy (mogą być te same grupy co wcześniej).
- Każda grupa otrzymuje do odegrania krótką scenkę.

Przykładowe scenki (do wydruku i rozdania dzieciom)

Scenka 1: „Niechciane przytulanie”

Jeden uczeń bardzo lubi się przytulać, ale drugi tego nie chce. Jak powiedzieć „STOP” bez obrażania tej osoby?

Scenka 2: „Zdjęcie bez zgody”

Koleżanka robi zdjęcie i chce je wrzucić do internetu. Osoba na zdjęciu czuje się tym niekomfortowo. Jak może zareagować?

Scenka 3: „Wypożyczanie rzeczy bez pozwolenia”

Kolega bierze bez pytania rzeczy drugiej osoby (np. zeszyt, książkę, telefon). Jak postawić granice i powiedzieć, że to nie jest w porządku?

Scenka 4: „Żarty, które ranią”

Grupa znajomych żartuje z jednego kolegi. Jak może się obronić, kiedy czuje, że żarty przestają być śmieszne i zaczynają być obraźliwe?

Scenka 5: „Sekret, który nie powinien być zdradzony”

Ktoś wyjawia sekret koleżanki przed całą klasą. Jak koleżanka może powiedzieć, że to narusza jej granice?

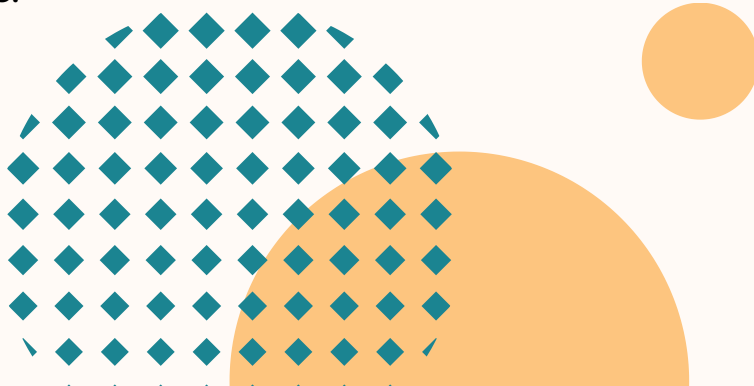
Odgrywanie i omawianie scenek (25 min):

1. Przygotowanie scenek (10 min):

- Dzieci w grupach przygotowują krótkie scenki (max. 2 min każda).

2. Prezentacja scenek (10 min):

- Każda grupa prezentuje swoją scenkę przed klasą.
- Ważne, aby dzieci pokazały, jak reagują osoby, których granice są naruszone.



3. Omówienie po scenkach (5 min):

- Zadaj pytania całej klasie po każdej scenie:
 - „Jak się czuła osoba, której granice naruszano?”
 - „Czy reakcja tej osoby była skuteczna?”
 - „Jak jeszcze można było zareagować?”
 - „Jak powinny zachować się osoby, które naruszały granice innych?”

Wskazówki

Wskazówki moderacyjne dla osoby prowadzącej:

1. Dbaj o spokojną, życzliwą atmosferę. Ćwiczenia mają dać dzieciom pewność, że mają prawo bronić swoich granic.
2. Podkreślaj, że scenki mają być odegrane na poważnie, nie jako żarty.
3. Obserwuj dzieci, czy nikt nie czuje się zbyt skrępowany – reaguj, jeśli coś wzbudza trudne emocje („Widzę, że to jest trudne, możemy o tym spokojnie porozmawiać.”).

4. Podsumowanie i refleksja (30 min)

Cel:

- Utrwalenie umiejętności rozpoznawania i komunikowania własnych granic,
- Przećwiczenie w grupach sposobów reagowania w trudnych sytuacjach,
- Wspólne stworzenie „narzędziownika” – czyli listy praktycznych sposobów mówienia „STOP”, którą dzieci mogą zabrać do domu lub do klasy.

5. Opracowanie w grupach – „Sposoby mówienia STOP!” (15 min)

1. Podział na grupy

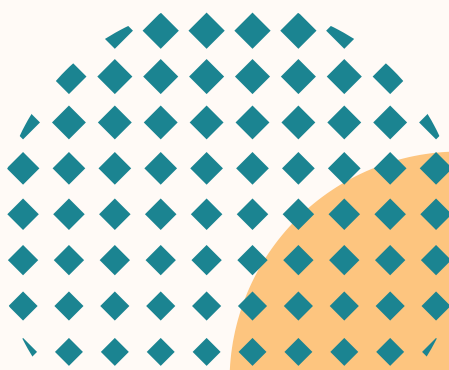
- Dzielimy uczestników na 3–4 grupy po 4–5 osób (zależnie od liczebności).
- Każda grupa otrzymuje:
 - Duży arkusz papieru A3 lub flipchart,
 - Kolorowe mazaki,
 - Zestaw karteczek samoprzylepnych (opcjonalnie).

2. Zadanie dla grup

- Zastanówcie się i zapiszcie jakie są sposoby mówienia „STOP”, kiedy ktoś narusza wasze granice.
- Mogą to być:
 - Słowa (np. „Stop!”, „Nie chcę!”, „Zostaw mnie!”, „Nie zgadzam się”),
 - Gesty (np. wyciągnięcie ręki do przodu, odsunięcie się, odwrócenie plecami),
 - Inne strategie (np. odejście, poproszenie dorosłego o pomoc).
- **Grupa ma stworzyć swoją mini-mapę sposobów – w formie rysunku, schematu albo listy haseł.**

3. Pomoc prowadzącego

- Jeśli dzieci mają trudności, podpowiedz przykłady sytuacji:
 - Ktoś próbuje zabrać ci zeszyt bez pytania,
 - Kolega w zabawie popycha cię mocniej niż chcesz,
 - Ktoś próbuje cię przytulić, a ty nie masz ochoty.



6. Prezentacja i omówienie grupowych rozwiązań (10 min)

1. Prezentacja na forum

- Każda grupa prezentuje swój plakat / mapę przez 2–3 minuty.
- Prowadzący zachęca, aby dzieci pokazały także gesty lub odegrały krótki przykład.

2. Omówienie i refleksja

- Zapytaj dzieci:
 - Które sposoby były najłatwiejsze do wymyślenia?
 - Które mogą być dla was najtrudniejsze w prawdziwej sytuacji?
 - Jakie słowa lub gesty podobały wam się u innych grup?
- Podkreśl, że każdy ma prawo mówić „STOP” w sposób, który jest dla niego naturalny i bezpieczny.

3. Zakończenie warsztatu (5 min)

- Podziękuj za aktywny udział.
- Poproś dzieci o jedno słowo, które najlepiej opisuje, co zabierają z zajęć (np. „odwaga”, „granice”, „STOP”).
- Zapowiedz kolejne warsztaty:

“Na następnych zajęciach spróbujemy zebrać wszystkie nasze pomysły w Kodeks godności naszej klasy. Dzięki niemu każdy z nas będzie wiedział, jak dbać o własną godność i jak szanować innych, aby w klasie było bezpiecznie i przyjaźnie.”



PROGRAM WARSZTATU III

Warsztat 3 (100 min): „Kodeks godności naszej klasy – działamy!”

Wprowadzenie (10 min):

- przypomnienie najważniejszych wniosków z poprzednich warsztatów.

Ćwiczenie praktyczne (30 min):

- wspólne tworzenie scenek z pozytywnymi przykładami traktowania innych z godnością,
- nagrywanie krótkich filmików lub zdjęć (jeśli jest możliwość).

Praca twórcza (30 min):

- opracowanie wspólnego „Kodeksu godności klasy”:
- 5–10 konkretnych zasad stworzonych przez dzieci (np. „Szanujemy się nawzajem”, „Każdy ma prawo być wysłuchanym”).

Podsumowanie cyklu warsztatów (30 min):

- prezentacja Kodeksu,
- omówienie, jak stosować go codziennie w klasie,
- rozdanie dzieciom dyplomów/ certyfikatów „Obrońca godności”.

Podsumowanie i ewaluacja (po cyklu warsztatów):

Krótką ankietą dla dzieci:

- Jak oceniają warsztaty?
- Czego się nauczyły?
- Co było najciekawsze?

Informacja zwrotna od nauczycieli:

- zauważone zmiany w zachowaniu dzieci,
- dalsze rekomendacje do pracy wychowawczej.



MATERIAŁY POMOCNICZE DO WARSZTATU III:

Część: Ćwiczenie praktyczne (30 min)

wspólne tworzenie scenek z pozytywnymi przykładami traktowania innych z godnością + nagrywanie krótkich filmików lub zdjęć

Cele ćwiczenia (dla prowadzącego)

- Utrwalenie pozytywnych zachowań „godnościowych” w realnych, szkolnych sytuacjach.
- Zamiana wiedzy w działanie: od pomysłu → przez scenkę → do krótkiego materiału (wideo/foto) do Kodeksu.
- Współpraca i komunikacja w grupie + świadome używanie języka szacunku.

Materiały

- Kartki A4/A3, markery (do szkicu sceny i napisów).
- Telefon/tablet (1–2 na klasę) do nagrań/zdjęć **lub** alternatywnie: aparat szkolny.
- Zgody szkoły/rodziców na nagrania (jeśli brak – nagrywamy dłonie/sylwetki od tyłu, rekwizyty, bez twarzy).
- Taśma do wywieszenia kadrów/zdjęć.

Harmonogram 30 min

1. Wprowadzenie i podział na grupy – 3 min
2. Przygotowanie scenek (scenariusz + próba) – 10 min
3. Nagranie/zdjęcia lub prezentacja na żywo – 12 min
4. Krótka refleksja i wybór najlepszych ujęć do Kodeksu – 5 min

1) Wprowadzenie i podział (3 min)

„Za chwilę pokażecie pozytywne zachowania, które budują godność w naszej klasie. Z tych materiałów stworzymy wizualną część naszego Kodeksu godności.”

- Podziel klasę na 4–5-osobowe zespoły. Każda grupa wybiera role:
 - Reżyser/ka (pilnuje czasu i ujęć),
 - Scenarzysta/ka (zapisuje dialogi/hasła),
 - Aktorzy/aktorki (2–3 osoby),
 - Operator/ka (nagrywa/robi zdjęcia).

2) Przygotowanie scenek (10 min)

Daj grupom jedno zdanie przewodnie (lub pozwól wybrać z listy) i poproś o wymyślenie krótkiej sceny (30–45 sek.):

Przykładowe pozytywne tematy „z życia szkoły”:

1. Włączanie do grupy – „Hej, dołącz do nas!” zamiast wykluczania.
2. Szacunek do prywatności – pytanie o zgodę na zdjęcie/udostępnienie.
3. Pomoc w potrzebie – wsparcie, gdy ktoś się przewrócił/ma gorszy dzień.
4. Empatyczna reakcja – „Widzę, że to dla Ciebie trudne, chcesz przerwy?”
5. Język szacunku – zamiana „żartów, które ranią” na życzliwy komentarz.
6. Prawo do przerwy/toalety – kulturalna prośba, taktowne umożliwienie.

Konstruktywna informacja zwrotna – bez zawstydzania.



Szablon mini-scenariusza (1 kartka A4 na grupę):

- **Tytuł scenki: ...**
- **Sytuacja wyjściowa (1 zdanie): ...**
- **Pozytywna reakcja (co robimy/mówimy?): ...**
- **Finał (jak wszyscy się czują po dobrej reakcji?): ...**
- **Hasło do Kodeksu (1 zdanie): „W naszej klasie... (np. prosimy o zgodę i szanujemy odpowiedź)”.**

Wskazówki reżyserskie (krótkie):

- Jedno miejsce, 2–3 ujęcia max.
- Głośno i wyraźnie (albo dograny napis/napis na kartce).
- Pokazujemy co robić dobrze – bez epatowania „złą” wersją.



