



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Edukacja praw człowieka – scenariusze do pracy z dziećmi i młodzieżą



**W naszych
rękach:
działania na
rzecz wolności
wypowiedzi
w lokalnych
społecznościach**



Seen



&



Heard

Scenariusz 2 z 5

© Amnesty International Polska, 2025, w ramach projektu współfinansowanego przez Unię Europejską: *Seen and Heard: Young People's Voices and Freedom of Expression*.

Autorka: Sita Brahmachari

Ilustracje: Agata Kwiatkowska

Redakcja merytoryczna: Nicky Parker

Adaptacja i redakcja merytoryczna polskiej wersji: Katarzyna Salejko, współpraca: Dominika Sokołowska

Redakcja językowa i korekta: Zuzanna Żółtowska

Skład graficzny: Maciej Panas

ISBN 978-83-977605-4-7

Niniejszy scenariusz stanowi część zestawu materiałów edukacyjnych *Czas na nasz głos. Twórcze podróże po świecie praw dziecka*. Jego głównym celem jest wspieranie dzieci i młodzieży w wyrażaniu siebie, poznawaniu własnych praw oraz budowaniu solidarności poprzez twórcze działania i krytyczne myślenie. Zestaw zawiera następujące scenariusze:

- *Usłysz mnie, zobacz mnie: kreatywne wprowadzenie do praw dziecka;*
- *W naszych rękach: działania na rzecz wolności wypowiedzi w lokalnych społecznościach;*
- *Siła empatii: w obronie praw uchodźców i migrantów;*
- *Razem mamy siłę: solidarność na rzecz praw człowieka;*
- *Kreatywny protest: dzieci i młodzież działają na rzecz zmian.*

Wszystkie pięć scenariuszy można pobrać bezpłatnie pod adresem <https://www.amnesty.org.pl/seenandheard/>.

Publikacja została wydana w ramach projektu *Seen and Heard: Young People's Voices and Freedom of Expression* współfinansowanego przez Unię Europejską. Celem projektu jest wzmacnianie głosu i sprawczości dzieci oraz młodych ludzi – szczególnie tych zagrożonych wykluczeniem – poprzez literaturę, sztukę, twórcze formy protestu oraz edukację praw człowieka.

Projekt łączy badania, mentoring i działania aktywistyczne, by wspierać uczestnictwo młodych osób i wzmacniać ich głos w debacie publicznej. Skupia osoby ze świata nauki, edukacji i sztuki z Malty, Niemiec i Polski, które wspólnie działają na rzecz umożliwienia dzieciom w wieku od 10 do 14 lat wypowiadania się na tematy, które są dla nich ważne.

Więcej informacji: <https://seenandheardproject.eu/>.

Projekt jest prowadzony przez Uniwersytet Maltański i współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone w nim poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej.

PRZEDMOWA

Z radością oddaję w wasze ręce publikację *Czas na nasz głos. Twórcze podróże po świecie praw dziecka* – zestaw materiałów edukacyjnych, które łączą tematykę praw człowieka z twórczym podejściem do pracy z dziećmi i młodzieżą. Powstała z myślą o nauczycielkach, nauczycielach oraz edukatorkach i edukatorach, którzy chcą wspierać młodych ludzi w odkrywaniu własnego głosu, sprawczości i praw.

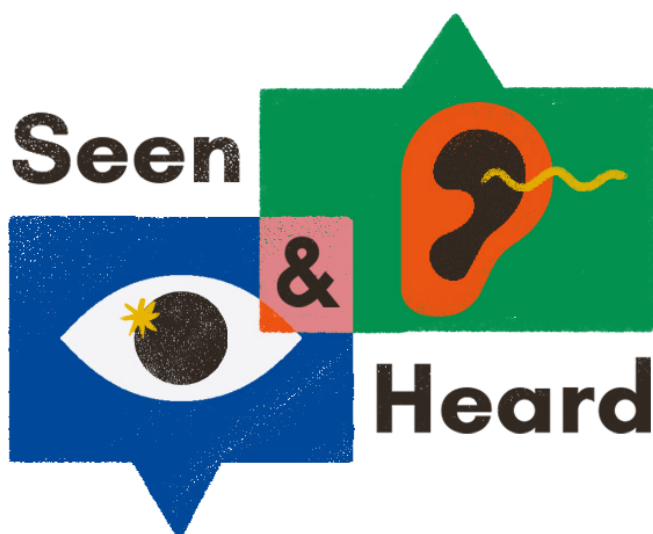
Ten zbiór powstał z przekonania, że każde dziecko ma swoje prawa – nie kiedyś, w przyszłości, ale już teraz. Dzieci nie są tylko „obywatelami przyszłości”, lecz także pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego. Kiedy znają swoje prawa i mają przestrzeń, by je wyrażać, stają się silniejsze – z czego korzystają one same, a także inni.

W zestawie znajdziecie pięć scenariuszy, które zachęcają do rozmowy, tworzenia, działania i myślenia. Są elastyczne i otwarte – można je dostosować do konkretnych grup, ich potrzeb i wrażliwości. Wspierają w prowadzeniu zajęć, które nie tylko przekazują wiedzę, ale też budują relacje i wzmacniają młode osoby w ich codziennym doświadczeniu bycia widzianymi i słyszanyymi.

Każdy scenariusz to zaproszenie do twórczej podróży: przez opowieści, sztukę, teatr, refleksję i działanie. Mam nadzieję, że zainspirują was one do tworzenia własnych ścieżek edukacyjnych – takich, które zostaną z uczestnikami i uczestniczkami na długo.

Z całego serca dziękuję Sicie Brahmachari za jej niezwykle zaangażowanie w prawa człowieka i pracę z młodymi osobami – w lokalnych społecznościach, teatrach i na gruncie literackim. Jej opowieści dodały scenariuszom głębi i czułości. Dziękuję również Nicky Parker, której redaktorska uważność i doświadczenie pozwoliły nadać materiałom czytelną strukturę. Praca z wami była dla mnie prawdziwym zaszczytem.

