

scenariusz warsztatu

moduł V

szkoła ponadpodstawowa

wspieram i reaguję

Warsztat o stygmatyzacji i wspieraniu: fakty i mity o zdrowiu psychicznym, język, który nie rani, plan wspierającej reakcji i mapa form pomocy — od rozmowy z bliską osobą po numer 112.

o czym naprawdę jest ten warsztat

- 01 fakty i mity o zdrowiu psychicznym
- 02 język, który wspiera zamiast stygmatyzować
- 03 co naprawdę pomaga, gdy komuś jest trudno
- 04 mapa wsparcia — kto, kiedy i w czym pomoże

przebieg – 7 części

szerokość = czas trwania



zanim zaczniesz

czas trwania

90 minut

grupa odbiorców

**uczniowie szkół
ponadpodstawowych**

miejsce w serii

moduł V

cele warsztatu

po zakończeniu zajęć uczestnik:

- 1** rozumie, czym jest stygmatyzacja w obszarze zdrowia psychicznego i rozpoznaje jej przejawy;
- 2** rozpoznaje stereotypy i uproszczenia dotyczące zdrowia psychicznego oraz potrafi je zakwestionować;
- 3** rozumie, jak język i zachowania innych mogą wpływać na osoby doświadczające trudności psychicznych;
- 4** zna podstawowe zasady wspierającego reagowania wobec osoby doświadczającej trudności;
- 5** rozwija postawy prospołeczne: empatię, uważność na potrzeby innych i gotowość do adekwatnego wsparcia;
- 6** zna podstawowe formy pomocy i wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego;
- 7** potrafi rozpoznać, kiedy zachęcić osobę do skorzystania z pomocy dorosłego, specjalisty lub instytucji;
- 8** rozumie, że korzystanie z pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej nie jest powodem do wstydu;
- 9** zna rolę Rówieśniczych Sieci Wsparcia w budowaniu kultury wzajemnej troski i reagowania.

materiały

- | | |
|--|--|
| ☐ komputer i projektor | ☐ prezentacja multimedialna |
| ☐ arkusz papieru lub tablica | ☐ markery |
| ☐ karty pracy „język ma znaczenie” | ☐ karty „co naprawdę pomaga?” |
| ☐ kartki do ćwiczenia „poznaj swoje wsparcie” | ☐ ankiety ewaluacyjne |

Wszystkie karty do ćwiczeń tego modułu znajdziesz w komplecie kart pracy — wydrukuj je przed zajęciami, każda grupa pracuje na własnym egzemplarzu.

plan na 90 minut

0:00 **1 powitanie i ustalenie zasad współpracy**

10 min

0:10 **2 ćwiczenie „co naprawdę o tym wiemy?”**

głosowanie fakt / mit / to zależy

15 min

0:25 **3 ćwiczenie „język ma znaczenie”**

praca w grupach na kartach z wypowiedziami

15 min

0:40 **4 ćwiczenie „co naprawdę pomaga?”**

plan wspierającej reakcji na trzy sytuacje

20 min

1:00 **5 ćwiczenie „poznaj swoje wsparcie”**

mapa form pomocy + „reklamy” w grupach

20 min

1:20 **6 rówieśnicze sieci wsparcia**

5 min

1:25 **7 podsumowanie i miejsca wsparcia**

5 min

0:00 – start

1:30 – koniec, czyli równo półtorej godziny

1 powitanie i ustalenie zasad współpracy

10 minut

cel → stworzenie bezpiecznej atmosfery sprzyjającej aktywnemu udziałowi uczestników.

- krótkie przedstawienie celu i przebiegu warsztatu;
- wspólne ustalenie zasad obowiązujących podczas zajęć;
- zapisanie zasad na arkuszu lub tablicy i pozostawienie ich w widocznym miejscu przez cały warsztat.

pytanie do grupy

„co powinno obowiązywać podczas naszego spotkania, aby każdy czuł się bezpiecznie i swobodnie?”

przykładowe zasady

jeżeli grupa nie wskaże wszystkich – uzupełnij listę

- słuchamy siebie nawzajem
- każdy ma prawo odmówić odpowiedzi
- mówimy o zachowaniach, nie o osobach
- aktywnie uczestniczymy w ćwiczeniach
- nie oceniamy wypowiedzi innych
- szanujemy różne opinie
- zachowujemy poufność osobistych historii

2 co naprawdę o tym wiemy?

15 minut

cel → rozpoznawanie stereotypów i mitów o zdrowiu psychicznym oraz krytyczne analizowanie informacji.