3) Nagranie/zdjęcia lub prezentacja (12 min)

Wersja A – wideo (zalecana):

- 30–45 sekund na grupę.
- Ujęcie 1: szeroki plan (kontekst), Ujęcie 2: zbliżenie (reakcja/hasło), Ujęcie 3: finał (uśmiechy/zgoda).
- Jeśli brak zgód na wizerunek: nagrywamy z boku/zza pleców, dłonie, notatkę z hasłem.

Wersja B – zdjęcia/„komiks” (gdy nie nagrywamy):

- Zróbcie 3 zdjęcia: początek → dobra reakcja → efekt/finał.
- Pod każdym kadrem krótki podpis (1 zdanie).
- Na końcu: hasło do Kodeksu napisane wyraźnie (do wykorzystania na plakacie).

Wersja C – prezentacja na żywo (bez sprzętu):

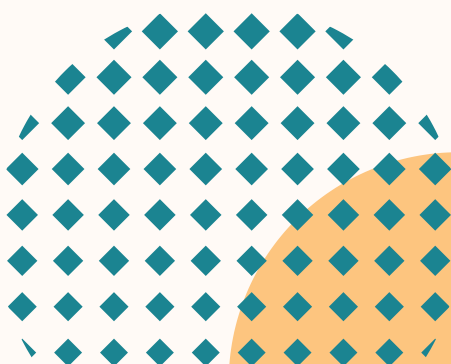
- Każda grupa odgrywa scenkę; prowadzący robi 1–2 zdjęcia (bez twarzy/zbliżeń), zapisuje hasło grupy.

Bezpieczeństwo i prywatność:

- Twarze nagrywamy tylko przy zgodach. W innym wypadku – kadry bez twarzy, z tyłu, dłonie, rekwizyty, plansze z hasłami.
- Żadnych nazwisk, klasówek, identyfikatorów w kadrze.

4) Refleksja + wybór ujęć do Kodeksu (5 min)

- Po każdej grupie zadaj **dwa pytania**:
- „Jaki element był tu najbardziej **godnościowy**?”
- „Jak możemy robić to **codziennie** w klasie?”
- Zbierz **hasła** grup i zapisz na tablicy (np. 5–8 zdań).
- Umówcie się, że te hasła + 1 kadr z każdej scenki trafią do „**Kodeksu godności naszej klasy**” (plakat/galeria/slajd).



„Gotowce” – przykładowe kwestie do scenek (dla dzieci)

- „Czy mogę wrzucić nasze zdjęcie? Jeśli nie chcesz, nie robię tego.”
- „Widziałem, że się przewróciłeś. Chcesz pomocy?”
- „Masz prawo powiedzieć STOP. Powiedz, czego potrzebujesz.”
- „Chodź do nas, u nas każdy jest mile widziany.”
- „Zatrzymam żarty, jeśli kogoś ranią.”
- „Potrzebuję przerwy. Czy mogę chwilę odpocząć?”

Checklista prowadzącego

- Podział na role w grupach (jest operator/reżyser).
- Każda grupa ma tytuł, pozytywną reakcję i hasło.
- Nagrane 30–45 s lub zrobione 3 zdjęcia (bez twarzy, jeśli brak zgód).
- Zebrane hasła do Kodeksu (5–8).
- Wybrane 1–2 ujęcia z każdej grupy do publikacji w Kodeksie.

Co dalej? (dla Ciebie)

- Po zajęciach skompiluj materiały: plakat A3 („Kodeks godności naszej klasy”) + mini-galeria kadrów/QR do filmików (jeśli szkoła pozwala).
- Hasła z tablicy przepisuj w formie: „W naszej klasie...” (np. „...pytamy o zgodę na zdjęcia”, „...włączamy do zabawy każdego”, „...mówimy STOP, gdy coś nam nie pasuje”).

MATERIAŁY POMOCNICZE DO WARSZTATU III:

Część: Praca twórcza (30 min)
opracowanie wspólnego „Kodeksu godności klasy” – 5–10 zasad stworzonych przez dzieci

Cel części

- Przekucie dotychczasowych wniosków w konkretne, jasne i mierzalne zasady.
- Zapewnienie współautorstwa dzieci (własność zasad = większa szansa, że będą stosowane).
- Stworzenie materiału do widocznego Kodeksu godności (plakat/strona klasowa).

Materiały

- 3–4 arkusze flipchart / A3, markery, karteczki samoprzylepne.
- 10–20 naklejek „kropek” (do głosowania) lub mazaki.
- Taśma/magnesy do ekspozycji.

Plan 30 minut

1. Zbieranie pomysłów w grupach – 10 min
2. Selekcja i doprecyzowanie (głosowanie) – 10 min
3. Wspólne spisanie Kodeksu: 5–10 zasad – 8 min
4. Szybkie odczytanie i zgoda klasy – 2 min



1) Zbieranie pomysłów w grupach (10 min)

- Podziel klasę na 3–4 zespoły. Każdy zespół odpowiada na pytanie:
- „Jak chcemy, żeby traktowano ludzi w naszej klasie? Jak my będziemy traktować innych?”

• Format pomysłu (na karteczce):

- Zasada (1 zdanie, w 1. osobie liczby mnogiej): „W naszej klasie... (co robimy?)”
- Przykład zachowania: „Co to znaczy na co dzień?” (1–2 punkty)

• Wskazówki:

- Zasady pozytywne (co robić, nie czego „nie robić”),
- Krótkie i zrozumiałe (język 11–13 lat),
- Widoczne zachowania, które da się zauważyć.

Przykłady inspirujące (pokazujesz tylko, gdy grupa potrzebuje wsparcia):

- „...pytamy o zgodę na zdjęcia i publikację.” (np. „Czy mogę wrzucić to zdjęcie?”)
- „...włączamy do zabawy każdego, kto chce dołączyć.” (np. „Chodź do nas!”)
- „...mówimy STOP i szanujemy STOP innych.” (gest dłoni + słowa)
- „...szanujemy przerwy i potrzeby.” (np. toaleta, chwila oddechu)
- „...używamy języka szacunku.” (bez wyzwisk, żartów raniących)
- „...słuchamy do końca.” (nie przerywamy, kontakt wzrokowy)
- „...pomagamy bez zawstydzania.” (pytamy: „Jak mogę pomóc?”)
- „...rozwiązujemy spory spokojnie.” (opis faktów, „ja-komunikaty”)

2) Selekcja i doprecyzowanie – głosowanie (10 min)

- Zespoły przyklejają swoje karteczki na tablicy.
- Grupujecie podobne propozycje razem (np. „zgoda na zdjęcia” z „szanuj prywatność”).
- Każde dziecko dostaje 2–3 „kropki” (naklejki/mazaki) i głosuje na zasady, które uważa za najważniejsze.
- Wybierzcie 5–10 propozycji z największą liczbą głosów.
- Doprecyzujcie brzmienie: krótko, pozytywnie, jasno. Prowadzący pilnuje języka i mierzalności (czy da się zauważyć).

Szablon doprecyzowania (na głos):

- „Czy ta zasada mówi, co robimy (a nie tylko czego nie robimy)?”
- „Czy jest zrozumiała dla wszystkich?”
- „Jakie 1–2 konkretne zachowania ją pokazują?”

3) Wspólne spisanie Kodeksu (8 min)

Na dużym arkuszu zapiszcie tytuł i zasady

Uwaga: Jeśli czas pozwala – przy każdej zasadzie dopiszcie jeden **emotikon/piktogram** (dzieci szybciej zapamiętują).



„Kodeks godności naszej klasy” (przykład)

W naszej klasie:

Słuchamy do końca i nie przerywamy.

- patrzę na mówiącego, czekam na swoją kolej.

Pytamy o zgodę i szanujemy odpowiedź.

- zdjęcia/pożyczanie rzeczy/przytulanie.

Mówimy STOP, gdy coś nam nie pasuje – i szanujemy STOP innych.

- słowo + gest dłoni = koniec działania.

Włączamy do zabawy i rozmów każdego, kto chce dołączyć.

- „Chodź do nas”, miejsce w kręgu.

Używamy języka szacunku.

- bez wyzwisk i „żartów, które ranią”; mówimy „proszę/dziękuję”.

Pomagamy bez zawstydzania.

- pytamy: „Jak mogę Ci pomóc?”

Szanujemy przerwy i potrzeby ciała.

- toaleta, woda, chwila oddechu – mówimy i słuchamy.

Rozwiązujemy konflikty spokojnie.

- „Ja czuję..., kiedy... Potrzebuję... Proszę...”

Dbamy o prywatność.

- nie udostępniamy cudzych sekretów/zdjęć bez zgody.

Reagujemy, gdy widzimy naruszenie godności.

- zatrzymuję żart, wołam dorosłego, wspieram osobę.

4) Odczytanie i zgoda klasy (2 min)

- Cała klasa głośno czyta Kodeks (można podzielić zasady między rzędy).
- Pytasz: „Czy wszyscy się zgadzamy?”
- Dzieci parafują/rysują znak przy tytule (zamiast podpisów – jeśli klasa tak woli).

Co dalej? (po tej części)

- Zrób zdjęcie Kodeksu, wydrukuj A3 do klasy + A4 do dzienniczków/teczek.
- Umów „Strażników Kodeksu” (dyżurni tygodnia dbają o widoczność zasad w praktyce).
- Na godzinie wychowawczej raz w miesiącu – krótkie sprawdzenie: co działa, co zmienić/dopisać?

Checklista prowadzącego

- Każda grupa oddała min. 3–4 propozycje zasad.
- Głosowanie wyłoniło 5–10 najważniejszych.
- Zasady są pozytywne, krótkie, obserwowalne.
- Kodeks został odczytany i przyjęty przez klasę.
- Ustalono sposób widoczności i powrotów do Kodeksu.



PROPOZYCJE DZIAŁAŃ

„Unia uznaje i szanuje prawo osób niepełnosprawnych do korzystania ze środków mających zapewnić im samodzielność, integrację społeczną i zawodową oraz udział w życiu społeczności.”

Art. 26 KPP

Wersja lokalna: sprawdzamy, gdzie w naszej gminie brakuje takich „środków” (np. podjazdów, oznaczeń, tłumaczeń PJM, prostego języka, możliwości załatwiania spraw zdalnie) i zgłaszamy proste rekomendacje – od razu z pomysłami na szybkie poprawki.

2

Tydzień 1 – Start i zbieranie sygnałów

- Zbierz mały zespół 5–7 osób, w tym min. 2 osoby z niepełnosprawnością (różne perspektywy).
- Ogłoś „Zgłoś barierę!":
 - post na FB (formularz Google/telefon/SMS/karteczki w bibliotece),
 - 1 pudełko na zgłoszenia w bibliotece/CUS.
- Ustalamy 3–4 kategorie barier: architektoniczne, informacyjne/językowe (w tym ETR), komunikacyjne (PJM/napisy), cyfrowe (strony www).

3

Tydzień 2 – Spacerzy badawcze (2 × 90 min)

- Wybierz 2 trasy (np. urząd → przychodnia → biblioteka; drugi: szkoła → dom kultury → przystanki).
- Idziemy w mikromieszanych zespołach (1–2 OzN + 2 wolontariuszy).
- Zabieramy: telefon do zdjęć, krótką checklistę (poniżej), naklejki w kolorach (R/Y/G).