Katarzyna Salejko
menadżerka Działu Edukacji Praw Człowieka
Amnesty International Polska



Wprowadzenie

O edukacji praw człowieka

Edukacja praw człowieka jest ważna na każdym etapie życia. Każda osoba – od chwili urodzenia – ma prawo do ochrony wynikające z Powszechnej deklaracji praw człowieka (1948) oraz Konwencji o prawach dziecka (1989). Dokumenty te bazują na wspólnych wartościach, takich jak godność, równość, sprawiedliwość czy bezpieczeństwo – czyli na tym, co pomaga nam dobrze i bezpiecznie żyć razem.

Wszyscy mamy prawo do edukacji w tym zakresie. Kiedy znamy swoje prawa i potrafimy je rozumieć w kontekście codziennego życia, jesteśmy lepiej przygotowani do tego, by chronić siebie i wspierać innych. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Edukacja praw człowieka obejmuje trzy wzajemnie powiązane wymiary:

- uczenie się o prawach człowieka – zdobywanie wiedzy o tym, czym są prawa człowieka, jak są definiowane i chronione na poziomie krajowym i międzynarodowym;
- uczenie się poprzez prawa człowieka – tworzenie środowiska edukacyjnego opartego na wartościach wynikających z praw człowieka: uczestnictwie, szacunku, wolności myśli i wypowiedzi. W edukacji praw człowieka ważne jest nie tylko to, co przekazujemy, ale też jak to robimy;
- uczenie się na rzecz praw człowieka – rozwijanie postaw, wartości i umiejętności potrzebnych do tego, by stosować prawa człowieka w codziennym życiu oraz działać – indywidualnie lub wspólnie – na ich rzecz.

Bezpieczeństwo i zaufanie

Podczas zajęć edukacyjnych jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo dzieci i młodzieży, z którymi pracujemy. Jesteśmy dla nich dorosłymi, którym można zaufać – osobami, do których mogą się zwrócić, gdy coś je niepokoi.

W trakcie warsztatów może się zdarzyć, że osoba uczestnicząca podzieli się czymś, co wzbudzi twój niepokój – np. ujawni sytuację zagrażającą jej dobru. W takim wypadku należy postępować zgodnie z obowiązującymi w danej szkole lub instytucji procedurami ochrony dzieci.

Czy wszyscy uczestnicy_uczestniczki znają te procedury? Jeśli nie, warto na początku zajęć omówić je w prosty i spokojny sposób. Dbanie o to, by każda osoba wiedziała, z kim może porozmawiać i jakie wsparcie jest dostępne, pomaga budować środowisko, w którym dzieci czują się bezpieczne i mogą zaufać dorosłym.

Jak korzystać z tego scenariusza

Scenariusz *W naszych rękach: działania na rzecz wolności wypowiedzi w lokalnych społecznościach* to elastyczny i twórczy materiał edukacyjny dotyczący praw człowieka, przeznaczony dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą w wieku 10–14 lat – zarówno w szkole, jak i poza nią. Pomaga dzieciom i młodym ludziom zrozumieć, odkrywać i wyrażać swoje prawo do wolności wypowiedzi poprzez rozmowę, pisanie, teatr i twórczość artystyczną.

Materiał zawiera siedem różnorodnych ćwiczeń, które zachęcają osoby uczestniczące do refleksji nad tym, jakie zmiany chciałyby zobaczyć w swoim otoczeniu, do jasnego i kreatywnego wyrażania swoich pomysłów oraz do lepszego rozumienia, jak wolność wypowiedzi wiąże się z innymi prawami człowieka. Scenariusz został zaprojektowany z myślą o tworzeniu bezpiecznej, wspierającej i pobudzającej wyobraźnię przestrzeni, w której każda osoba czuje się zauważona, szanowana i ma odwagę zabrać głos.

Z materiału można korzystać na różne sposoby: potraktować go jak spójny cykl zajęć realizowany przez cały semestr lub wybierać z niego pojedyncze ćwiczenia, które najlepiej odpowiadają potrzebom grupy i możliwościom czasowym.

Materiał bazuje na wartościach i prawach dziecka zapisanych w Konwencji o prawach dziecka, w szczególności:

- prawie do uczestnictwa,
- wolności wypowiedzi,
- równości i niedyskryminacji,
- prawie do edukacji,
- prawie do zabawy.

Grupa wiekowa

Wszystkie ćwiczenia są dostosowane do pracy z grupami w wieku 10–14 lat.

Cele edukacyjne

Scenariusz wspiera osoby uczestniczące w:

- zdefiniowaniu pojęcia wolności wypowiedzi i argumentowaniu, dlaczego jest to podstawowe prawo przysługujące wszystkim dzieciom i młodym ludziom;
- refleksji nad własnymi przemyśleniami, uczuciami i doświadczeniami związanymi z uczciwością, sprawiedliwością i potrzebą zmiany;
- budowaniu pewności siebie i wyrażaniu własnych pomysłów – poprzez pisanie, opowiadanie historii, działania artystyczne i występy;
- wykorzystywaniu codziennych okazji do zabierania głosu i podejmowania działań, które mają znaczenie;

- łączeniu prawa do wolności wypowiedzi z innymi prawami dziecka oraz z takimi wartościami jak różnorodność, empatia i solidarność;
- odkrywaniu, jak wolność wypowiedzi może stać się narzędziem budowania równości, sprawiedliwości i solidarności.

Wolność wypowiedzi w pigułce

Wolność wypowiedzi to jedno z podstawowych praw człowieka, zapisane w artykule 13. Konwencji ONZ o prawach dziecka (UNCRC). Oznacza, że każde dziecko i każda młoda osoba ma prawo do wyrażania swoich myśli, opinii i pomysłów w sposób bezpieczny i pełen szacunku – poprzez mowę, pismo, sztukę lub w innej dowolnie wybranej formie. Prawo to obejmuje także swobodę poszukiwania, otrzymywania i przekazywania informacji.

Dla dzieci i młodzieży wolność wypowiedzi ma kluczowe znaczenie: umożliwia im bycie wysłuchanymi, udział w podejmowaniu decyzji, które ich dotyczą, a także wspiera rozwój tożsamości, kreatywności i pewności siebie. Pozwala zadawać pytania, myśleć krytycznie, sprzeciwiać się niesprawiedliwości, dzielić się tym, co dla nich ważne – i aktywnie uczestniczyć w kształtowaniu lepszej przyszłości.

To prawo nie jest jednak nieograniczone. Wyrażanie poglądów, które kogoś ranią, szerzą nienawiść lub naruszają prawa innych osób, nie jest objęte ochroną prawną wynikającą z wolności wypowiedzi.

Dlatego wolność wypowiedzi zawsze powinna być realizowana z odpowiedzialnością, uważnością i szacunkiem. Dorośli mają obowiązek tworzyć bezpieczne, wspierające przestrzenie, w których dzieci i młodzież czują się uprawnione do zabierania głosu i mają pewność, że zostaną wysłuchane.

Spis lekcji i ćwiczeń

Lekcja 1. W naszych rękach: wolność wypowiedzi

- Ćwiczenie 1. Rozgrzewka: co potrafią ręce?
- Ćwiczenie 2. W naszych rękach, nie w naszych rękach
- Ćwiczenie 3. Przysłowia o rękach

Lekcja 2. Chcemy zmian!

- | | |
|---------------------------|--|
| ■ Ćwiczenie 1. Napisz! | ■ Ćwiczenie 3. Nasze głosy, nasze prawa! |
| ■ Ćwiczenie 2. Ręce zmian | ■ Ćwiczenie 4. Znajdź, podziel się, mów |

Lekcja 1.

W naszych rękach: wolność wypowiedzi

Ta lekcja wprowadza ideę sprawczości poprzez trzy angażujące i refleksyjne ćwiczenia, które ukazują ręce jako symbol działania, wypowiedzi i więzi. Osoby uczestniczące zastanowią się nad tym, na co mają wpływ – indywidualnie i wspólnie – oraz czym jest sprawczość. Przyjrzą się również temu, jak wspólny język, ruch i gesty pomagają nam wyrażać siebie oraz używać wyobraźni i inicjować zmiany.



Cele edukacyjne

Ta lekcja wspiera osoby uczestniczące w:

- zrozumieniu symbolicznego znaczenia rąk jako narzędzia działania, komunikacji i troski;
- rozróżnianiu tego, co znajduje się w ich zasięgu i na co mają wpływ, od tego, co pozostaje poza ich kontrolą;
- eksplorowaniu indywidualnej i wspólnej sprawczości;
- refleksji nad przejawami kultury i jej wpływem na nasze rozumienie władzy oraz relacji międzyludzkich;
- wyrażaniu własnych pomysłów i wartości poprzez rozmowę oraz twórcze myślenie.



Materiały

- Tablica lub flipchart i markery
- Duży arkusz papieru lub plakat
- Kartki papieru lub karty (opcjonalnie)
- Miejsce na wystawę w sali lub pudełko z napisem „W naszych rękach”



Ćwiczenie 1.

Rozgrzewka: co potrafią ręce?

To krótkie, kreatywne ćwiczenie rozgrzewkowe zachęca osoby uczestniczące do refleksji nad znaczeniem i siłą rąk – jako narzędzi opieki, ekspresji, tożsamości i działania. Podczas burzowania i dzielenia się pomysłami dzieci zaczną łączyć gesty fizyczne z symbolicznymi i emocjonalnymi formami wyrażania siebie, sprawczości oraz potrzeby zmiany.



Czas

15 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Powiedz osobom uczestniczącym, że poświęcicie chwilę na zastanowienie się nad tym, co potrafią nasze ręce. Ręce mogą robić tak wiele – wyrażać uczucia, troszczyć się o innych, tworzyć, a nawet pomagać nam stawać w obronie tego, w co wierzymy.
- Zapisz na tablicy lub dużym arkuszu papieru hasło: „W naszych rękach”.
- Poproś uczestników i uczestniczki, aby wymienili różne rzeczy, które potrafią robić ręce. Zachęć ich do myślenia praktycznego, twórczego i symbolicznego. W razie potrzeby możesz posłużyć się poniższymi przykładami, by pobudzić wyobraźnię:

Ręce potrafią...

- trzymać się jedna za drugą – w geście przyjaźni, miłości i wzajemnej troski;
- trzymać przedmioty – takie jak transparenty, książki czy narzędzia;
- wyrażać gesty – jak życzliwość, nadzieja czy odpowiedzialność;
- tworzyć – pisać, malować, gotować, konstruować, grać w piłkę;
- dotykać z czułością – np. głaskać zwierzę;
- gestykulować i używać znaków – by zaangażować w działanie innych i się porozumiewać;
- witać – by ktoś poczuł się częścią grupy;
- machać – przywitać się, pożegnać lub zwrócić na siebie uwagę;
- być znakiem tożsamości – np. przez odciski palców;
- opowiadać historię – linie życia i losu mogą skłaniać do refleksji na własny temat;
- wzywać do zmiany – uniesione w proteście lub działaniu;
- podnosić się – by zadać pytanie, wyrazić zgodę, niezgodę lub wezwać do działania.

- Zapisujcie pomysły grupy i swobodnie dodawajcie nowe.
- Na zakończenie burzy pomysłów podkreśl, jak różnorodne i potężne mogą być nasze ręce – zwłaszcza wtedy, gdy używamy ich z troską, kreatywnością i intencją.

Ćwiczenie 2.

W naszych rękach, nie w naszych rękach

To ćwiczenie pomaga osobom uczestniczącym dostrzec różnicę między tym, na co mają wpływ, a tym, co pozostaje poza ich kontrolą. Dzięki indywidualnej i wspólnej refleksji zaczną lepiej rozumieć, czym są sprawczość, odpowiedzialność i siła działania we wspólnocie.



Czas

15 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Poproś grupę, by zastanowiła się nad tym, co tak naprawdę jest w naszych rękach – nad sprawami, na których nam zależy, i nad tym, co możemy zrobić, żeby coś zmienić. A czy istnieją rzeczy, które nie są w naszych rękach? Zadać pytanie: co mamy na myśli, gdy mówimy, że coś jest albo nie jest w naszych rękach?
- Na tablicy lub flipcharcie narysuj dwie kolumny z nagłówkami: „W NASZYCH RĘKACH” / „NIE W NASZYCH RĘKACH”.
- Poproś osoby uczestniczące, aby wymieniały przykłady z każdej kategorii. W razie potrzeby możesz podać przykłady:
 - W naszych rękach: pomoc przyjacielowi, miłe słowa, sadzenie roślin, napisanie listu, tworzenie sztuki.
 - Nie w naszych rękach: zakończenie wojny, zmiana prawa, pogoda.
- Wprowadź pojęcie częściowej sprawczości. Niektóre rzeczy mogą nie leżeć całkowicie w naszych rękach – ale to nie znaczy, że nie mamy na nie wpływu. Na przykład nie możemy sami powstrzymać zmian klimatu, ale możemy segregować śmieci, ograniczać zużycie plastiku i zwiększać świadomość innych. Możemy podejmować działania, które realnie się liczą.
- Pogłęź refleksję, wprowadzając metafory: moje ręce, twoje ręce, nasze ręce. Zadać pytania:
 - Co mogę zrobić samodzielnie? (moje ręce)
 - Co może zrobić ktoś inny, żeby mi pomóc? (twoje ręce)
 - Co możemy zrobić lepiej razem? (nasze ręce)

- Poproś o przykłady do każdej z kategorii i zapisuj je pod odpowiednimi nagłówkami. W razie potrzeby podaj własne przykłady, np.:
 - Mogę podnieść śmieci z boiska – to jest w moich rękach.
 - Ty możesz napisać wiersz, który poruszy innych – to jest w twoich rękach.
 - Razem możemy sprawić, że szkoła stanie się bardziej przyjaznym miejscem – to jest w naszych rękach.
- Jeśli czas na to pozwala, poproś dzieci, aby zapisały lub narysowały swoje pomysły na samo-przylepnych karteczkach albo papierowych wycinankach w kształcie dłoni.
- Zakończ, podkreślając: choć nie wszystko zależy od nas, mamy wpływ na rzeczywistość – szczególnie wtedy, gdy działamy razem. Nawet małe działania mają znaczenie, gdy są częścią większej całości.

Ćwiczenie 3.

Przysłowia o rękach

To krótkie ćwiczenie zachęca dzieci i młodzież do refleksji nad powiedzeniami i przysłowiami związanymi z rękami pochodzącymi z ich własnego otoczenia i kultury. Przyglądając się temu, jak różne społeczności wykorzystują metaforę rąk, osoby uczestniczące zastanawiają się, w jaki sposób język wpływa na nasze rozumienie sprawczości, więzi i granic.



Czas

15 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Zaproś grupę do podzielenia się powiedzeniami lub przysłowiami związanymi z rękami, które znają z własnego języka, kultury lub tradycji rodzinnych.
- W razie potrzeby podaj kilka przykładów, by zainspirować grupę:
 - *mieć do czegoś rękę;*
 - *mieć związane ręce;*
 - *podać pomocną dłoń;*
 - *wziąć sprawy w swoje ręce;*
 - *mieć dwie lewe ręce;*
 - *umywać ręce;*
 - *załamywać/zacierać ręce;*
 - *co dwie ręce, to nie jedna.*

- Poproś osoby uczestniczące, aby podzieliły się znanymi im wyrażeniami oraz tym, co według nich znaczą.
- Zapytaj:
 - Które z tych powiedzeń dodają nam siły, poczucia więzi lub sprawczości?
 - Które wyrażają ograniczenia, bezsilność lub brak wpływu?
- Opcjonalne pytania do dalszej refleksji:
 - W przypadku jakich spraw naprawdę czujemy, że są w naszych rękach?
 - Jak się czujemy, gdy coś nie jest w naszych rękach?
 - Czy zawsze możemy coś zrobić, nawet jeśli nie mamy nad czymś pełnej kontroli?
 - W jaki sposób mówienie, pisanie lub inna twórczość mogą pomóc nam zbliżyć się do spraw, na które chcemy mieć wpływ?
- Na zakończenie poproś dzieci lub młode osoby, aby zapisały swoje ulubione przysłowia i powiedzenia, które dodają siły, i umieściły je wokół plakatu lub pudełka „W naszych rękach”.



Lekcja 2.

Chcemy zmian!

W tej lekcji osoby uczestniczące przechodzą od refleksji do działania, wykorzystując pisanie i twórczość artystyczną, aby wyrazić, jakie zmiany chciałyby zobaczyć w świecie. Poprzez wspólne tworzenie symbolicznych Rąk Zmiany rozwijają umiejętność formułowania opinii, krytycznego myślenia i kreatywnego wyrażania swoich wartości.

Zgłębiają również swoje prawo do poszukiwania, otrzymywania i przekazywania informacji, korzystając z przykładów z życia codziennego, by zastanowić się nad siłą wiedzy i znaczeniem różnorodnych głosów.

Zajęcia kończą się wspólną refleksją, która wzmacnia poczucie sprawczości i zrozumienie, że wolność wypowiedzi to nie tylko prawo, ale też realna możliwość wpływania na świat.



