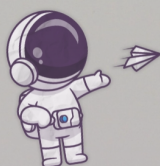
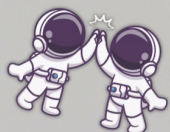


SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI



STREFA OCHRONNA

Scenariusze cyklu zajęć dla nauczycieli
dotyczących profilaktyki przemocy rówieśniczej.

Realizator



życie warte
jest rozmowy

Finansowanie



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Partner



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Zadanie finansowane z budżetu Państwa ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

STREFA OCHRONNA

Scenariusze cyklu zajęć dla nauczycieli dotyczących profilaktyki przemocy rówieśniczej

Przed rozpoczęciem cyklu zajęć nauczyciel proponuje uczniom wspólne opracowanie kontraktu, czyli zestawu zasad, które będą obowiązywać podczas pracy. Nauczyciel wyjaśnia, że kontrakt pomaga stworzyć bezpieczną i przyjazną atmosferę, sprzyjającą nauce i współpracy. Uczniowie mają możliwość zgłaszania własnych pomysłów oraz negocjowania zapisów, dzięki czemu czują się współodpowiedzialni za ustalone zasady. Po omówieniu wszystkich punktów grupa akceptuje kontrakt – ustnie lub podpisując przygotowaną wcześniej kartę. Kontrakt zostaje wyeksponowany i obowiązuje przez cały cykl zajęć. W razie potrzeby może być wspólnie aktualizowany.

Propozycja kontraktu:

- Słuchamy się wzajemnie.
- Traktujemy się z szacunkiem.
- Współpracujemy ze sobą.
- Angażujemy się w ćwiczenia i zajęcia.
- Zwracamy się do siebie po imieniu.
- Mówimy w swoim imieniu.
- Akceptujemy to, że ktoś może mieć inne zdanie i doświadczenie.
- Korzystamy z telefonów i urządzeń tylko za zgodą nauczyciela.

Temat zajęć nr 1: Jaki jest klimat naszej szkoły?

Cel ogólny: uczniowie rozumieją, czym jest klimat szkoły, oraz potrafią analizować i oceniać jego kluczowe elementy – atmosferę, bezpieczeństwo, relacje, zasady współpracy i sposoby rozwiązywania konfliktów.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozumie, czym jest klimat szkoły i jakie elementy go tworzą;
- potrafi opisać pięć kluczowych obszarów: atmosferę, bezpieczeństwo, relacje, zasady współpracy, sposoby rozwiązywania konfliktów;
- analizuje klimat szkoły poprzez pięć wyżej wymienionych obszarów;
- potrafi wskazać propozycje zmian wzmacniających dobry klimat szkoły.

Adresaci:

uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej i uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Czas trwania: 45 minut.

Metody i formy pracy:

rozmowa kierowana, praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgów.

Materiały:

- arkusz z narysowanym symbolem szkoły (np. budynek, logotyp) i zapisanymi wokół niego pięcioma kluczowymi obszarami;
- karty pracy dla wszystkich pięciu grup wraz z pytaniami do każdej z nich:
 1. Atmosfera,
 2. Bezpieczeństwo,
 3. Relacje,
 4. Zasady współpracy,
 5. Sposoby rozwiązywania konfliktów;
- markery/flamastry;
- kolorowe karteczki samoprzylepne.

Przebieg:

1. Nauczyciel rozpoczyna zajęcia, pytając, jak uczniowie rozumieją określenie „klimat szkoły”, co się na ten klimat składa, jak na co dzień czują się w szkole i jak wyobrażają sobie idealną szkołę. Po wysłuchaniu odpowiedzi, jeśli uzna, że jest to niezbędne, uzupełnia je, wyjaśniając, że klimat szkoły to ogólna atmosfera, rela-

cje między osobami, poczucie bezpieczeństwa, obowiązujące zasady współpracy oraz sposoby rozwiązywania trudności.

2. Następnie nauczyciel wprowadza w temat, mówiąc, że na dzisiejszych zajęciach wszyscy zajmą się obszarami poprawiającymi jakość życia szkoły, tworzącymi jej klimat.
3. Nauczyciel umieszcza na tablicy arkusz z narysowanym symbolem szkoły i zapisanymi wokół niego obszarami:
 - Atmosfera
 - Bezpieczeństwo
 - Relacje
 - Zasady współpracy
 - Sposoby rozwiązywania konfliktów
4. Następnie nauczyciel dzieli klasę na 5 grup, które przygotowują:
 - symbol przydzielonego obszaru (rysunek, krótki opis);
 - 3 najważniejsze wnioski;
 - 2 propozycje zmian;
 - krótką prezentację (2–3 min).
5. Praca w grupach – analiza każdego z pięciu obszarów (15 min).