4

Tydzień 3 – Mapa i priorytety

- Zrób mapę na ścianie (wydruk planu miasta lub szkic); wbij pinezki:
 - czerwone – pilne,
 - żółte – ważne,
 - zielone – działa/naprawione.
- Z każdego punktu spisz 1 zdanie problemu + 1 zdanie prostego rozwiązania (np. „Brak kontrastu na schodach → taśma kontrastowa 2 cm na krawędziach schodów”).
- Wybierzcie TOP-5 barier (największy wpływ + najłatwiejsze poprawki).

5

Tydzień 4 – Mini-raport i rozmowa z gminą

- Stwórz **2-stronicowy „Raport społeczny – wersja light”** (wzór poniżej).
- Umów **30-min spotkanie** z wójtem/burmistrzem/sekretarzem. Przynieś **mapę, TOP-5 i „szybkie zwycięstwa w 100 dni”**.
- Po spotkaniu – **post z podziękowaniem** i listą ustaleń. Aktualizuj **legendę mapy** (co w toku/zrobione).

NARZĘDZIA

- Formularz Google (alternatywnie: kartka A4 w pudełku „Zgłoś barierę”).
- Mapa na ścianie (flipchart + pinezki/taśma papierowa) – nie musisz robić mapy online.
- Telefon do zdjęć (kadry bez twarzy).
- Naklejki/kropki do priorytetyzacji (R/Y/G).
- Prosty język / ETR – krótkie zdania, piktogramy, duża czcionka.

CO SPRAWDZAMY?

Architektura

1. Wejście bez progu / z podjazdem?
2. Drzwi da się otworzyć samodzielnie?
3. Winda/toaleta dostępna?
4. Kontrasty na schodach/krawędziach?

Informacja/komunikacja

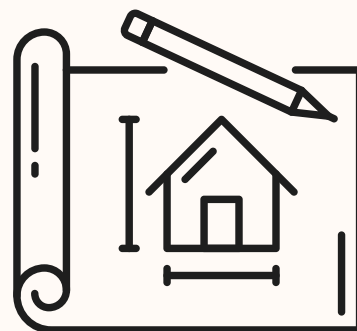
5. Czy jest informacja prostym językiem (np. „Kasa”, „Informacja”)?
6. Czy ktoś zapewnia PJM/napisy na wydarzeniach?
7. Pętla indukcyjna w sali/okienku? (jeśli nie – zaznacz brak)

Cyfrowa

8. Czy www da się obsłużyć na telefonie/klawiaturą?
9. Czy są alternatywne opisy dla zdjęć (ALT) / kontrast?

Procedury

10. Czy da się załatwić sprawę zdalnie lub z asystencją?



PROPOZYCJA FORMULARZA ZGŁOSZENIA

Miejsce (adres/opis):

Co jest problemem? (1–2 zdania)

Kogo to dotyczy? (np. wózek, biała laska, aparat słuchowy, spektrum)

Dlaczego to ważne? (np. „nie wejdę do urzędu bez pomocy”)

Proponowane rozwiązanie (Twoim zdaniem):

Zdjęcie (opcjonalnie):

Kontakt (opcjonalnie) lub „zgłoszenie anonimowe”.



PROPOZYCJA ANKIETY

MIEJSCE:				
Kategoria	Pytanie kontrolne	TAK	NIE	Uwagi
Architektura	1. Wejście bez progu / z podjazdem?	☐	☐	
	2. Drzwi można otworzyć samodzielnie (bez ciężkiego nacisku)?	☐	☐	
	3. Winda i/lub toaleta dostępna dla osób z niepełnosprawnością?	☐	☐	
	4. Kontrasty na schodach / krawędziach dobrze widoczne?	☐	☐	
Informacja / komunikacja	5. Na miejscu są czytelne, proste napisy (np. „Kasa”, „Informacja”)?	☐	☐	
	6. Organizator zapewnia tłumaczenie na PJM lub napisy na wydarzeniach?	☐	☐	
	7. Pętla indukcyjna w sali / przy okienku? (jeśli brak – zaznacz NIE)	☐	☐	
Cyfrowa	8. Strona www działa poprawnie na telefonie i można ją obsłużyć klawiaturą?	☐	☐	
	9. Zdjęcia mają opisy ALT, a kontrast treści jest zgodny z WCAG?	☐	☐	
Procedury	10. Sprawę da się załatwić zdalnie lub z pomocą asystenta?	☐	☐	

6

SZYBKIE ZWYCIĘSTWA

- Niektóre rozwiązania można wdrożyć od razu - własnym sumptem lub zgłaszając braki w miejscach, które powinny być dostępne. Oto lista prostych zmian:
- **Taśmy kontrastowe** na krawędziach schodów; piktogramy drzwi/toalet (druk i laminacja).
- **Dzwonek przy drzwiach** + kartka „Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń”.
- **Tabliczka w prostym języku** (np. „Informacja”, „Kasa”, „Wejście”).
- **Stały zapis w regulaminie wydarzeń:** „Jeśli potrzebujesz PJM/napisów – zgłoś 7 dni wcześniej”.
- **Formularz „sprawa zdalnie”** – e-mail/telefon z dyżurem; informacja na drzwiach i w socialach.
- **Kącik odpoczynku** (krzesło z oparciem, spokojne miejsce).
- **„Dyżur sąsiedzki”** – lista wolontariuszy do pomocy w wejściu po schodach (do czasu montażu podjazdu).

DWUSTRONICOWY „RAPORT SPOŁECZNY – WERSJA LIGHT” (SZKIC TREŚCI)

Strona 1

- Tytuł: **„Dostępność w naszej gminie – spojrzenie mieszkańców (Art. 26 KPP)”**
- 3 zdania „po co to”: samodzielność, integracja, udział.
- Jak zbieraliśmy dane (FB, pudełko w bibliotece, 2 spacerzy).
- **Mapa z pinezkami** (zdjęcie) + legenda R/Y/G.
- **TOP-5 barier** (po 1 zdaniu + 1 propozycja rozwiązania).

Strona 2

- **„Szybkie zwycięstwa w 100 dni”** (4–6 punktów, bardzo konkretnie).
- **3 rzeczy systemowe** (np. standard ETR, informacja o PJM/napisach, możliwość zdalnego kontaktu).
- Prośba o **spotkanie za 3 miesiące**: update statusu.
- Kontakt do waszej organizacji.

Wersja ETR (2–3 zdania prostym językiem na dole strony).



RZECZNICTWO „PO LUDZKU” – 3 KROKI

1. **Krótką rozmowa** z sekretarzem/pełnomocnikiem ds. dostępności: pokaż mapę, TOP-5 i „100 dni”.
2. **Jedna prosta prośba na start** (np. kontrasty schodów w urzędzie i bibliotece).
3. **Wspólny post „robimy to”**: mały sukces → większa motywacja i zaufanie.

KOMUNIKACJA – TEKSTY „DO WKLEJENIA”

Post FB (start):

„Szukamy miejsc w naszej gminie, które utrudniają codzienne życie osobom z niepełnosprawnościami. Zgłoś barierę (krótkie zdanie + zdjęcie). Razem zrobimy mapę barier i przedstawimy proste rozwiązania. Formularz / SMS: ... (możesz też wrzucić karteczkę do pudełka w bibliotece). #Art26KPP #Dostępność”

Kartka do pudełka:

„Napisz: adres, krótki opis bariery, dlaczego to ważne, Twój pomysł na rozwiązanie. Dziękujemy!”

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Decyzje współtworzymy z osobami z niepełnosprawnościami (nie „dla”, ale „z”).
2. Anonimizujemy zgłoszenia; nie publikujemy zdjęć osób.
3. Spotkania i materiały: prosty język, duża czcionka, kontrast; jeśli możliwe – napisy na żywo/PJM (choćby w ograniczonym zakresie).
4. Szanujemy, że nie każdy chce opowiadać o sobie – dajemy możliwość zgłoszeń anonimowych.

JAK MIERZYĆ POSTĘP? (TEŻ „LIGHT”)

- Ilościowo: liczba zgłoszeń, liczba punktów na mapie, liczba „czerwonych” zmienionych na „żółte”/„zielone”, liczba szybkich wdrożeń.
- Jakościowo: 1–2 zdania „co się zmieniło w moim życiu” (cytaty mieszkańców).
- Czas: mini-update po 3 miesiącach (2 akapity i zdjęcie mapy).

8

KLUB ŻYCZLIWOŚCI 60+

1. Podstawa prawna i uzasadnienie

- **Art. 21 KPP** – zakaz dyskryminacji, w tym ze względu na wiek.
- **Art. 25 KPP** – prawo osób starszych do godnego, niezależnego życia i aktywnego uczestnictwa w społeczności.

Dlaczego? Wiek to – według OECD 2023 – najczęstsza przyczyna „ukrytej” dyskryminacji w usługach publicznych i komercyjnych. Klub Życzliwości 60+ ma zmienić tę codzienność: edukuje seniorów, audytuje punkty usługowe i prowadzi mediacje tak, aby **życzliwość 60+** stała się lokalnym standardem obsługi.

2. Cel główny

Podnieść jakość i równość traktowania seniorów (60+) w usługach powiatu żyrdowskiego poprzez połączenie **samorzecznictwa, test-wizyt i szybkiej mediacji**.

3. Struktura i działania – 3 filary projektu**A. Warsztaty „Mam prawo – reaguję”**

- 3 × 2 h dla 15–20 seniorów.
- prawa seniora (KPP, ustawa o równym traktowaniu)
- asertywność i komunikacja bez przemocy
- 4-kroowy model mediacji (Fakty → Uczucia → Potrzeby → Rozwiązania)

B. Test-wizyty / miniaudyt + znak „Miejsce Życzliwe 60+”

Seniorzy odwiedzają placówki z **5-pytaniową checklistą** (krzesło, czytelna kolejka, duża czcionka, propozycja pomocy, prywatność).

Po **pozytywnym audycie** placówka otrzymuje **naklejkę „Miejsce Życzliwe 60+”** oraz zostaje wpisana na publiczną listę rekomendowanych punktów.

C. Telefon dyżurny i mediacje

- Dyżur telefoniczny 2 h/tyg. prowadzony przez wolontariusza-mediatora.
- Szybkie interwencje w drobnych sporach (wyjaśnienia, wsparcie w kontaktach z placówką).
- Informowanie o procedurze ponownego audytu.

4. Harmonogram modelowy (6 mies.)

- 1.M-ce 1–2: rekrutacja seniorów, cykl warsztatów.
- 2.M-c 3: test-wizyty, raport rekomendacji.
- 3.M-c 4: mediacje, wdrożenie usprawnień, przyznanie pierwszych naklejek.
- 4.M-c 5: kampania promująca „Miejsca Życzliwe 60+”.
- 5.M-c 6: ewaluacja i plan kontynuacji.