Cele edukacyjne

Ta lekcja wspiera osoby uczestniczące w:

- wyrażaniu pomysłów na zmiany za pomocą pisania, sztuk wizualnych i symbolicznych form wypowiedzi;
- wykorzystywaniu wspólnego głosu do wyrażania obaw, nadziei i wartości ważnych dla grupy;
- zrozumieniu, czym jest wolność wypowiedzi i jak można z niej korzystać w życiu codziennym;
- refleksji nad własnymi doświadczeniami związanymi z korzystaniem z tego prawa oraz docenieniu jego siły i znaczenia;
- uznaniu swojego prawa do poszukiwania, otrzymywania i przekazywania informacji oraz zrozumieniu, dlaczego dostęp do wiedzy i wybrzmienie różnorodnych głosów są kluczowe dla sprawiedliwości i zmiany społecznej.



Materiały

- Dwa arkusze papieru formatu A4 lub kartonu na każdą osobę uczestniczącą
- Długopisy, ołówki, kolorowe markery lub flamastry



- Czasopisma, klej i nożyczki (opcjonalnie, do tworzenia kolażu)
- Pudełko lub miejsce w klasie z napisem „W naszych rękach”
- Tablica, ściana lub okno do stworzenia ekspozycji Ręce Zmian
- Karteczki samoprzylepne lub kartki papieru do zapisania refleksji (opcjonalnie)
- Miejsce w klasie na Ścianę Wiedzy (tablica korkowa, plakat lub cyfrowa tablica)

Ćwiczenie 1.

Napisz!

To ćwiczenie pisemne pomaga osobom uczestniczącym wyrazić to, co jest dla nich ważne, i wyobrazić sobie rozmowę z osobą, która ma realny wpływ na daną sprawę. Wzmacnia to poczucie sprawczości i siłę wspólnego głosu, a także buduje pewność siebie poprzez wykorzystanie pisania jako narzędzia działania.



Czas

45 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Powiedz osobom uczestniczącym, że będą ćwiczyć jasne wyrażanie tego, na czym im zależy i co chciałyby zmienić.
- Wyjaśnij, że zgodnie z Konwencją ONZ o prawach dziecka każde dziecko ma prawo do wyrażania swoich opinii w sprawach, które go dotyczą, a dorośli mają obowiązek ich wysłuchać. Możesz odwołać się do informacji zawartych w sekcji *Wolność wypowiedzi w pigułce* na stronie 6.
- Poproś dzieci, aby pomyślały o czymś, co chciałyby zmienić na lepsze. Zachęć je do wyboru tematu, który jest dla nich ważny i realny – może to być coś osobistego, coś związanego ze szkołą, społecznością lokalną albo sytuacją na świecie.
- Poproś, aby wyobraziły sobie, że piszą do osoby sprawującej władzę, i zadały sobie pytanie: co chciałbym_chciałabym, żeby ta osoba zmieniła?
- Rozdaj każdej osobie kartkę papieru lub kartonik. Poproś, aby każdy napisał jedno zdanie zaczynające się od słów: „Chcemy zmienić...”.
- W razie potrzeby podaj przykłady:
 - Chcemy zmienić to, że niektóre dzieci są wykluczane podczas przerw.
 - Chcemy zmienić ilość plastiku w oceanach.
 - Chcemy zmienić sposób, w jaki ludzie rozmawiają ze sobą w Internecie.

- Poproś osoby uczestniczące, aby złożyły kartki i włożyły je do pudełka „W naszych rękach”.
- Losowo wybierz trzy–pięć stwierdzeń i przeczytaj je na głos lub poproś o to chętne osoby. Po każdym odczytanym zdaniu zadaj pytania:
 - Czy zgadzacie się z tym pomysłem zmiany?
 - Jak się z tym czujecie?
 - Czy to coś, na co możemy mieć wpływ? Jak moglibyśmy to zrobić?
- Po każdej wypowiedzi przeprowadź krótką, otwartą dyskusję, ćwicząc uważne słuchanie, refleksję i budowanie połączeń między tematami.
- Na zakończenie zaproś wszystkich do wspólnej refleksji.
 - Czy pisanie w formie „my” zamiast „ja” było dla was czymś nowym?
 - Co się dzieje, gdy wiele osób chce tej samej zmiany?
 - Czy sądzą, że ktoś u władzy wysłuchałby takiego przesłania? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Ćwiczenie 2.

Ręce Zmiany

To kreatywne ćwiczenie zachęca uczestników i uczestniczki do refleksji nad tym, jakie zmiany są dla nich ważne, oraz do wyrażenia swoich pomysłów poprzez sztukę i pisanie. Wspiera budowanie pewności siebie w dzieleniu się swoim głosem za pomocą symboli i opowieści, a także pomaga powiązać wartości, nadzieje i działania z prawem do wolności wypowiedzi.



Czas

45 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Powiedz osobom uczestniczącym, że będą tworzyć Ręce Zmiany – pracę plastyczną w formie dwóch dłoni, które symbolizują to, co jest dla nich ważne, i jak chciałoby, aby zmieniał się świat:
 - jedna dłoń będzie poświęcona obrazom i symbolom,
 - druga – słowom i pisaniu.
- Wyjaśnij, że ręce mają wielką moc – potrafią trzymać, tworzyć, troszczyć się, chronić i wyrażać. Dziś uczestnicy_uczestniczki użyją swoich rąk, aby wyobrazić sobie i pokazać, czym jest dla nich zmiana.
- Rozdaj każdej osobie dwa arkusze papieru lub kartonu.
- Poproś, aby narysowały kontury swoich dłoni – po jednej na każdym arkuszu.

- Na każdym palcu osoby uczestniczące zapisują słowo lub krótkie zdanie, które jest dla nich ważne. Mogą to być wartości, nadzieje albo sprawy, w które wierzą (np. szacunek, czyste środowisko, życzliwość, znaczenie własnego głosu, pomoc innym).
- Na dłoni przeznaczonej do rysowania osoby uczestniczące mogą narysować lub wykleić kolaż symboli pozytywnej zmiany (np. serce, żarówka, drzewo, most, kula ziemiska, znak pokoju).
- Na dłoni poświęconej pisaniu mogą napisać hasło, krótki wiersz lub wiadomość o zmianie, dodać jedno konkretne działanie, które ich zdaniem jest w ich zasięgu – coś, co mogą zrobić same lub z innymi, by zmiana stała się możliwa.
- Zachęć osoby uczestniczące, aby wykorzystały tylko jedną stronę każdej dłoni i były tak twórcze, symboliczne lub bezpośrednie, jak tylko chcą – nie ma złych odpowiedzi.
- W razie potrzeby przypomnij wcześniejszą burzę pomysłów na temat tego, co mogą robić ręce – np. witać, chronić, tworzyć, trzymać, wyrażać.
- Poproś osoby uczestniczące, aby:
 - wycięły swoje dłonie po zakończeniu pracy,
 - podzieliły się nimi w parach, małych grupach lub z całą klasą,
 - wspólnie stworzyły wystawę – umieściły Ręce Zmiany na ścianie, oknie lub tablicy ogłoszeń jako wspólną kompozycję.
- Zaproś całą grupę do obejrzenia wystawy i zadaj pytanie: jakie wspólne wartości, nadzieje lub działania pojawiają się w tych pracach?
- Pytania do refleksji (opcjonalnie):
 - Co twoja Ręka Zmiany mówi o tobie?
 - Jakie to uczucie wyrażać swoje pomysły w ten sposób, zamiast tylko mówić lub pisać?
 - Czego osoba sprawująca władzę mogłaby się nauczyć, patrząc na te Ręce Zmiany?



Ćwiczenie 3.

Nasze głosy, nasze prawa!

To krótkie ćwiczenie refleksyjne pomaga osobom uczestniczącym uświadomić sobie, że wszystko, czym się podzieliły, co stworzyły i wyraziły podczas tej lekcji, wypływa z ich prawa do wolności wypowiedzi. Zachęca do jasnego nazwania tego prawa, powiązania go z własnymi doświadczeniami i wspólnego świętowania sprawczości oraz głosu każdej osoby w grupie.



Czas

20 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Powiedz dzieciom i młodym osobom, że podczas ostatnich dwóch lekcji korzystali z ważnego prawa człowieka – być może nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Zapytaj: czy wiecie, o jakie prawo chodzi?
- Zadaj pytania, aby pomóc im to odkryć:
 - Co robiliśmy podczas poprzednich lekcji? Dzieliśmy się pomysłami, tworzyliśmy wyjątkowe prace plastyczne, rozmawialiśmy o tym, co dla nas ważne, wyobrażaliśmy sobie zmiany...
 - Co łączy wszystkie te działania?
 - Z jakiego prawa korzystaliśmy?
- Wprowadź pojęcie wolności wypowiedzi i zapisz je na tablicy. Możesz odwołać się do informacji zwartych w sekcji *Wolność wypowiedzi pigułce* na stronie 6. Wyjaśnij, że:
 - każda osoba ma prawo mówić, co myśli i czuje;
 - możemy to robić w różny sposób – w rozmowie, poprzez pisanie, sztukę lub inne formy twórcze – o ile robimy to z szacunkiem;
 - to prawo jest chronione przez Konwencję ONZ o prawach dziecka (art. 13.).
- Poproś osoby uczestniczące, aby w parach lub małych grupach odpowiedziały na pytanie: w jaki sposób skorzystałem_skorzystałam z prawa do wolności wypowiedzi podczas tych lekcji? Mogą napisać jedno–dwa zdania albo narysować symbol lub obrazek, który odda sens ich odpowiedzi.
- Zaproś chętne osoby do podzielenia się odpowiedziami.
- Zbierz wszystkie rysunki i wypowiedzi na dużym arkuszu papieru lub tablicy, tworząc wspólny plakat.
- Pytania do pogłębionej refleksji (opcjonalnie):
 - Dlaczego to prawo jest ważne dla dzieci i młodych osób?
 - Jakie to uczucie wiedzieć, że korzystacie z praw człowieka?

- Jak mogłoby wyglądać życie bez tego prawa – gdyby nie można było mówić tego, co się myśli lub czuje?
- Co możemy zrobić, żeby każda osoba w naszej klasie czuła się bezpiecznie, wyrażając swoje zdanie?

Ćwiczenie 4.

Znajdź, podziel się, powiedz

To ćwiczenie pomaga uczestnikom_uczestniczkom zrozumieć, że wolność wypowiedzi obejmuje nie tylko prawo do mówienia, ale także do poszukiwania informacji, otrzymywania ich i dzielenia się nimi, podobnie jak własnymi pomysłami. Zachęca do krytycznego myślenia o tym, kto ma kontrolę nad informacjami, czym różni się prawda od dezinformacji i dlaczego dostęp do różnorodnych głosów – w tym książek i innych form twórczości – jest ważny dla sprawiedliwości i budowania otwartego społeczeństwa.