Obszar 1: ATMOSFERA

Zadania grupy:

- Jak możecie opisać atmosferę panującą w naszej szkole?
- Co ją ociepla, a co ochładza?
- Jakie działania mogłyby sprawić, że będzie bardziej przyjazna?

Obszar 2: BEZPIECZEŃSTWO

Zadania grupy:

- Co sprawia, że czujemy się w szkole bezpiecznie (fizycznie i psychicznie)?
- Jakie niebezpieczne sytuacje mogą wydarzyć się w szkole?
- Co możemy zrobić, aby zwiększyć bezpieczeństwo w szkole?

Obszar 3: RELACJE

Zadania grupy:

- Jak wyglądają relacje w naszej szkole na linii uczeń – uczeń i uczeń – nauczyciel?
- Co pomaga budować dobre relacje?
- Jak możemy poprawić komunikację między nami?

Obszar 4: ZASADY WSPÓŁPRACY

Zadania grupy:

- Jakie zasady obowiązują w naszej szkole?
- Czy są dla nas jasne i czy je respektujemy?
- Które zasady współpracy mogłyby działać lepiej?

Obszar 5: SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

Zadania grupy:

- Jakie najczęstsze konflikty zauważamy w naszej szkole i co jest ich przyczyną?
- W jaki sposób na nie reagujemy i czy nasze reakcje są wystarczające?
- Jakie „systemy naprawcze” można zastosować?

Prezentacja przygotowanych odpowiedzi (10–15 min).

Każda grupa wybiera przedstawiciela, który prezentuje dany obszar. Nauczyciel zapisuje wokół symbolu szkoły wspólne najważniejsze wnioski.

6. Podsumowanie – „Moja deklaracja” (5 min).

Każdy zapisuje na kolorowej karteczce samoprzylepnej odpowiedź na pytanie: „Co JA mogę zrobić, aby nasza szkoła była miejscem o dobrym klimacie?”. Następnie uczniowie przyklejają swoje karteczki wokół symbolu szkoły. Tak przygotowany „plakat” może pozostać w formie gazetki jako efekt pracy danej klasy.

7. Zakończenie zajęć (2–3 min).

Uczniowie, poproszeni przez nauczyciela, kończą zdanie:

„Najciekawsze na dzisiejszych zajęciach było
dla mnie.....
ponieważ...”

Temat zajęć nr 2: Emocjonalne „koła ratunkowe”

Cel ogólny: zdobycie podstawowej wiedzy na temat emocji i ich wpływu na myśli, ciało i zachowanie. Zapoznanie z przykładowymi zdrowymi i skutecznymi metodami radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa swoje emocje;
- potrafi określić intensywność swoich emocji;
- poznaje skuteczne i zdrowe sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami;
- tworzy własny zestaw „kół ratunkowych”, czyli listę działań, osób, miejsc i aktywności, które pomagają mu odzyskać spokój i równowagę;
- wie, że zwracanie się o pomoc jest oznaką siły, nie słabości.

Adresaci:

uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej i uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Czas trwania: 45 minut.

Metody i formy pracy:

rozmowa kierowana, praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgów, miniwykład.

Materiały:

- duży arkusz papieru lub tablica;
- markery/flamastry;
- kolorowe karteczki samoprzylepne;
- wydrukowany lub narysowany na tablicy „termometr emocji” (skala od 0 do 10: spokój – intensywne emocje);
- karta pracy: Moje koła ratunkowe.

Przebieg:

1. Termometr emocji:

- a) Nauczyciel zawiesza lub rysuje na tablicy termometr emocji i mówi: „Dzisiaj sprawdzimy, jak wyglądają nasze emocje w różnych sytuacjach i jak można sobie z nimi poradzić, zanim zrobi się naprawdę trudno. Zobaczycie, że emocje to nie wróg, tylko informacja, która pomaga nam lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach i wspierać innych”.