WARSZTATY „MAM PRAWO – REAGUJĘ”

Odbiorcy: osoby 60+ zainteresowane wzmacnianiem swoich praw i reagowaniem na dyskryminację wieku

Liczebność grupy: 15 – 20 osób

Cykl: 3 spotkania × 2 godziny (2 × 45 min + 10 min przerwy)

Miejsce: sala w CUS / bibliotece (stoły do pracy w grupach, dostęp do rzutnika)

Materiały: flipchart, markery, wydruk KPP (art. 21, 25), ustawa o równym traktowaniu (skrót), karty przypadków, arkusze NVC, ankiety ewaluacyjne

KONSPEKT I SPOTKANIA

„ZNAM SWOJE PRAWA”

Czas	Segment	Metody / treści	Efekt dla uczestników
10 min	Powitanie & kontrakt	runda imion, ustalenie zasad	atmosfera bezpieczeństwa
25 min	Mini-wykład + quiz	KPP art. 21, 25; ustawa o równym traktowaniu; 3 najczęstsze formy ageizmu	zrozumienie podstaw prawnych
35 min	„Prawdziwy / fałszywy” – studia przypadków	praca w parach: czy sytuacja to dyskryminacja? dlaczego?	rozpoznawanie naruszeń
10 min	Przerwa	—	—
25 min	Mapa zasobów	praca w 4 grupach: gdzie mogę zgłosić naruszenie (RPO, UTW, NGO, Klub)	lista instytucji wsparcia
15 min	Podsumowanie + karta refleksji	3 pytania otwarte na kartce	wstępna autodiagnoza kompetencji

KONSPEKT II SPOTKANIA

„ASERTYWNOŚĆ I KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY (NVC)”

Czas	Segment	Metody / treści	Efekt
10 min	Ice-breaker „Siła słów”	mówimy komplement osobie z lewej	rozgrzanie grupy
30 min	Mini-wykład + dyskusja	różnica: agresja – uległość – asertywność; 4 kroki NVC (F – fakty, U – uczucia, P – potrzeby, R – rozwiązania)	poznanie modelu
30 min	Ćwiczenie „Komunikaty JA”	praca w trójkach: zamiana komunikatu „Ty...” na „Ja czuję... gdy... potrzebuję...”	praktyka języka szacunku
10 min	Przerwa	—	—
25 min	„STOP, proszę!” – scenki	role-play: kasjer podnosi głos / lekarz ignoruje pytanie → reakcja asertywna wg NVC	pewność reagowania
15 min	Refleksja w kole	co było najtrudniejsze? co zaskoczyło?	integracja doświadczeń

KONSPEKT III SPOTKANIA

„4-KROKOWY MODEL MEDIACJI W PRAKTYCE”

Czas	Segment	Metody / treści	Efekt
10 min	Rozgrzewka „Most porozumienia”	2 wolontariuszy – szybka mediacja o gazetę	wprowadzenie tematu
25 min	Mini-wykład	rola mediatora, schemat: Fakty → Uczucia → Potrzeby → Rozwiązania; różnica mediacja–skarga	wiedza schematyczna
35 min	Symulacja mediacji	grupy 5 os.: świadek, senior, pracownik, mediator, obserwator – sytuacje z życia (przychodnia, poczta, bank)	przećwiczenie całego procesu
10 min	Przerwa	—	—
20 min	Plan działania „Co dalej”	ustalamy grafik test-wizyt i dyżur mediacyjny, rozdzielamy checklisty	konkretny harmonogram
20 min	Ewaluacja cyklu + certyfikaty „Obrońca praw 60+”	ankieta przed/po, rozdanie dyplomów	ocena efektów, motywacja

MATERIAŁY DO SPOTKANIA I

Mini-wykład (15 min) – Spotkanie 1

„Znam swoje prawa i swoje potrzeby – godność, równe traktowanie i dostosowanie usług do wieku”

Cel: pokazać, że zakaz dyskryminacji (art. 21 KPP) i prawo do godnego, niezależnego życia (art. 25 KPP) oznaczają równe szanse, a nie identyczne traktowanie. Zrozumieć, dlaczego dobra obsługa seniora wymaga drobnych dostosowań (wolniejsze tempo, prosty język, większa czcionka).

1. Kluczowe artykuły KPP UE a codzienne usługi

Artykuł	Brzmienie	Co to oznacza w praktyce?
Art. 21 – zakaz dyskryminacji	„Zakazana jest wszelka dyskryminacja... ze względu na wiek.”	• Nie można odmówić usługi ani pobierać wyższej opłaty, bo ktoś ma 70 lat. • Ale dostosowanie (np. wolniejsze mówienie) ≠ dyskryminacja – to zapewnienie równych szans.
Art. 25 – prawo osób w podeszłym wieku	„Prawo do godnego i niezależnego życia, uczestnictwa w życiu społecznym.”	• Obowiązek usuwania barier architektonicznych i informacyjnych. • Materiały w dużej czcionce, kontrast, prosty język.

2. „Równe” ≠ „identyczne” – dlaczego potrzebujemy dostosowań?

Typ zmian związanych z wiekiem	Co może sprawiać trudność?	Przykład dostosowania (to nie przywilej, lecz realizacja prawa)
Słuch (pogorszenie słyszenia tonów wysokich)		Personel mówi wolniej, wyraźniej; pętla indukcyjna, oznaczony mikrofon
Wzrok (mniejszy kontrast, słabsze oświetlenie)	Formularze drobnym drukiem, tablice LED o małej czcionce	Czcionka ≥ 14 pt, prosta typografia, kontrast 4,5:1
Sprawność ruchowa	Długi czas stania w kolejce, wysoki próg	Krzesełko „dla oczekujących”, podjazd, poręcz
Pamięć krótkotrwała / przerzutność uwagi	Szybkie dyktowanie listy dokumentów	Check-lista na kartce; możliwość zabrania ulotki
Emocje – większa wrażliwość na stres	Szorstki, pospieszny ton obsługi	Przywitanie imieniem, cierpliwe powtórzenie informacji

3. Ageizm w usługach – kiedy zaczyna się dyskryminacja?

1. Lekceważący zwrot („babciu, kochana”) – infantylizacja → naruszenie godności.
2. Brak pomocy przy e-usłudze („loguj się sama”), choć procedura wymaga obsługi cyfrowej.
3. „Przyspieszmy, kolejka czeka” – zbyt szybkie tempo, brak krzesła.

Każdy z tych przykładów to złamanie art. 21/25, o ile placówka nie podejmuje racjonalnych dostosowań.

4. 3 kroki reagowania na brak dostosowania

1. Zauważ fakt – „Nie mogę przeczytać tej kartki, czcionka jest za mała.”
2. Wyraż potrzebę – „Potrzebuję większego druku lub pomocy przy wypełnieniu.”
3. Poproś o rozwiązanie – „Czy możemy wydrukować wersję powiększoną?”

Jeśli odmówią – zgłaszamy menedżerowi, Rzecznikowi Pacjenta, RPO lub do Klubu Życzliwości 60+ (telefon mediacji).

Mini-quiz (10 min) – PRAWDA / FAŁSZ

Nr	Stwierdzenie	P czy F?	Wyjaśnienie
1	Zakaz dyskryminacji oznacza, że wszystkich trzeba obsługiwać identycznie.		
2	Powiększona czcionka to forma „uprzywilejowania” seniorów i placówka nie musi jej stosować.		
3	Kasjer mówiący bardzo szybko może naruszać prawo, jeśli senior przez to nie rozumie treści umowy.		
4	Umieszczenie krzesła przy okienku spełnia wymóg zapewnienia godności i komfortu osób starszych.		
5	Zwrot „babciu, dziadku” w rozmowie służbowej nigdy nie jest dyskryminacją, bo jest grzeczny.		
6	Senior może poprosić o wypełnienie cyfrowego formularza przy okienku, a odmowa pomocy może być dyskryminacją.		

Po każdym pytaniu poproś uczestników o krótkie wyjaśnienie, dlaczego tak sądzą – utrwali to wiedzę.

Mini-quiz (10 min) – PRAWDA / FAŁSZ - odpowiedzi

Nr	Stwierdzenie	P czy F?	Wyjaśnienie dla prowadzącego
1	Zakaz dyskryminacji oznacza, że wszystkich trzeba obsługiwać identycznie.	F	Równość = równy dostęp, czasem wymaga dostosowania.
2	Powiększona czcionka to forma „uprzywilejowania” seniorów i placówka nie musi jej stosować.	F	To racjonalne dostosowanie (art. 25).
3	Kasjer mówiący bardzo szybko może naruszać prawo, jeśli senior przez to nie rozumie treści umowy.	P	Brak dostosowania informacji.
4	Umieszczenie krzesła przy okienku spełnia wymóg zapewnienia godności i komfortu osób starszych.	P	Realizacja prawa do godnego dostępu.
5	Zwrot „babciu, dziadku” w rozmowie służbowej nigdy nie jest dyskryminacją, bo jest grzeczny.	F	Infantyлізуje, może naruszyć godność (art. 1 KPP).
6	Senior może poprosić o wypełnienie cyfrowego formularza przy okienku, a odmowa pomocy może być dyskryminacją.	P	Ograniczenie dostępu do usługi z powodu wieku.

Po każdym pytaniu poproś uczestników o krótkie wyjaśnienie, dlaczego tak sądzą – utrwali to wiedzę.

Materiały do rozdania

1. „Prawa + dostosowania” – 1-stronicowa ściągawka (duża czcionka) z tabelą zmian wieku & rozwiązań.
2. Lista instytucji wsparcia + telefon Klubu Życzliwości 60+.
3. Zakładka do portfela: „3 kroki reagowania na brak dostosowania”.

Podsumowanie: „Równe traktowanie nie znaczy identyczne traktowanie. Czasem potrzeba wolniejszego tempa czy większej czcionki, aby realnie skorzystać z usługi. To Wasze prawo – a nie przysługa.”

„Prawdziwy / fałszywy?” – studia przypadków ageizmu (Warsztat 1, część II – rozpoznawanie naruszeń art. 21 i 25 KPP)

1. Cel segmentu

1. Nauczyć seniorów rozpoznawać dyskryminację ze względu na wiek.
2. Oddzielić sytuacje wymagające dostosowania od tych, które są bezprawnym ograniczeniem.
3. Przygotować do świadomego reagowania w realnych usługach.

2. Podział czasu (35 min)

Faza	Czas	Co robi prowadzący
Wprowadzenie	5 min	Wyjaśnij zasady gry P / F; rozdaj karty przypadków + arkusze odpowiedzi.
Praca w parach	15 min	Uczestnicy (po 2 osoby) czytają 6 przypadków, zaznaczają „DYSKRYMINACJA – TAK / NIE” i krótkie uzasadnienie.
Plenarna dyskusja	12 min	Omów z grupą każde zdanie; poproś o uzasadnienia; pokaż kartę odpowiedzi.
Wnioski kluczowe	3 min	Podsumuj różnicę: dostosowanie vs uprzywilejowanie, dyskryminacja bezpośrednia vs pośrednia.

Materiały dla uczestnika

Arkusz „Prawdziwy / fałszywy – senior 60+”

Zadanie: Przeczytaj w parze przypadek, rozważ, czy zachodzi tu dyskryminacja, uzasadnij odpowiedź.

1 Urzędniczka zwraca się do klientki słowami: „Babciu podpisz tu szybko, kolejka czeka”.

TAK/NIE

uzasadnienie:

2 Bank wymaga PESEL-u i dowodu osobistego od wszystkich klientów, bez względu na wiek.

TAK/NIE

uzasadnienie:

3 Przychodnia rejestruje wizyty wyłącznie przez aplikację mobilną, bez opcji telefonicznej ani osobistej.

TAK/NIE

uzasadnienie:

4 Kasjer mówi po cichu, szybko. Po prośbie o powtórzenie, przechodzi na wolniejszy, wyraźny ton.

TAK/NIE

uzasadnienie:

5 W muzeum brak krzeseł w strefie oczekiwania, choć dla grup szkolnych ustawiono pufy.

TAK/NIE

uzasadnienie:

6 Placówka wydaje formularze w czcionce 10 pt; na prośbę seniora drukuje wersję powiększoną.

TAK/NIE

uzasadnienie:



4. Klucz odpowiedzi (dla prowadzącego)

Nr	Dyskryminacja?	Uzasadnienie (skrót)
1	TAK	Infantyilizujący zwrot + poganianie → naruszenie godności (art. 1 KPP) i ageizm (art. 21).
2	NIE	Równa procedura dla wszystkich klientów → brak dyskryminacji.
3	TAK	Wykluczenie kanałów alternatywnych = pośrednia dyskryminacja wieku (art. 25 – godne, niezależne życie).
4	NIE	Personel dostosował sposób komunikacji → realizacja prawa do informacji; brak dyskryminacji.
5	TAK	Brak miejsca do siedzenia przy długim oczekiwaniu może naruszać prawo do dostępności usług (art. 25).
6	NIE (po dostosowaniu)	Placówka spełniła rozsądną prośbę → zapewniła dostępność informacji. Gdyby odmówiła – byłaby dyskryminacja.