Czas

30–40 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

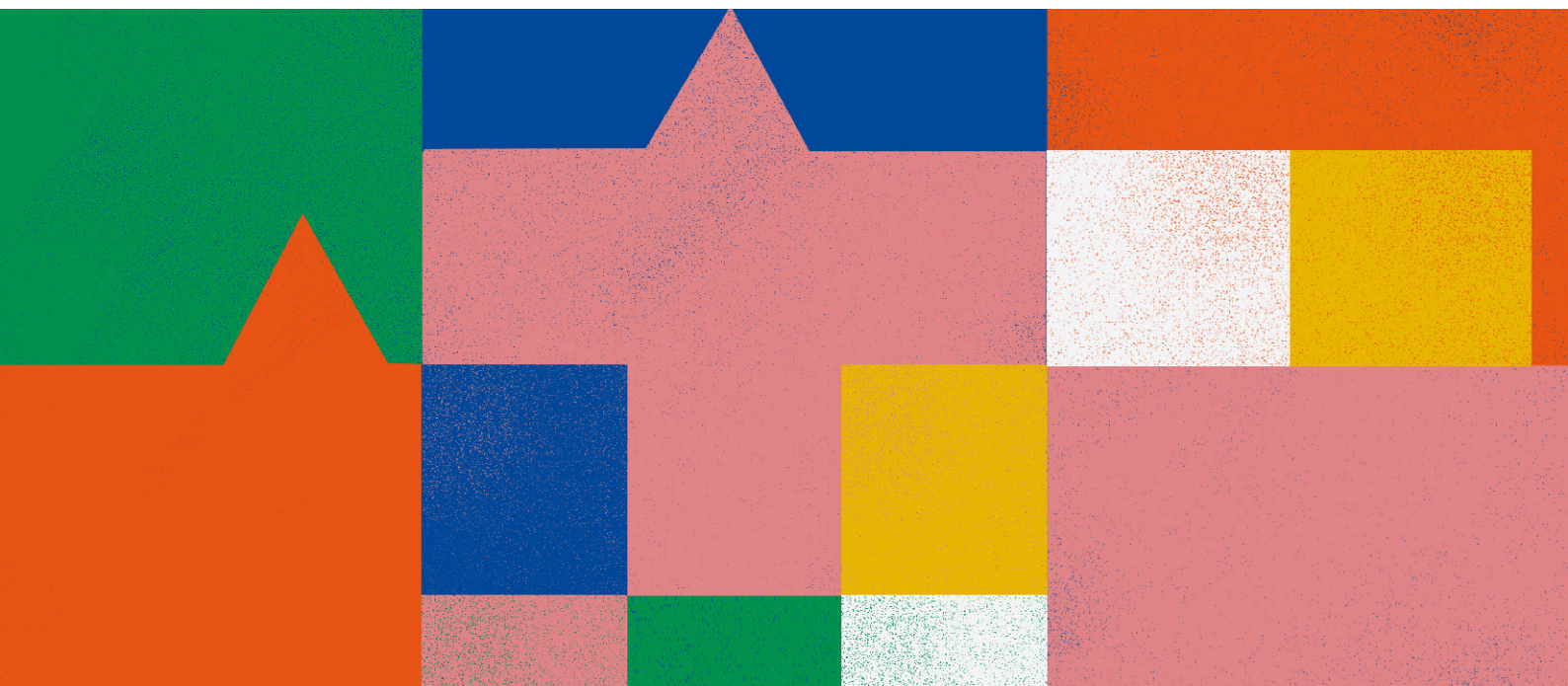
- Zaczynij od przypomnienia, że wolność wypowiedzi to nie tylko prawo do mówienia – to także prawo do zdobywania wiedzy, czytania i uczenia się od różnych osób oraz poznawania różnych punktów widzenia.
- Powiedz dzieciom lub młodym osobom, że w niektórych miejscach książki dla dzieci i młodzieży są zakazywane lub usuwane z bibliotek i szkół – zwłaszcza te, które opowiadają o osobach czy rodzinach reprezentujących różnorodne doświadczenia, tożsamości i sposoby życia, np. o migrantach, osobach LGBTQI czy bohaterkach i bohaterach ukazujących inne niż dominujące perspektywy.
- Zapytaj: jak myślicie, dlaczego ktoś mógłby chcieć zakazać czytania lub zablokować dostęp do danej książki czy historii?
- Poproś osoby uczestniczące o swobodne podzielenie się przemyśleniami.
- Następnie zapytaj: dlaczego poznawanie różnych historii, koncepcji i punktów widzenia jest ważne dla młodych osób? Czy blokowanie informacji może być niebezpieczne? Dlaczego?
- Podziel grupę na pary lub małe zespoły i rozdaj im sześć–osiem krótkich scenariuszy (możesz je dostosować do wieku i charakteru grupy). Poproś, aby uczestnicy_uczestniczki wspólnie zastanowili się nad pytaniami:
 - Czy to przykład wolności wypowiedzi?
 - Czyj głos został usłyszany? Czyj mógł zostać uciszony?
 - Co powinno się wydarzyć w tej sytuacji?

Przykładowe scenariusze

- Biblioteka usuwa z działu dziecięcego książkę o dziecku, które ma dwóch ojców.
- Uczennica tworzy plakat o zmianach klimatu, ale szkoła nie pozwala go wywiesić.
- Chłopiec pisze wiersz o byciu muzułmaninem i chce przeczytać go na szkolnym apelu.
- Nauczycielka zachęca uczniów i uczennice do poznawania różnych opinii na dany temat.
- W mediach społecznościowych pojawia się post z fałszywą informacją o proteście.
- Chłopiec chce zaprezentować w klasie komiks, ale nauczycielka mu na to nie pozwala, argumentując, że jest on nieodpowiedni dla osób niepełnoletnich.
- Uczennica poleca w swojej klasie książkę o uchodźcach – niektórzy rodzice wyrażają sprzeciw.
- Po dyskusji poproś każdą parę lub grupę, aby wybrała jeden scenariusz, który szczególnie ją poruszył, i podzieliła się swoją opinią:
 - Co się wydarzyło?
 - Jak można byłoby wesprzeć wolność wypowiedzi i prawo do wiedzy w tej sytuacji?