Wyjaśnia, że „termometr emocji” pokazuje ich intensywność w skali od 0 do 10:

- 0–2 – spokój, brak stresu;
- 3–5 – lekkie napięcie, niepokój;
- 6–8 – silne emocje, trudności w koncentracji;
- 9–10 – bardzo silne emocje, uczucie przytłoczenia.

b) Nauczyciel prosi uczniów, aby pomyśleli o trudnych sytuacjach, jakich doświadczają w szkole, np. konflikt z rówieśnikiem, wystąpienie przed klasą, krytyka ze strony nauczyciela.

Każdy uczeń zapisuje na karteczce liczbę odpowiadającą intensywności swoich emocji w danej sytuacji i przykleja ją w odpowiednim miejscu na termometrze.

c) Nauczyciel podsumowuje pracę uczniów i zadaje dodatkowe pytania:

- Jak się czuliście w danej sytuacji?
- Czy zauważyliście, że różne osoby w tych samych sytuacjach odczuwają emocje w różnym natężeniu?

d) Podsumowując, nauczyciel mówi do uczniów: „Wszystkie emocje są ważne i potrzebne, choć nie wszystkich chcemy doświadczać. Każda emocja o czymś nas informuje, chroni, ostrzega. Zobaczyliśmy też, że każdy doświadcza emocji w różnym stopniu. Ważne jest, aby umieć je nazywać, mówić o nich i szukać wsparcia. Rozpoznawanie swoich uczuć to pierwszy krok do radzenia sobie w trudnych sytuacjach”.

2. Zestaw kół ratunkowych:

a) Nauczyciel mówi: „Każdy z nas ma takie momenty, kiedy emocje są silne, przytłaczające, albo po prostu mamy gorszy dzień. W takich chwilach bardzo pomagają koła ratunkowe, czyli nasze własne sprawdzone sposoby na uspokojenie, oddech, odzyskanie równowagi. Mogą to być proste czynności, które dodają nam energii lub przynoszą ulgę, coś, co lubimy robić sami, ktoś, z kim dobrze nam się rozmawia, miejsce, w którym czujemy się spokojniej, albo aktywność, która pomaga obniżyć napięcie. Dziś każdy z Was stworzy swój osobisty zestaw takich kół ratunkowych, żeby móc po nie sięgnąć w sytuacjach trudnych emocjonalnie”.

Nauczyciel podkreśla, że koła ratunkowe działają najlepiej, jeśli korzystamy z nich na co dzień, nie tylko wtedy, kiedy jest nam trudno. Dzięki temu wzmacniamy swoją odporność psychiczną, lepiej poznajemy siebie i uczymy się, jak radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

Podpowiedzi, co może być kołem ratunkowym, do zapisania na tablicy:

- angażujące zajęcia w pojedynkę;
- indywidualne sposoby radzenia sobie: co sprawia mi radość? co mnie uspokaja? co poprawia mi nastrój?;
- aktywność fizyczna;
- lista „wielka piętnastka”: 5 × ludzie, 5 × miejsca, 5 × działanie.

b) Chętni uczniowie prezentują przed klasą swoje koła ratunkowe.

3. Podsumowanie zajęć – pudełko dobrych myśli.

Nauczyciel prosi, aby każdy uczeń zapisał anonimowo na karteczce jedną krótką myśl, która mogłaby pomóc koledze, kiedy będzie miał gorszy dzień. Karteczki zostają wrzucone do pudełka, a nauczyciel mówi: „To będzie nasze KLASOWE PUDEŁKO DOBRYCH MYŚLI. Każdy z Was może do niego sięgnąć zawsze, kiedy będzie tego potrzebować – po słowo wsparcia, otuchy albo przypomnienie, że nie jesteś sam”.

Temat zajęć nr 3: Budujemy dobre relacje w społeczności szkolnej

Cel ogólny: rozwijanie umiejętności dialogu, empatii i współpracy rówieśniczej.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozpoznaje, co ułatwia, a co utrudnia porozumienie z rówieśnikami;
- dostrzega „przeszkody” utrudniające dialog;
- potrafi konstruować komunikaty wspierające;
- ćwiczy umiejętność współpracy w grupie;
- dostrzega rolę wsparcia rówieśniczego w codziennym funkcjonowaniu.

Adresaci:

uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej i uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Czas trwania: 45 minut.

Metody i formy pracy:

miniwykład, praca grupowa, praca indywidualna, burza mózgów.

Materiały:

- czyste kartki A4;
- markery/długopisy;
- tablica.

Przebieg:

1. Jak budujemy wspierające relacje?

Nauczyciel w krótkim wykładzie opowiada o tym, czym są relacje i jak należy je budować. Co pomaga tworzyć dobrą relację, co ją psuje, a co pomaga ją odbudować. Używa metafory mostu: „Relacje to mosty, które łączą nas z innymi ludźmi. Budujemy je codziennymi zachowaniami, tym, jak się komunikujemy, jak słuchamy, jak reagujemy w trudnych sytuacjach. Niektóre działania te mosty wzmacniają, inne je osłabiają. Dobra wiadomość jest taka, że relacje można też naprawiać, nawet jeśli któraś belka się złamała”.

Nauczyciel przygotowuje trzy kartki z pytaniami:

- **Kartka 1: Co buduje relacje?**
- **Kartka 2: Co niszczy relacje?**
- **Kartka 3: Co pomaga odbudować relacje?**

Następnie dzieli klasę na trzy grupy, każda grupa losuje jedną kartkę.

Zadaniem każdej grupy jest zapisanie minimum trzech odpowiedzi do wylosowanego pytania.

Nauczyciel wyznacza trzy miejsca na tablicy:

- **Po lewej – miejsce na odpowiedzi: Co niszczy relacje?**
- **Po prawej – miejsce na odpowiedzi: Co buduje relacje?**
- **W środku – miejsce na odpowiedzi: Co pomaga odbudować relacje?**

Uczniowie przyklejają swoje kartki w odpowiednim miejscu.

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie: „Spójrzcie na naszą tablicę. Po lewej stronie widzimy wszystko to, co działa jak uszkodzone belki w moście, czyli osłabia relacje. Po prawej stronie są belki wzmacniające, czyli zachowania i działania, które pomagają budować relacje. A na środku zgromadziliśmy pomysły, które działają jak naprawcze elementy konstrukcji, dzięki nim uszkodzony most można odbudować. To ćwiczenie pokazuje, że mamy realny wpływ na nasze relacje. Codziennymi wyborami decydujemy, czy je wzmacniamy, osłabiamy, czy odbudowujemy”.

2. Jak budować wzmacniające komunikaty?

Nauczyciel rozdaje uczniom po kartce A4 i nie informuje uczestników o szczegółach zadania, dopóki nie będą mieli kartki przymocowanej do pleców. Uczniowie pomagają sobie nawzajem w przymocowaniu kart do pleców za pomocą taśmy. Nauczyciel nie ma kartki, uczestniczy wyłącznie poprzez dopisywanie pozytywnych komunikatów na kartach uczniów.

Nauczyciel wyjaśnia zasady ćwiczenia:

- zadaniem uczniów jest napisanie na kartkach jak największej liczby osób w klasie jednego pozytywnego słowa opisującego mocną stronę danej osoby, np. „życzliwy”, „pomocna”, „uśmiechnięty”;
- zwracamy uwagę, aby uczniowie nie opisywali zachowań ani sytuacji – wpisują wyłącznie cechy;
- zachęcamy do uważności, kreatywności i różnorodności komunikatów.

Po wyjaśnieniu zasad nauczyciel włącza dynamiczną muzykę i pozwala uczniom przez kilka minut swobodnie poruszać się po sali.

Po zakończeniu rundy i wyłączeniu muzyki uczniowie:

- zdejmują kartki z pleców i siadają w kręgu z kartkami przed sobą;
- czytają wszystkie wpisy na swoich kartkach;
- wyróżniają (np. zakreślając) słowo, które szczególnie do nich przemawia, i dzielą się nim z grupą, krótko uzasadniając swój wybór.

3. Po rundzie wypowiedzi nauczyciel zachęca uczniów do refleksji, zadając pytania, np.:

- Co czuliście podczas wykonywania tego ćwiczenia?
- Jak odbieracie czas spędzony w ten sposób z rówieśnikami?
- Co najbardziej zapamiętacie z dzisiejszych zajęć?

Temat zajęć nr 4: Moc słów – jak zatrzymać hejt i chronić innych

Cel ogólny: zrozumienie wpływu słów na drugiego człowieka oraz rozwijanie umiejętności reagowania – poprzez wsparcie i działania świadków – na hejt, wyśmiewanie i wykluczenie.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozpoznaje słowa i zachowania, które ranią;
- potrafi wskazać, czym jest hejt, wykluczenie, stygmatyzacja;
- dostrzega, jak komentarze, reakcje, milczenie mogą wzmocnić lub osłabić drugą osobę;
- rozpoznaje rolę świadków;
- rozpoznaje sposoby reagowania, które mogą zatrzymać przemoc i wesprzeć osobę wykluczoną.