5. Instrukcja pracy w parach (dla uczestników)

1. Przeczytajcie razem każdy przypadek.
2. Zaznaczcie w kolumnie TAK / NIE.
3. Dopiszcie krótkie uzasadnienie (1–2 słowa: „infantylizacja”, „brak alternatywy”, „równa procedura” itp.).
4. Przy trzech najtrudniejszych przykładach przygotujcie 1 pytanie do prowadzącego.

6. Wskazówki moderacyjne

- Neutralny język: przypominaj, że oceniamy z perspektywy prawa, nie intencji pracownika.
- Trudne emocje: jeśli ktoś opowie osobiste doświadczenie – podziękuj za podzielenie się, zaproponuj krótką przerwę lub rozmowę po zajęciach.
- Koncept dostosowania: podkreśl, że „równy dostęp” często wymaga innego sposobu obsługi (wolniej, większa czcionka) – to nie przywilej, lecz prawo.
- Tempo: po każdym omówionym przykładzie zapytaj: „Co byście zrobili w tej sytuacji? Jak zareagować asertywnie?” – zbudujesz most do ćwiczeń NVC na kolejnym spotkaniu.

7. Materiały do druku

- Karty przypadków (1 str. A4 dwustronnie; najlepiej pociąć na paski – każda para losuje).
- Arkusz odpowiedzi (1 str. A4 na uczestnika).



Segment warsztatowy (25 min)

„Mapa zasobów” – gdzie zgłosić naruszenie praw seniora?

Cel: uczestnicy poznają i „oswajają” konkretne instytucje oraz organizacje, do których mogą zwrócić się o pomoc; budujemy wspólną, lokalną listę kontaktów.

1. Podział czasu

Faza	Czas	Działanie prowadzącego
Wprowadzenie	3 min	Wyjaśnij, że stworzymy mapę miejsc pomocy – by każdy wiedział <i>gdzie i jak</i> reagować.
Praca w 4 grupach	15 min	Uczestnicy opracowują swoje „pola” mapy (opis poniżej).
Prezentacje	5 min	Każda grupa (max 1 min) prezentuje wyniki na flipcharcie.
Podsumowanie	2 min	Dopisz brakujące kontakty, zapowiedz wysyłkę mapy mailowo / w wersji drukowanej.

2. Przygotowanie materiałów

Cztery arkusze flipchart (lub A3) – każdy z nagłówkiem:

- GRUPA 1 → RPO (Rzecznik Praw Obywatelskich)
- GRUPA 2 → UTW / Rada Seniorów / instytucje senioralne
- GRUPA 3 → NGO / Federacja DZIAŁAJMY / inne organizacje
- GRUPA 4 → Klub Życzliwości 60+ & szybkie mediacje

Po 10–12 samoprzylepnych karteczek dla każdej grupy.

Przykładowa ściągawka (wydruk 1 szt. na grupę) - patrz tabela poniżej – pomaga, ale zachęcaj do dopisywania własnych pomysłów (np. miejscowa parafia, gazeta lokalna, wnuk informatyk 😊).

3. Instrukcje dla uczestników (do przeczytania)

Wybierzcie sekretarza, który zapisze na flipcharcie.

W ciągu 15 minut wypiszcie wszystkie możliwe sposoby, jak Wasz „podmiot” może pomóc seniorowi:

- Jakie sprawy można tam zgłaszać?
- Jak się skontaktować (telefon, adres, e-mail, strona)?
- Jakie są plusy / minusy tej ścieżki?

Zapisujcie na karteczkach – jedna karteczka = jedna informacja – i przyklejajcie na arkuszu.

Przygotujcie krótką prezentację (kto? co? jak pomaga?).

4. Kto może pomóc? Przykładowa lista kontaktowa.

Kategoria	Nazwa / zakres pomocy	Kontakt – przykład
RPO	Skargi na dyskryminację i naruszenie praw obywatelskich	Infolinia 800 676 676 www.rpo.gov.pl
Rzecznik Praw Pacjenta	Problem w przychodni, szpitalu	800 190 590
Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Nieuczciwy sprzedawca / umowa	Starostwo, pok. 12, tel. ...
UTW / Rada Seniorów	Wsparcie rówieśnicze, interwencje do władz	UTW Żyrardów, ul. ..., e-mail ...
CUS / MOPS	Asystent seniora, darmowy transport na wizytę	tel. ...
NGO (Federacja DZIAŁAJ.MY)	Poradnictwo prawne, szkolenia	799 816 788, federacja@dzialajmy.org.pl
Klub Życzliwości 60+	Telefon mediacyjny, test-wizyty, naklejki „Miejsce Życzliwe”	środa 10-12, 789 XXX XXX
Rzecznik Finansowy	Bank / ubezpieczyciel dyskryminuje	223 337 328
Media lokalne	Nagłośnienie sprawy	redakcja@zyrardow24.pl

5. Wzór arkusza dla grup

Nagłówek (np. „RPO – co i jak zgłaszamy?”)

Kolumny (narysuj wcześniej cienkimi liniami):

1. „Jakie sprawy?” (1-2 słowa)
2. „Forma kontaktu” (tel./mail/adres)
3. „Atut” (np. bezpłatnie, szybko)
4. Uwaga” (limit czasowy, skomplikowany formularz)

6. Faza prezentacji (5 min)

- Każdy sekretarz podchodzi do flipcharta, pokazuje 2-3 najważniejsze pozycje.
- Prowadzący dopytuje: „Która z tych ścieżek jest najłatwiejsza do wykorzystania już jutro?”

Podsumowanie i karta refleksji (15 min)

Cel:

Pomóc uczestnikom zatrzymać się na chwilę, ocenić, co wynieśli z warsztatu, i określić, nad czym chcieliby jeszcze popracować. To także pierwszy krok do autodiagnozy kompetencji obywatelskich i społecznych, takich jak: świadomość praw, odwaga działania, empatia, asertywność.

Faza	Czas	Co robimy?
Wprowadzenie	2 min	Zapowiedź: „Na koniec zapraszam Was do krótkiej refleksji. To tylko dla Was, nie trzeba oddawać. Można schować, można zostawić – ale warto się na chwilę zatrzymać.”
Praca indywidualna	8 min	Rozdaj uczestnikom Kartę refleksji i długopisy. W tle – spokojna muzyka (opcjonalnie).
Wspólne podsumowanie	5 min	Prowadzący zadaje te same pytania ustnie, zaprasza chętnych do podzielenia się jedną refleksją.

Karta refleksji

„Mam prawo – reaguję”: moja refleksja po spotkaniu

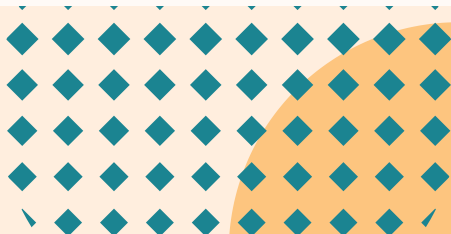
1. Co najbardziej zapamiętałam/em z dzisiejszego spotkania? (ćwiczenie, wypowiedź, temat, nowe pojęcie, przykład...)

2. Czy coś mnie zaskoczyło lub dało do myślenia? Dlaczego?

3. Z czego jestem dziś dumna/dumny? Co zrobiłem/am dobrze?

4. Czego jeszcze chciałabym/chciałbym się dowiedzieć albo nauczyć w tym temacie?

Nie musisz oddawać tej kartki — możesz ją zachować lub zostawić prowadzącemu. To Twoja refleksja.



KONSPEKT II SPOTKANIA

„ASERTYWNOŚĆ I KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY (NVC)”

Czas	Segment	Metody / treści	Efekt
10 min	Ice-breaker „Siła słów”	mówimy komplement osobie z lewej	rozgrzanie grupy
30 min	Mini-wykład + dyskusja	różnica: agresja – uległość – asertywność; 4 kroki NVC (F – fakty, U – uczucia, P – potrzeby, R – rozwiązania)	poznanie modelu
30 min	Ćwiczenie „Komunikaty JA”	praca w trójkach: zamiana komunikatu „Ty...” na „Ja czuję... gdy... potrzebuję...”	praktyka języka szacunku
10 min	Przerwa	—	—
25 min	„STOP, proszę!” – scenki	role-play: kasjer podnosi głos / lekarz ignoruje pytanie → reakcja asertywna wg NVC	pewność reagowania
15 min	Refleksja w kole	co było najtrudniejsze? co zaskoczyło?	integracja doświadczeń

MATERIAŁY DO SPOTKANIA II

Spotkanie 2: Asertywność i komunikacja bez przemocy (NVC)

 **Czas trwania: 120 min**

 **Cel:** Rozwój umiejętności wyrażania siebie z szacunkiem do innych oraz rozpoznawania i reagowania na sytuacje naruszające nasze granice w sposób asertywny.

1. Ice-breaker „Siła słów” (10 min)

Instrukcja dla prowadzącego:

- Usiądźcie w kole. Powiedz uczestnikom:
- „Popatrzcie na osobę po swojej lewej stronie. Każdy z Was za chwilę powie tej osobie coś miłego – komplement lub słowo wsparcia. To może być coś ogólnego („Masz miły uśmiech”) albo związane z dzisiejszym spotkaniem („Dobrze słuchałaś na ostatnich warsztatach”).”
- Zachęć do spontaniczności i pozytywnego tonu.
- Podsumuj: „Słowa mają moc – mogą wspierać, ale też ranić. Dziś uczymy się, jak mówić w sposób, który buduje relacje.”

Efekt: rozgrzanie grupy, poczucie bezpieczeństwa, wprowadzenie do tematu siły słów.

✓ 2. Mini-wykład + dyskusja (30 min)

Treści do przekazania:

- **Trzy style komunikacji:**
 - Agresja: narzucanie swojej woli, krzywdzenie innych, dominacja.
 - Uległość: rezygnacja z własnych potrzeb, godzenie się na wszystko.
 - Asertywność: wyrażanie siebie z szacunkiem do innych.
- **Wprowadzenie do modelu Porozumienia bez Przemocy (NVC):**
 - F – Fakty: bez ocen i interpretacji.
 - U – Uczucia: jak się czuję w tej sytuacji?
 - P – Potrzeby: jaka potrzeba stoi za tym uczuciem?
 - R – Rozwiązanie: prośba, propozycja, co mogłoby pomóc?

Przykład:

Zamiast: „Zawsze na mnie krzyczysz!”

Można powiedzieć: „Kiedy podnosisz głos (fakt), czuję się zdenerwowana (uczucie), bo potrzebuję spokoju i szacunku (potrzeba). Chciałabym, żebyśmy rozmawiali spokojniej (prośba).”

Dyskusja:

- Co jest najtrudniejsze w komunikacji NVC?
- Czy można być asertywnym i miłym jednocześnie?

Materiały pomocnicze: tablica flipchart z rozpisanymi czterema krokami NVC.

✓ 3. Ćwiczenie „Komunikaty JA” (30 min)

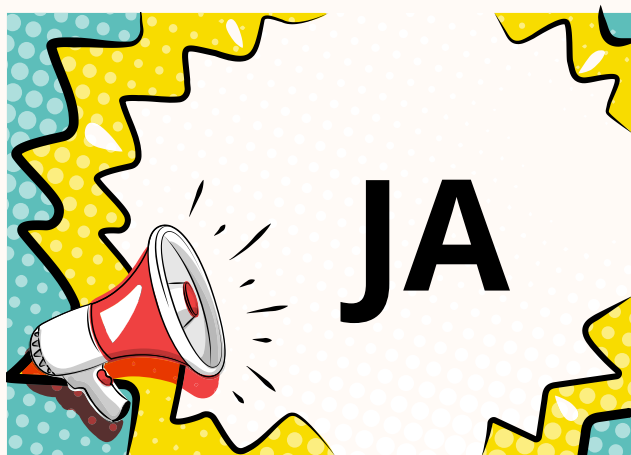
Forma: Praca w trójkach

Instrukcja:

- Podaj uczestnikom kilka zdań typu „TY...” np.:
 - „Zawsze się spóźniasz!”
 - „Nigdy mnie nie słuchasz!”
 - „Robisz wszystko po swojemu!”
- Poproś, by w parach przekształcili te komunikaty na formę „JA czuję... gdy... potrzebuję...”.
- Trzecia osoba w trójce obserwuje, wspiera i udziela informacji zwrotnej.

Po 10 min rotacja ról.

Efekt: ćwiczenie praktycznego języka asertywności i empatii.



Komunikaty „TY...” (do przeformułowania):

Ty mnie nigdy nie słuchasz!

Zawsze wszystko robisz po swojemu!

Znowu zapomniałeś, co mówiłam!

Ty mnie ignorujesz!

Ciągle mnie krytykujesz!

Zawsze się spóźniasz!

Ty nic nie rozumiesz!

Ty nigdy nie masz dla mnie czasu!

Nie obchodzi cię, co czuję!

Znowu się wtrącasz!

Ty tylko narzekasz!

Ty nigdy nie dzwonisz pierwszy!

Zawsze muszę o wszystko prosić!

Nigdy nie pomagasz, kiedy cię potrzebuję!

Ty robisz wszystko źle.

Przerywasz mi cały czas!

Wszystko zostawiasz na mojej głowie!

Ty zawsze musisz mieć rację!

W ogóle się ze mną nie liczysz!

Zawsze mnie zawstydzasz przy innych!



✓ 4. „STOP, proszę!” – scenki z życia codziennego (25 min)

Forma: odgrywanie ról (role-play)

Instrukcja:

Podziel uczestników na 3–4 grupy. Każda grupa dostaje sytuację, np.:

- Kasjer podnosi głos i ponagla.
- Lekarz ignoruje pytania starszej osoby.
- Pracownik urzędu mówi bardzo szybko, nie tłumaczy procedur.
- Kierowca autobusu nie czeka na osobę z laską.

Zadanie:

- Odegrajcie sytuację 2 razy:
 - a. Jak zazwyczaj wygląda (brak reakcji).
 - b. Jak można asertywnie zareagować – z użyciem modelu NVC.

Efekt: wzrost pewności siebie, umiejętność stosowania języka szacunku w trudnych sytuacjach.

● Scenka 1: Kasjer podnosi głos i ponagla

Opis sytuacji dla grupy:

Stoisz w kolejce w sklepie. Przed tobą starsza kobieta wolno pakuje zakupy i wyjmuje pieniądze. Kasjer zaczyna się irytować i podnosi głos:

„No szybciej! Inni też czekają! Proszę się pośpieszyć!”

Twoja rola:

Stoisz za kobietą w kolejce. Chcesz zareagować spokojnie i asertywnie, wykorzystując model NVC.

Cel:

Zareagować z szacunkiem do obu stron, jednocześnie chroniąc godność osoby starszej.

● Scenka 2: Lekarz ignoruje pytania starszej osoby

Opis sytuacji dla grupy:

Jesteś z seniorką u lekarza. Lekarz mówi szybko, używa trudnych słów. Kiedy kobieta próbuje dopytać, lekarz przerywa jej:

„Niech się pani nie martwi, proszę tylko wziąć leki zgodnie z zaleceniem. Następny!”

Tvoja rola:

Jesteś osobą towarzyszącą. Reagujesz spokojnie, używając języka NVC, by zadbać o prawo do informacji i szacunku.

Cel:

Zareagować w sposób, który nie zaostrzy konfliktu, ale pomoże lekarzowi zauważyć jego błąd.

● Scenka 3: Pracownik urzędu mówi bardzo szybko

Opis sytuacji dla grupy:

Starsza kobieta próbuje złożyć wniosek w urzędzie. Urzędnik szybko recytuje listę dokumentów, nie patrzy w oczy, nie powtarza, gdy kobieta prosi. Mówi:

„Wszystko napisałem. Proszę nie blokować kolejki.”

Tvoja rola:

Jesteś seniorką, która chce dopytać, co zrobić. Twoim celem jest wyrazić swoje potrzeby i poprosić o spokojne wyjaśnienie.

Cel:

Zastosowanie asertywności i komunikacji NVC w sytuacji zależności urzędnik–petent.



● Scenka 4: Kierowca autobusu nie czeka na osobę z laską

Opis sytuacji dla grupy:

Osoba starsza z laską podchodzi do przystanku. Kierowca widzi ją, ale zamyka drzwi i odjeżdża. Inni pasażerowie milczą.

Twoja rola:

Jesteś pasażerem. Reagujesz (w autobusie lub później, np. zgłaszając to przewoźnikowi), używając języka faktów, uczuć, potrzeb i prośby.

Cel:

Zbudować nawyk reagowania na codzienne naruszenia praw z szacunkiem i stanowczością.

✓ 5. Refleksja w kole (15 min)

Pytania pomocnicze do rundki:

- Co było dziś najtrudniejsze?
- Co mnie zaskoczyło?
- Z jaką myślą wychodzę z dzisiejszego spotkania?

Cel: integracja doświadczeń, wzmacnianie poczucia wspólnoty i sprawczości.



KONSPEKT III SPOTKANIA

„4-KROKOWY MODEL MEDIACJI W PRAKTYCE”

Czas	Segment	Metody / treści	Efekt
10 min	Rozgrzewka „Most porozumienia”	2 wolontariuszy – szybka mediacja o gazetę	wprowadzenie tematu
25 min	Mini-wykład	rola mediatora, schemat: Fakty → Uczucia → Potrzeby → Rozwiązania ; różnica mediacja-skarga	wiedza schematyczna
35 min	Symulacja mediacji	grupy 5 os.: świadek, senior, pracownik, mediator, obserwator – sytuacje z życia (przychodnia, poczta, bank)	przećwiczenie całego procesu
10 min	Przerwa	—	—
20 min	Plan działania „Co dalej”	ustalamy grafik test-wizyt i dyżur mediacyjny, rozdzielamy checklisty	konkretny harmonogram
20 min	Ewaluacja cyklu + certyfikaty „Obrońca praw 60+”	ankieta przed/po, rozdanie dyplomów	ocena efektów, motywacja

MATERIAŁY DO SPOTKANIA III

**Spotkanie 3 w ramach cyklu „Mam prawo – reaguję”, z tematem:
„4-krokový model mediacji w praktyce” (120 minut)
Adresaci: osoby 60+, uczestnicy Klubu Życzliwości 60+**

● CEL SPOTKANIA:

Wprowadzenie i praktyczne przećwiczenie modelu mediacji opartego na wartościach Karty Praw Podstawowych UE – w codziennych sytuacjach życiowych. Wzmocnienie kompetencji rzeczniczych i umiejętności reagowania w sytuacjach drobnych naruszeń praw i godności.

✓ Segmenty i instrukcje

🕒 10 min – Rozgrzewka „Most porozumienia”

Cel: humorystyczne wprowadzenie do tematu mediacji.

Przebieg:

Zaproś 2 wolontariuszy do odegrania krótkiej scenki:

- Obie osoby chcą przeczytać tę samą gazetę w klubie seniora.
- Początkowo spierają się, ale jedna z nich próbuje porozumienia – „To może ja najpierw przeczytam wiadomości, a ty horoskopy?”

Po scenie – krótkie pytania do grupy:

- Co pozwoliło im się dogadać?
- Czym różni się rozmowa skonfliktowana od mediacyjnej?

25 min – Mini-wykład z dyskusją: „Co to jest mediacja i jak ją prowadzić?”

Mini-wykład + dyskusja

Temat: Co to jest mediacja i jak ją prowadzić?

♦ Wstęp (3–5 minut)

Pytania do uczestników na start:

- Czy mieliście kiedyś sytuację, kiedy ktoś Was źle potraktował, ale nie chcieliście się złościć ani od razu składać skargi?
- Co można zrobić, żeby mimo różnicy zdań dojść do porozumienia?

Następnie wprowadź definicję:

Mediacja to sposób rozwiązywania sporów i nieporozumień w spokojnej rozmowie, z pomocą osoby trzeciej – mediatora, która nie ocenia i nie opowiada się po żadnej stronie, ale wspiera w dojściu do porozumienia.

♦ Kiedy mediacja ma sens? (5 minut)

Wyjaśnij, że:

- Mediacja NIE jest dla każdej sytuacji – nie dotyczy przestępstw czy poważnych nadużyć.
- Świetnie sprawdza się w codziennych, drobnych sytuacjach, gdy:
 - ktoś mówi za szybko, nie tłumaczy,
 - czujemy się pominięci lub zlekceważeni,
 - zasady są niejasne albo źle wytłumaczone.

 **Przykład:** Pani Zofia miała problem, bo farmaceutka mówiła bardzo szybko i nie rozumiała, jak przyjmować leki. Zamiast pisać skargę, poprosiła o spokojną rozmowę – i udało się dojść do porozumienia.

◆ Mediacja ≠ skarga (3 minuty)

Podkreśl różnicę:

- **Skarga** – formalna, często prowadzi do ukarania kogoś.
- **Mediacja** – rozmowa, której celem jest poprawa sytuacji i zrozumienie.

Mediacja to szansa na zmianę bez napięcia i w dobrej atmosferze. Pomaga, gdy zależy nam, żeby dalej korzystać z danej usługi, ale w lepszych warunkach.

◆ 4-krokowy model mediacji (ok. 10 minut)

Pokaż i omów 4 etapy rozmowy mediacyjnej wg modelu NVC (Nonviolent Communication):

Krok	Co to znaczy?	Przykład
Fakty	Co się dokładnie wydarzyło, bez oceniania	„Byłam w aptece, a pani mówiła bardzo szybko.”
Uczucia	Jak się z tym poczułam/em?	„Poczułam się zagubiona.”
Potrzeby	Czego potrzebuję w tej sytuacji?	„Potrzebuję jasnych i prostych informacji.”
Propozycja/rozwiązanie	Co mogłoby poprawić sytuację?	„Proszę mówić wolniej i wyjaśnić, co znaczy ‘2x dziennie’.”

◆ Dyskusja z grupą (2–3 minuty)

Zadaj pytania:

- Czy uważacie, że taki sposób rozmowy mógłby pomóc w codziennych sytuacjach?
- Czy zdarzyło się Wam, że ktoś mówił do Was „urzędowym” językiem i nie wiedzieliście, o co chodzi?
- Czy łatwo jest mówić o swoich uczuciach i potrzebach?

◆ Podsumowanie (1–2 minuty)

Zakończ stwierdzeniem:

Mediacja nie wymaga wiedzy prawniczej. Wymaga odwagi, szacunku i chęci rozmowy. Dzięki niej możemy zmieniać nasze otoczenie na bardziej życzliwe – bez konfliktów.