Przedstawiaj kolejne stwierdzenia (następna strona). Uczestnicy głosują przez podniesienie ręki, a po każdym stwierdzeniu poproś o **krótkie uzasadnienie wyboru**.

fakt

mit

to zależy

dziewięć stwierdzeń pod głosowanie

- *osoba, która ma problemy ze zdrowiem psychicznym, może jednocześnie dobrze funkcjonować w szkole i mieć dobre relacje z innymi.*
- *osoby zmagające się z depresją są cały czas smutne.*
- *gdy ktoś żartuje ze swoich problemów, oznacza to, że nie są one aż tak poważne.*
- *trudności psychiczne zawsze są wynikiem konkretnego wydarzenia.*
- *psychiatra może przepisać leki.*
- *mówienie o czyjejś diagnozie przy innych osobach może być naruszeniem jej prywatności.*
- *powiedzenie dorosłemu o poważnym problemie rówieśnika jest zdradą zaufania.*
- *nie każdy kryzys psychiczny oznacza zaburzenie psychiczne.*
- *nie zawsze najlepszą pomocą jest udzielenie komuś rady.*

pytanie do uczestników

„z jakimi mitami dotyczącymi zdrowia psychicznego się spotkaliście?”

omówienie – uporządkuj najważniejsze informacje:

- trudności psychiczne mogą mieć różne nasilenie i różny wpływ na codzienne funkcjonowanie;
- nie można oceniać stanu psychicznego wyłącznie na podstawie wyglądu lub pojedynczego zachowania;
- korzystanie z pomocy psychologicznej, pedagogicznej czy psychiatrycznej nie jest powodem do wstydu;
- stereotypy mogą prowadzić do wyśmiewania, izolowania, bagatelizowania problemów lub unikania szukania pomocy;
- wspierająca postawa nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani znajomości wszystkich odpowiedzi.

cel → **świadomość wpływu języka na postrzeganie osób z trudnościami psychicznymi i ćwiczenie komunikacji, która nie wzmacnia stygmatyzacji.**

Podziel uczestników na 4–5-osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje kartę pracy z zestawem wypowiedzi:

wypowiedzi na kartach pracy

„Ona jest po prostu przewrażliwiona.”

„Przestań się nad sobą użalać.”

„Każdy ma problemy, trzeba sobie jakoś radzić.”

„On jest jakiś psychiczny.”

„Nie wiem, co powiedzieć, ale widzę, że ostatnio jest Ci trudno.”

„Jeśli chcesz, możemy poszukać kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać.”

zadanie 1

wskażcie wypowiedzi, które mogą wzmacniać stygmatyzację

zadanie 2

określcie, dlaczego mogą być niepomocne

zadanie 3

przekształćcie wybrane wypowiedzi w bardziej wspierające

Na koniec grupy przedstawiają swoje propozycje na forum.

omówienie – podkreśl, że:

- język wpływa na sposób, w jaki postrzegamy osoby doświadczające trudności;
- warto unikać etykietowania i sprowadzania osoby do jej trudności lub diagnozy;
- wspierający komunikat koncentruje się na osobie, jej doświadczeniu i potrzebach;
- nie trzeba znać rozwiązania problemu, aby odpowiedzieć z empatią i szacunkiem;
- ważne jest unikanie bagatelizowania, oceniania i udzielania nieproszonych rad.

cel → rozpoznawanie potrzeb drugiej osoby, planowanie wspierającej reakcji i rozwijanie postaw prospołecznych.

Podziel uczestników na 4–5-osobowe grupy i rozdaj karty z opisami sytuacji:

sytuacja 1 koleżanka mówi, że od kilku tygodni czuje się bardzo przeciążona i coraz trudniej jest jej normalnie funkcjonować.

sytuacja 2 kolega mówi, że zaczął spotykać się z psychologiem i nie chce, żeby inni się o tym dowiedzieli.

sytuacja 3 znajoma coraz częściej wycofuje się ze wspólnych aktywności i mówi, że ostatnio „nie ma na nic siły”.

zadanie dla grup

„co możemy jako rówieśnicy zrobić w tej sytuacji?” — grupy zapisują 3–5 konkretnych działań.

grupy ustalają:

- jak można rozpocząć rozmowę z tą osobą;
- czego lepiej nie mówić ani nie robić;
- kiedy warto włączyć zaufaną osobę dorosłą lub specjalistę.
- co powiedzieć lub zrobić, żeby okazać wsparcie;
- czy i jak zachęcić osobę do skorzystania z pomocy;

wspieranie krok po kroku

po każdej prezentacji możesz dopytać

co sprawia, że ta reakcja może być pomocna? · czy wystarczy wsparcie rówieśnicze? · czego należy unikać? · kiedy warto włączyć osobę dorosłą lub specjalistę?

omówienie – wspieranie drugiej osoby może obejmować:

- zauważenie, że ktoś może doświadczać trudności;
- spokojne zapytanie o samopoczucie i gotowość do rozmowy;
- uważne wysłuchanie — bez oceniania i bagatelizowania;
- uszanowanie granic i prywatności drugiej osoby;
- zachęcenie do skorzystania z odpowiedniego wsparcia;
- pomoc w znalezieniu osoby lub miejsca z profesjonalną pomocą;
- **włączenie zaufanej osoby dorosłej, gdy sytuacja przekracza możliwości pomocy rówieśniczej lub pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.**

podkreśl: wspieranie nie oznacza przejmowania odpowiedzialności za problem drugiej osoby ani samodzielного rozwiązywania kryzysu.

cel → wiedza o dostępnych formach wsparcia zdrowia psychicznego i rozpoznawanie, kiedy i z jakiej pomocy warto skorzystać.