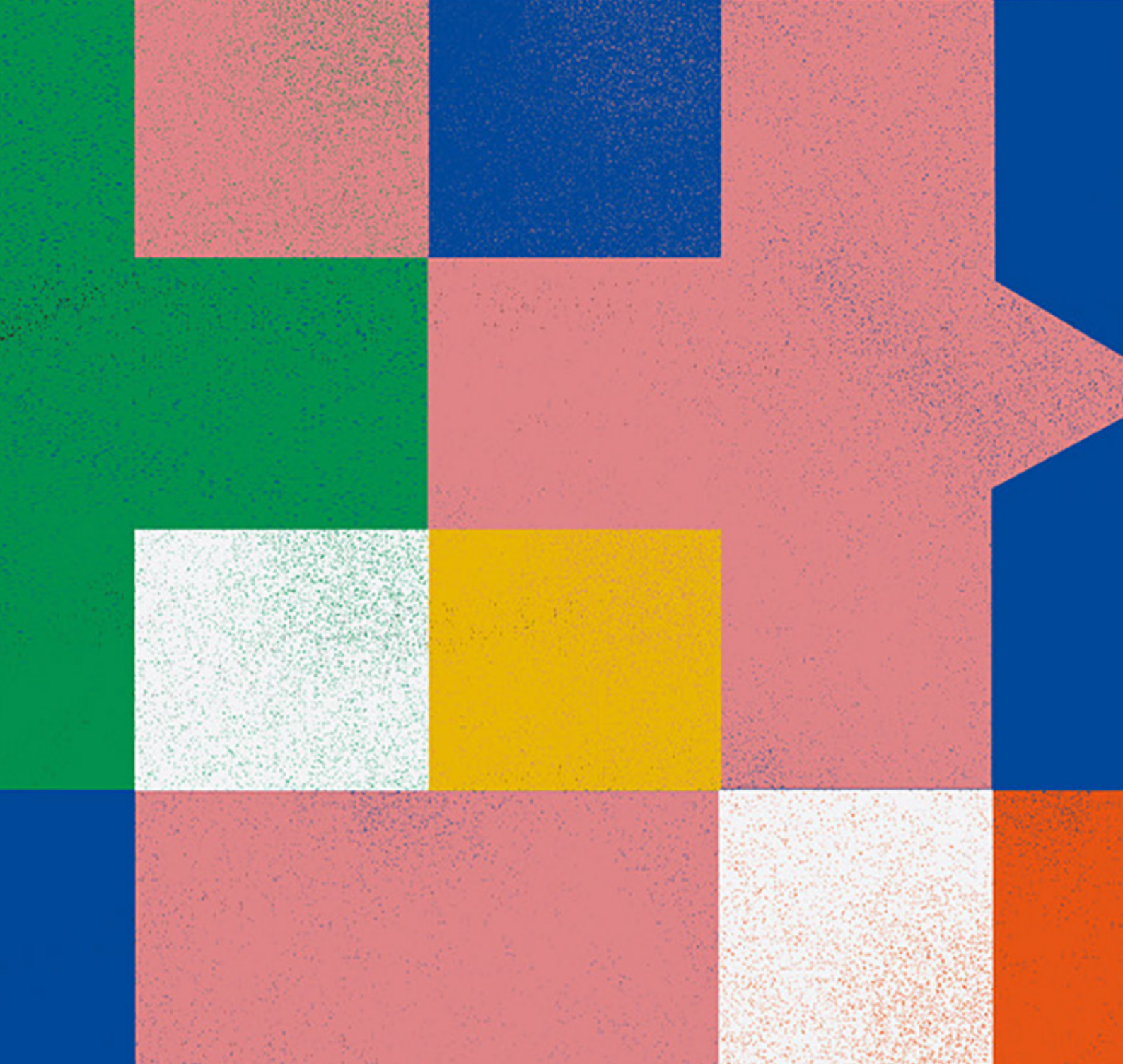
Zadanie dodatkowe (opcjonalnie):

Zaproponuj stworzenie w klasie Ściany Wiedzy – przestrzeni, w której dzieci i młode osoby mogą polecać i pokazywać sobie nawzajem książki, podcasty, filmy, strony internetowe lub postaci, które je zainspirowały lub pomogły im zobaczyć świat inaczej. Uzupełniajcie ją wspólnie przez cały semestr lub rok szkolny.



Dodatkowe materiały i inspiracje

- Amnesty International, *Wprowadzenie do praw człowieka* (kurs e-learningowy), academy.amnesty.org
- Amnesty International, *Prawo do protestu* (kurs e-learningowy), academy.amnesty.org
- Amnesty International, *Szanuj moje prawa, szanuj moją godność*, moduł 4: *Prawa uchodźców, uchodźczyń, migrantów i migrantek*, 2018, https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2019/09/Amnesty_modul-4-prawa-uchodzcow-uchodzczyn.pdf
- Amnesty International, *Pomocnik dydaktyczny o migracjach, prawach człowieka i zrównoważonym rozwoju*, 2019, <https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2019/03/POMOCNIK-DYDAKTYCZNY-o-migracjach-prawach-czlowieka-i-zrownowazonym-rozwoju.pdf>
- Amnesty International, *Przepis na akcję – przewodnik dla młodzieży*, 2025, <https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2025/06/Przepis-na-akcje-przewodnik-dla-mlodziezy.pdf>
- Amnesty International, *Twój głos ma moc. Podręcznik do pracy z młodzieżą*, 2022, <https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2023/04/Twoj-glos-ma-moc-podrecznik-do-pracy-z-mlodzieza.pdf>
- Amnesty International, Angelina Jolie, Geraldine Van Bueren, *Poznaj swoje prawa i broń ich: przewodnik dla młodych*, Grupa Wydawnicza Foksal, 2023
- Sita Brahmachari, *Artichoke Hearts*, Macmillan Children's Books, 2011
- Sita Brahmachari, *Phoenix Brothers*, Oxford University Press, 2025
- Sita Brahmachari, *Read Leaves*, Macmillan Children's Books, 2014
- Nicky Parker, Amnesty International, *These Rights Are Your Rights: An Empowering Guide for Children Everywhere*, Andersen Press, 2024
- *Seen and Heard: Young People's Voices and Freedom of Expression* – projekt współfinansowany przez Unię Europejską dotyczący wolności wypowiedzi młodych ludzi, www.seenandheardproject.eu



Publikacja została wydana w ramach projektu *Seen and Heard: Young People's Voices and Freedom of Expression* współfinansowanego przez Unię Europejską. Więcej informacji: <https://seenandheardproject.eu/>.

Projekt jest prowadzony przez Uniwersytet Maltański i współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone w nim poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej.