Pomoce dla prowadzącego:

- Tablica z czterema krokami.
- Kartka z przykładami zdań według modelu.



35 min – Symulacja mediacji w grupach

♦ **Ćwiczenie: Symulacja mediacji – scenki z życia codziennego**

Czas trwania: ok. 35 min

Cel: nauczyć uczestników praktycznego stosowania modelu mediacji F–U–P–R w realnych sytuacjach konfliktowych, których doświadczają osoby starsze.

Forma: odgrywanie ról w grupach, z naciskiem na rolę seniora-mediatora.

♦ **PRZEBIEG ĆWICZENIA – instrukcja dla prowadzącego**

1. Podział na grupy (5 osób na grupę):

Każda grupa to:

- Mediator (senior pełniący tę rolę – kluczowa postać)
- Osoba starsza (poszkodowana)
- Osoba z drugiej strony konfliktu (np. pracownik instytucji, farmaceutka, kierowca itp.)
- Świadek sytuacji (opcjonalnie)
- Obserwator (udziela informacji zwrotnej na koniec)

2. Przydzielenie scenariuszy:

Każda grupa losuje lub otrzymuje scenariusz sytuacji – np.:

- Apteka: farmaceutka nie tłumaczy, jak zażywać lek.
- Poczta: kasjer podnosi głos i ponagla osobę starszą.
- Przychodnia: rejestratorka odmawia miejsca siedzącego seniorowi.

3. Przygotowanie komunikatu mediacyjnego (15 minut):

👉 Zadaniem mediatora w grupie jest przygotowanie komunikatu, który:

- nie ocenia,
- nie atakuje,
- nie mówi „kto ma rację”,
- pokazuje sytuację z obu stron i prowadzi do możliwego rozwiązania.

Mediator może:

- wysłuchać wersji osoby poszkodowanej i „drugiej strony” (scenka w skrócie),
- wypisać na kartce elementy 4-krokowego modelu:
 - F – Fakty (co się wydarzyło? bez ocen),
 - U – Uczucia (co czuje osoba starsza?),
 - P – Potrzeby (co jest ważne dla tej osoby? np. zrozumienie, bezpieczeństwo, uprzejmość),
 - R – Rozwiązania (co można zrobić inaczej?).

➡ W tworzeniu komunikatu pomaga cała grupa, ale to mediator wypowiada go na głos – ćwiczy swoją rolę publicznie.

✓ Przykład komunikatu NVC:

„Z tego, co słyszę, osoba starsza nie dostała jasnych informacji o lekach. Czuła się zagubiona i zignorowana. Potrzebuje poczucia bezpieczeństwa i jasnych instrukcji. Czy możemy wspólnie ustalić, że farmaceuci będą informować ustnie lub na piśmie o dawkowaniu?”

4. Odegranie mediacji (ok. 10 minut na grupę):

- Mediator wprowadza rozmowę i przedstawia komunikat.
- Pozostałe osoby odgrywają swoje role, możliwa jest symulacja rozmowy rozwiązującej konflikt.
- Obserwator zapisuje plusy i rzeczy do poprawy w pracy mediatora.

5. Mini podsumowanie (5 minut):

Każdy mediator mówi:

- co było dla niego najtrudniejsze,
- czego się nauczył,
- czy czuje się gotów do tej roli w przyszłości.

✚ MATERIAŁY DLA GRUPY:

Prowadzący może przygotować każdej grupie:

- kartkę z przypomnieniem modelu F–U–P–R,
- scenariusz sytuacji (wydrukowane i rozdane),
- szablon komunikatu mediacyjnego

🔔 UWAGI METODYCZNE DLA PROWADZĄCEGO:

- Uczestnicy mogą się krępować, więc dobrze jest zaproponować zamianę ról – każdy może spróbować bycia mediatorem.
- Dobrze, jeśli prowadzący odwiedza każdą grupę i pomaga ułożyć komunikat, jeśli są trudności.
- Można nagrodzić głośne odegrania „najłagodniejszego” komunikatu, by pokazać moc szacunku i wyważonej komunikacji.

Materiały:

- Karty ról (do rozdania)
- Formularz dla obserwatora (checklista: F–U–P–R zastosowane?)

● Scenka 1: Apteka – brak informacji o lekach

Tło sytuacji:

Pani Teresa (68 lat) wykupuje nowe leki. Farmaceutka wydaje opakowania i mówi: „Dwa razy dziennie po jednym” – nie podając dalszych informacji. Pani Teresa czuje się zagubiona, nie wie, jak dokładnie stosować leki, ale boi się zapytać. Następnego dnia wraca, by wyjaśnić sytuację.

Role:

- Senior/ka – Pani Teresa
- Pracownik apteki
- Mediator
- Świadek sytuacji – inny klient, który też był w aptece
- Obserwator – ocenia zastosowanie modelu F–U–P–R

Instrukcje:

Grupa przygotowuje mediację – mediatora prosi o pomoc pani Teresa. Rozmowa odbywa się w spokojnej atmosferze. Mediator prowadzi rozmowę zgodnie z 4 krokami:

- Fakty
- Uczucia
- Potrzeby
- Rozwiązania

Pytania pomocnicze:

- Jakie emocje towarzyszyły seniorce?
- Jakie były oczekiwania względem apteki?
- Jak można poprawić komunikację z osobami starszymi?

● Scenka 2: Poczta – kasjer ponagla

🧑🏻‍🦺 Tło sytuacji:

Pan Zbigniew (72 lata) stoi w kolejce. Przy okienku szuka odpowiedniego formularza i okularów. Kasjer zaczyna go ponaglać: „Szybciej, są ludzie w kolejce!” i wzdycha z irytacją. Pan Zbigniew czuje się upokorzony. Kilka dni później wraca i prosi o mediację.

🧩 Role:

- Senior/ka – Pan Zbigniew
- Pracownik poczty
- Mediator
- Świadek sytuacji – osoba z kolejki
- Obserwator

📝 Instrukcje:

Grupa odgrywa rozmowę przy mediacji. Celem jest zrozumienie, że tempo obsługi powinno być dostosowane do możliwości klientów, szczególnie seniorów. Mediator prowadzi rozmowę, pomagając obu stronom wyrazić potrzeby i emocje.

Pytania pomocnicze:

- Czy kasjer był świadomy, jak jego zachowanie zostało odebrane?
- Jak w przyszłości można lepiej organizować kolejkę?
- Co może pomóc osobom starszym w takich sytuacjach?



● Scenka 3: Przychodnia – brak miejsc siedzących

🎭 Tło sytuacji:

Pani Maria (74 lata) przychodzi do przychodni. Rejestracja mieści się w ciasnym korytarzu, nie ma krzeseł. Czuje się słabo i prosi o możliwość siedzenia – pracownica mówi: „Proszę poczekać, wszyscy stoją”. Pani Maria wychodzi rozżalona. Wróciła z prośbą o rozmowę – nie chce robić afery, tylko zasugerować zmianę.

🧩 Role:

- Senior/ka – Pani Maria
- Pracownik rejestracji
- Mediator
- Świadek sytuacji – pacjent czekający w kolejce
- Obserwator



📝 Instrukcje:

Grupa przygotowuje i odgrywa spokojną rozmowę, której celem jest pokazanie, że drobne zmiany (np. krzesło z magazynu) mogą poprawić komfort osób starszych. Mediator wspiera konstruktywną rozmowę i wspólne szukanie rozwiązań.

Pytania pomocnicze:

- Jakie emocje towarzyszyły Pani Marii?
- Czy personel zareagował zgodnie z zasadami życzliwości?
- Co można zmienić, żeby sytuacja się nie powtórzyła?

✅ Cel ćwiczenia:

- Przećwiczenie **4-krokowego modelu mediacji**.
- Zwiększenie pewności siebie w **reagowaniu na drobne przejawy wykluczenia lub ignorancji**.
- Uświadomienie, że **proste rozwiązania** (krzesło, prosta informacja, tempo rozmowy) mają ogromne znaczenie.

20 min – Plan działania „Co dalej?”

Cel: przejście od teorii do działania.

Przebieg:

Przedstaw propozycję kontynuacji działań Klubu:

- Testowe wizyty w lokalnych punktach usługowych (z checklistą).
- Dyżur telefoniczny (2 h/tydzień).
- Zgłoszenia do mediacji.

Grupa planuje:

- Kto zrobi test-wizyty i gdzie.
- Harmonogram dyżurów.
- Podział checklisty i materiałów.

20 min – Ewaluacja cyklu + certyfikaty „Rzecznik Życzliwości 60+”

Przebieg:

1. Wypełnienie krótkiej ankiety porównawczej (przed / po):

- Jak oceniam swoją pewność reagowania?
- Czy wiem, gdzie zgłosić naruszenie?
- Czy czuję się gotów/-a do działania?

1. Wręczenie certyfikatów:

„Za udział w cyklu warsztatowym Klubu Życzliwości 60+ oraz zdobycie kompetencji rzeczniczych w zakresie reagowania na naruszenia praw osób starszych.”

CERTYFIKAT

DLA

za udział w cyklu warsztatowym **Klubu Życzliwości 60+**
oraz zdobycie kompetencji rzeczniczych w zakresie
reagowania na naruszenia praw osób starszych.



podpis

● Instrukcja dla seniorów-audytorów: Test-wizyty / miniaudyt

Cel działania:

Sprawdzić, czy placówki usługowe i instytucje w lokalnej społeczności są przyjazne osobom starszym – dostępne, uprzejme i dostosowane do ich potrzeb. Pozytywnie ocenione miejsca otrzymują znak „Miejsce Życzliwości 60+”.

✓ Kto przeprowadza audyt?

- Audyt wykonują przeszkoleni uczestnicy Klubu Życzliwości 60+, działając w parach lub indywidualnie.
- Test-wizyta odbywa się anonimowo, bez zapowiedzi.
- Audytorzy oceniają subiektywne odczucia, ale według obiektywnych kryteriów zawartych w checkliście.

Jak przeprowadzić test-wizytę krok po kroku?

1. Wybierz miejsce (np. urząd, przychodnia, bank, punkt usługowy, sklep, instytucja kultury).
2. Zaplanuj wizytę w godzinach działania placówki.
3. Zabierz checklistę i długopis – oceniaj tylko to, co możesz realnie zaobserwować lub przetestować.
4. Zachowuj się jak zwykły klient / interesant – nie informuj personelu, że jesteś audytorem.
5. Zaznacz odpowiedzi TAK/NIE przy każdym pytaniu.
6. Po wizycie zrób krótką notatkę: co było szczególnie pozytywne? Co wymaga poprawy?
7. Zwróć checklistę do koordynatora Klubu – on podejmie decyzję o przyznaniu naklejki „Miejsce Życzliwości 60+”.

Checklista audytowa – „Miejsce Życzliwe 60+”

Nazwa placówki:

.....

Data wizyty:

Adres:

.....

Audytor:

Kryterium	TAK	NIE
1. Czy w placówce znajduje się krzesło lub miejsce do siedzenia dla oczekujących?	☐	☐
2. Czy zasady kolejki są jasno i czytelnie oznaczone? (np. numerek, tablica, osoba kierująca ruchem)	☐	☐
3. Czy informacje (np. godziny pracy, ogłoszenia) są zapisane dużą, czytelną czcionką ?	☐	☐
4. Czy personel proponuje pomoc osobie starszej (np. podaje formularz, pomaga w wypełnieniu)?	☐	☐
5. Czy w trakcie obsługi zapewniona jest prywatność i możliwość rozmowy bez świadków?	☐	☐

■ Kryteria przyznania znaku „Miejsce Życzliwości 60+”

- Min. 4 odpowiedzi TAK z 5 kryteriów.
- W przypadku wątpliwości – możliwa jest ponowna wizyta kontrolna.
- Po pozytywnej ocenie miejsce otrzymuje:
 - naklejkę do umieszczenia przy wejściu,
 - wpis na lokalną listę miejsc rekomendowanych przez Klub,
 - możliwość skorzystania z darmowego mikro-szkolenia dla personelu (opcjonalnie).

📌 Materiały do przygotowania przez organizatora / koordynatora Klubu:

- Druki checklist audytowych (można zbierać w segregatorze).
- Wzór naklejki „Miejsce Życzliwości 60+”.
- Formularz ewaluacyjny po test-wizycie.
- Lista pozytywnie ocenionych miejsc – publikowana na stronie lub tablicy ogłoszeń.
- Wzór pisma z podziękowaniem dla miejsc przyjaznych (do podpisu przez Klub).



C. Telefon dyżurny i mediacje

Cel: Zapewnienie osobom starszym stałego, dostępnego wsparcia w sytuacjach drobnych naruszeń lub trudności w kontaktach z placówkami. Telefon pełni funkcję pierwszej pomocy – oferuje informację, wsparcie, szybką mediację lub interwencję, a także koordynuje działania Klubu Życzliwości 60+.

Jak działa telefon dyżurny?

- Dyżur pełni przeszkolony wolontariusz-mediator (członek Klubu).
- Czas dyżuru: 2 godziny tygodniowo, w stałym dniu i godzinach (np. wtorki 10:00–12:00).
- Numer jest promowany na materiałach Klubu, w placówkach z naklejką, na stronie organizacji i podczas wydarzeń.
- Połączenia są odbierane osobiście lub rejestrowane na automatycznej sekretarce, z oddzwonieniem.

Zakres wsparcia i działania mediatora:

1. Wystłuchanie osoby zgłaszającej problem:

- np. „Nie zostałam dobrze obsłużona w aptece...”,
- „Pan w urzędzie był niemiły...”,
- „Nie zaproponowano mi pomocy, choć nie widzę dobrze...”.

2. Ocena sytuacji:

- Czy dotyczy to placówki, która przeszła test-wizytę?
- Czy można zastosować szybkie wsparcie lub interwencję?

3. Działania możliwe na miejscu (telefoniczna mediacja):

- Kontakt z placówką w imieniu seniora, np.:
- „Dzień dobry, kontaktuję się z Klubu Życzliwości 60+. Otrzymaliśmy sygnał, że ostatnia wizyta jednej z osób starszych była trudna. Czy możemy wspólnie przyjrzeć się temu i coś poprawić?”
- Przekazanie informacji zwrotnej, z zachowaniem poufności i kultury komunikacji.

- **Jeśli placówka nie współpracuje lub problem się powtarza:**

- Zapisanie sytuacji do ponownego audytu.
- Poinformowanie koordynatora Klubu o potrzebie kolejnej wizyty.

- **Jeśli osoba zgłaszająca potrzebuje dodatkowego wsparcia,**

skierowanie do organizacji pomocowej, rzecznika, ośrodka pomocy społecznej lub innego partnera.

Dokumentacja / formularz zgłoszenia rozmowy (dla mediatora):

Data

Imię osoby zgłaszającej (opcjonalnie)

Placówka

Opis sytuacji

Podjęte działania

Czy potrzebny ponowny audyt?

☐ TAK / ☐ NIE

Przykłady sytuacji do mediacji:

- Niegrzeczne zachowanie personelu (np. ponaglanie, znieczerpliwienie).
- Brak pomocy w wypełnieniu formularza.
- Brak zapewnienia miejsca siedzącego mimo dostępności.
- Brak powitania / trudności w komunikacji.
- Zmiana warunków obsługi w miejscu wcześniej ocenionym pozytywnie.

Jak promować telefon dyżurny?

- Informacja na plakacie Klubu i ulotkach.
- Naklejka „Miejsce Życzliwości 60+” z dopiskiem:
- „Masz pytanie lub trudność? Zadzwoń do Klubu – dyżur seniora-mediatora: wtorki 10:00–12:00, tel. XXX XXX XXX”.
- Strona internetowa organizacji i profil społecznościowych

PRZYKŁADY ZREALIZOWANYCH PROJEKTÓW “SPLOT WARTOŚCI” 2023-2025

Projekt „Wolność i równość w codziennym życiu: Edukacyjny projekt społeczny”

Projekt wyróżnia się praktycznym podejściem do edukacji społecznej, integracji międzypokoleniowej i zaangażowaniem lokalnych organizacji. Buduje społeczność opartą na równości, bezpieczeństwie i zaangażowaniu. Jego wyjątkowość polega na połączeniu nowoczesnych metod edukacyjnych z lokalnym zaangażowaniem, co sprawia, że uczestnicy nie tylko zdobywają wiedzę, ale i uczą się jej praktycznego wykorzystania w codziennym życiu.

Projekt „Wolność i równość w codziennym życiu” promuje wartości Karty Praw Podstawowych UE poprzez fora społeczne i warsztaty dla różnych grup wiekowych. Kładzie nacisk na edukację o prawach obywatelskich, cyberbezpieczeństwie i przeciwdziałaniu dyskryminacji. Dzięki integracji międzypokoleniowej, współpracy z lokalnymi organizacjami wzmacnia świadomość i odpowiedzialność społeczną, budując zaangażowaną wspólnotę.

Projekt „Wolność i równość w codziennym życiu” był skierowany do mieszkańców gminy Dębica – dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Jego znaczenie polegało na zwiększeniu świadomości obywatelskiej, edukacji o prawach człowieka, cyberbezpieczeństwie przeciwdziałaniu dyskryminacji. Kluczowym aspektem było budowanie więzi międzypokoleniowych, wzmacnianie wzajemnego szacunku i współpracy. Materiały edukacyjne zostały dopasowane do różnych grup wiekowych, umożliwiając skuteczne przyswajanie wiedzy.

Integracja międzypokoleniowa nie tylko buduje więzi, ale również ułatwia przekazywanie doświadczeń i wartości, co jest kluczowe dla kształtowania świadomego i otwartego społeczeństwa.

Projekt „Lokalna Siła Kobiet”

Projekt obejmował cykl debat poświęconych aktywizacji zawodowej kobiet w regionie radomskim, przysuskim, zwoleńskim i szydłowieckim. Spotkania organizowane były w ramach projektu „Lokalna Siła Kobiet”. Debaty zgromadziły blisko 40 uczestników i uczestniczek, w tym osoby reprezentujące samorządy, organizacje pozarządowe, instytucje rynku pracy, przedsiębiorców oraz same kobiety zainteresowane rozwojem zawodowym i przedsiębiorczością.

Celem debat było zidentyfikowanie głównych wyzwań, przed jakimi stoją kobiety na lokalnym rynku pracy, oraz wspólne wypracowanie rozwiązań, które mogą pomóc w ich aktywizacji. Spotkania odbyły się w Wolanowie, Szydłowcu, Wieniawie i Zwoleniu, a ich efektem będzie raport zawierający rekomendacje, który zostanie przekazany samorządom i organizacjom jako narzędzie do dalszych działań wspierających rozwój zawodowy kobiet.

Podczas spotkań omawiano m.in.:

- Bariery, z jakimi mierzą się kobiety chcące wrócić na rynek pracy po przerwie związanej z opieką nad dziećmi lub innymi obowiązkami rodzinnymi,
- Problemy związane z dostępem do miejsc pracy i edukacji zawodowej na terenach wiejskich,
- Wsparcie dla kobiet w zakładaniu własnej działalności gospodarczej,
- Potrzebę budowania sieci współpracy między samorządami, organizacjami i przedsiębiorcami w celu tworzenia nowych możliwości zatrudnienia.

Projekt „NIE przemocy”

Projekt NIE PRZEMOCY wzmocnił kompetencje 80 przedstawicieli/przedstawicielek instytucji zajmujących się przemocą, przez podniesienie świadomości i wiedzy z zakresu zapisów zawartych w Karcie praw podstawowych w formie opracowanej broszury i warsztatów, podczas których przedstawione zostały prawa i procedury stosowane w Polsce i UE, w szczególności w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej. Warsztaty prowadzili m. in. prawnik i superwizor w zakresie przemocy. Promocja projektu polegała na przeprowadzeniu kampanii informacyjnej w mediach społecznościowych przez utworzenie 21 postów dotyczących podstawowych praw i wartości UE jak też celów i priorytetów programu CERV w kontekście przeciwdziałania przemocy, procedur pomocowych i realizacji Niebieskiej Karty, jak też promujące projekt. Opracowano i wydrukowano broszurę „Karta Praw podstawowych w aspekcie przeciwdziałania przemocy” dla uczestników warsztatów i społeczności lokalnej (180 szt.).

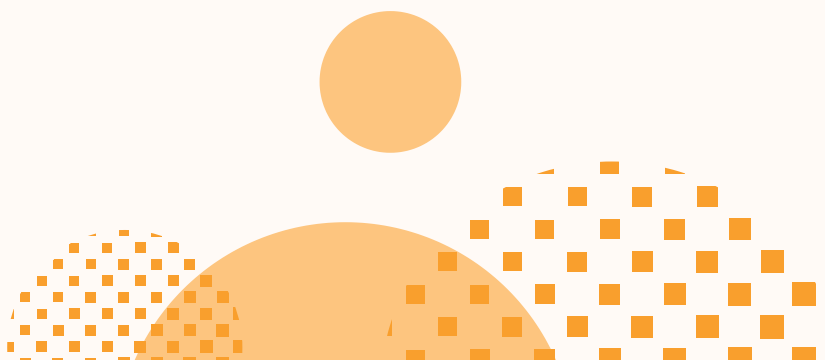
Odbiorcami projektu grantowego byli członkowie instytucji zajmujących się przemocą np. nauczyciele, kuratorzy, pracownicy ośrodków pomocy społecznej, policjanci, członkowie zespołów interdyscyplinarnych ds. przeciwdziałania przemocy domowej (80 os.). Proj. zainicjował platformę współpracy między instytucjami i organizacjami działającymi na rzecz ochrony ofiar przemocy domowej. Broszura „Karta Praw podstawowych w aspekcie przeciwdziałania przemocy” została rozdana UP i społeczności lokalnej.

Problem przemocy jest wciąż powszechny i dotyka osób na wszystkich szczeblach społeczeństwa, niezależnie od wieku, wykształcenia, dochodów, pozycji społ. czy kraju. Działania pomocowe łączą się z przestrzeganiem Karty praw podst., np. w zakresie przestrzegania praw do godności – zakaz poniżającego traktowania, wolności-prawo do bezpieczeństwa osobistego czy poszanowania ludzkiej integralności fiz. i psych. Dlatego tak ważna jest w pomaganiu interdyscyplinarność i zwiększanie kompetencji osób pomagających.



Spis treści

1. Wstęp	str. 2
2. Warsztaty godnościowe	str. 3
3. Schemat warsztatów	str. 4
4. Program I warsztatu	str. 7
5. Program II warsztatu	str. 23
6. Program III warsztatu	str. 29
7. Propozycje działań	str. 40
8. Szybkie zwycięstwa.....	str. 45
9. Rzecznictwo po ludzku - 3 kroki.....	str. 47
10. Klub życzliwości 60+	str. 49
11. Konspekty spotkań	str. 51
12. Materiały do spotkania I	str. 54
13. Materiały do spotkania II	str. 68
14. Materiały do spotkania III	str. 76
15. Przykłady zrealizowanych projektów SPLOT WARTOŚCI 2023-2025.....	str. 93





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

sieć
splot
wartości

Program finansowany jest przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający finansowanie nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.