Na początek krótko przedstaw **osiem podstawowych form wsparcia** — czym się zajmują i kiedy można się do nich zwrócić:

rówieśnik / bliska osoba

może wysłuchać, okazać wsparcie i pomóc zrobić pierwszy krok

zaufany dorosły

pomoże znaleźć odpowiednią formę pomocy i wesprze w kontakcie ze specjalistą

psycholog szkolny / pedagog

wspiera w trudnościach związanych z emocjami, relacjami i funkcjonowaniem w szkole

psycholog

pomaga rozumieć trudności, emocje i zachowanie; prowadzi konsultacje i diagnozę psychologiczną

psychoterapeuta

prowadzi psychoterapię ukierunkowaną na pracę nad trudnościami zdrowia psychicznego

lekarz / lekarz psychiatra

ocenia stan zdrowia psychicznego, diagnozuje i leczy — także farmakologicznie, jeśli to wskazane

telefon / linia wsparcia

umożliwia rozmowę i wsparcie także wtedy, gdy trudno zrobić pierwszy krok osobiście

pomoc interwencyjna (112)

służy sytuacjom bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia

minutowa „reklama” pomocy

- podziel uczestników na 4–5-osobowe grupy — każda losuje jedną formę wsparcia;
- grupa wciela się w wylosowaną rolę i przygotowuje krótką „reklamę” swojej formy pomocy;
- każda grupa ma minutę na prezentację — mówi w pierwszej osobie; po prezentacji możesz uzupełnić informacje lub sprostować nieścisłości.

pytanie 1

kim jestem i w czym
mogę pomóc?

pytanie 2

kiedy warto się do
mnie zwrócić?

pytanie 3

dłaczego warto
właśnie ze mnie
skorzystać?

przykład rozpoczęcia

„Jestem psychologiem. Możesz przyjść do mnie, kiedy...”

omówienie — podkreśl, że:

- różne formy pomocy mają różne zadania i kompetencje — nie ma jednej odpowiedniej dla każdej sytuacji;
- można korzystać z kilku źródeł wsparcia jednocześnie;
- jeśli nie wiemy, do kogo się zwrócić, dobrym pierwszym krokiem jest rozmowa z zaufaną osobą dorosłą;
- warto sięgać po specjalistyczną pomoc niezależnie od tego, czy problem wydaje się „wystarczająco poważny” — potrzeba wsparcia jest wystarczającym powodem;
- **w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia potrzebna jest szybka pomoc interwencyjna.**

Rówieśnicze Sieci Wsparcia opierają się na założeniu, że młodzi ludzie mogą wzajemnie wspierać się poprzez codzienne działania, życzliwe relacje i inicjatywy na rzecz swojej **społeczności szkolnej**. W ramach projektu szkoła otrzymała zestaw materiałów „uczniowie dla uczniów”: krótkie scenariusze warsztatów i aktywności peer-to-peer do wykorzystania na godzinach wychowawczych, spotkaniach samorządu uczniowskiego i przy innych działaniach szkolnych.

jak uczniowie mogą się angażować

- prowadząc krótkie warsztaty i aktywności dla rówieśników na podstawie materiałów przekazanych szkole;
- inicjując działania promujące życzliwość, konstruktywny dialog i wzajemny szacunek;
- wspierając integrację nowych uczniów oraz osób z trudnościami w relacjach;
- organizując oddolne inicjatywy wzmacniające poczucie przynależności w społeczności szkolnej;
- zachęcając rówieśników do korzystania ze wsparcia i kierując ich do osoby dorosłej, gdy sytuacja tego wymaga.

przykładowe inicjatywy

**warsztat peer-to-peer
dla klasy**

**akcja promująca
życzliwą komunikację**

**inicjatywa integracyjna
dla nowych uczniów**

**skrzynka życzliwości /
dobrego słowa**

**akcja „nikt nie siedzi
sam”**

**szkolna kampania o
zdrowiu psychicznym**

ważne: Rówieśnicze Sieci Wsparcia nie zastępują pomocy psychologa, pedagoga ani innych specjalistów. Ich celem jest wzmacnianie kultury wzajemnego wsparcia, rozwijanie odpowiedzialności za społeczność szkolną i zachęcanie uczniów do działań na rzecz dobrostanu rówieśników.

- krótko podsumuj najważniejsze wnioski z warsztatu;
- podziękuj za aktywny udział, rozdaj i zbierz ankiety ewaluacyjne.

gdzie szukać wsparcia

Przypomnij, że w sytuacji trudności emocjonalnych lub problemów w relacjach warto zwrócić się o pomoc do zaufanych osób dorosłych: rodziców, opiekunów, wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego.

Dostępne są też anonimowe formy wsparcia:

116 111

telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

bezpłatny · anonimowy ·
telefon i online

800 12 12 12

**dziecięcy telefon zaufania
rzecznika praw dziecka**

bezpłatny · czynny całą dobę

112

numer alarmowy

bezpośrednie
zagrożenie życia
lub zdrowia

**potrzeba wsparcia to wystarczający
powód, żeby po nie sięgnąć.**



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA