

# Mini-scenariusze

PÓŁTOREJ MINUTY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO · RÓWIEŚNICZE SIECI WSPARCIA

Mini-scenariusze zostały stworzone jako część programu „Półtorej Minuty dla Zdrowia Psychicznego – Rówieśnicze Sieci Wsparcia”. Ich celem jest wspieranie młodych ludzi w podejmowaniu odpowiedzialnych inicjatyw na rzecz zdrowia psychicznego, budowania dobrych relacji i wzmacniania atmosfery wzajemnego wsparcia w szkołach.

Opierają się na założeniu, że młodzi ludzie mają ogromny potencjał, by wspierać, inspirować i uczyć się od siebie nawzajem. Dzięki tym materiałom uczniowie mogą prowadzić krótkie spotkania i aktywności dla swoich klas, zachęcając do rozmowy, współpracy oraz budowania atmosfery opartej na życzliwości i wzajemnym szacunku.

## W ZESTAWIE – TRZY MISJE

### MISJA #1

**Razem tworzymy klasę**

### MISJA #2

**Wspieramy siebie  
nawzajem**

### MISJA #3

**Sieć w działaniu**

## Jak korzystać z mini-scenariuszy?

- 1 Wybierz temat odpowiadający aktualnym potrzebom Twojej klasy.
- 2 Zapoznaj się z przebiegiem spotkania.
- 3 Przygotuj wskazane materiały.
- 4 Przeprowadź aktywność zgodnie z instrukcją.
- 5 Zachęć klasę do rozmowy i wspólnego działania.



Każdy scenariusz został zaplanowany tak, aby można było go zrealizować podczas godziny wychowawczej, spotkania Rówieśniczej Sieci Wsparcia lub innej aktywności szkolnej. Poszczególne scenariusze można wykorzystywać niezależnie od siebie lub jako serię uzupełniających się działań edukacyjnych.

 **Pamiętaj!**

Jako Młody Lider Dobrostanu nie musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Twoją rolą nie jest diagnozowanie problemów ani udzielanie profesjonalnej pomocy psychologicznej. Najważniejsze jest stworzenie przestrzeni do rozmowy, wzajemnego słuchania i budowania dobrych relacji.

Jeżeli podczas spotkania pojawi się informacja świadcząca o tym, że ktoś może doświadczać kryzysu psychicznego lub potrzebuje specjalistycznego wsparcia, nie rozwiązuj tego samodzielnie.

Powiadom zaufaną osobę dorosłą: wychowawcę, pedagoga, psychologa szkolnego lub inną osobę odpowiedzialną za bezpieczeństwo uczniów.

 **Każda rozmowa ma znaczenie**

Pamiętaj, że nawet niewielkie działania mogą realnie wpływać na atmosferę w klasie. Jeden życzliwy gest, uważna rozmowa czy wspólna inicjatywa mogą sprawić, że ktoś poczuje się zauważony, wysłuchany i bezpieczniejszy.

**To właśnie od małych kroków zaczynają się duże zmiany!**