Adresaci:

uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej i uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Czas trwania: 45 minut.

Metody i formy pracy:

rozmowa kierowana, praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgów, miniwykład.

Materiały:

- kolorowe karteczki;
- dwie wycięte postacie z papieru: postać A – osoba wykluczana, wyśmiewana, hejtowana; postać B – osoba wspierana;
- markery, długopisy.

Przebieg:

1. „Słowa mają MOC”.

Nauczyciel przykleja lub rysuje na tablicy dwie postacie: A i B i mówi: „Za chwilę sprawdzimy, jaką siłę mają słowa. Zobaczymy, jakie są skutki hejtu, a co daje wsparcie. Upewnimy się, jak te dwie postawy zmieniają sytuację drugiego człowieka. Porównamy w ten sposób ich doświadczenia i sprawdzimy, jaką moc mają słowa”.

Następnie rozdaje uczniom karteczki i prosi, aby wypisali:

- na czerwonych karteczkach przykłady hejtu, wykluczania, wyśmiewania;
- na zielonych karteczkach słowa wsparcia, obrony, reagowania.

Uczniowie przyklejają karteczki na odpowiednie postacie.

Nauczyciel pyta uczniów:

- Co czuje osoba hejtowana, wyśmiewana, wykluczana?
- Co czuje osoba, którą ktoś obronił lub wsparł?
- Co różni obie postacie?
- Jaką moc mają słowa, które ranią, a jaką słowa, które wspierają?

Nauczyciel podsumowuje: „Słowa mają moc – mogą krzywdzić lub dodawać odwagi. Przed chwilą zobaczyliśmy, jak bardzo nasze słowa wpływają na innych i jak ważne jest, aby używać ich z rozwagą i empatią”.

2. Mapa wsparcia: „Słowa, które zatrzymują hejt”.

Nauczyciel dzieli klasę na 3 grupy i mówi: „Za chwilę sprawdzimy, jakie działania, słowa mogą zatrzymać hejt. W swoich grupach stworzycie mapę tego, co możemy powiedzieć, jak możemy zareagować i jak wpływa to na osobę, która doświadcza wyśmiewania czy wykluczenia. To, co wypisiecie na karteczkach, to będą realne narzędzia, które możecie wykorzystać w prawdziwych sytuacjach”.

Każda grupa otrzymuje inny kolor karteczek i inną kategorię:

- **Grupa 1. Słowa wsparcia (karteczki zielone).**

Uczniowie zapisują, co można powiedzieć osobie hejtowanej, wyśmiewanej, wykluczanej, np.: „Jestem z Tobą”, „Chodź ze mną”, „Nie musisz być z tym sam”.

- **Grupa 2. Reakcje świadków (karteczki niebieskie).**

Uczniowie zapisują działania, które mogą przerwać hejt, wykluczanie, wyśmiewanie, np. zgłoszenie hejtu, przerwanie komentarzem „Stop”, poproszenie dośrośtego o pomoc.

- **Grupa 3. Efekty wsparcia (karteczki żółte).**

Uczniowie wpisują, jakie emocje lub skutki pojawiają się u osoby, która dostaje wsparcie, np. ulga, poczucie bezpieczeństwa, poczucie zauważenia, mniejszy stres.

Po zakończeniu pracy każda grupa przykleja swoje karteczki na tablicy lub układa je na podłodze. Nauczyciel wraz z uczniami łączy karteczki strzałkami:

słowa → reakcja → efekty

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie: „Hejt, wykluczenie, wyśmiewanie zatrzymuje się wtedy, gdy ktoś zareaguje. Każdy z nas może być osobą, która przerwie przemoc i doda odwagi komuś, kto jej potrzebuje”.

3. Podsumowanie zajęć.

Nauczyciel prosi, aby każdy zapisał sobie na karteczce trzy kroki odwagi, czyli trzy działania, które podejmie, kiedy zauważy, że ktoś jest hejtowany, wyśmiewany, wykluczany.

Temat zajęć nr 5: Kryzys emocjonalny – jak go rozpoznać i jak zareagować

Cel ogólny: umiejętność rozpoznawania sygnałów kryzysu emocjonalnego u rówieśników oraz postępowania zgodnie z zasadą 4Z.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- przyjmuje postawę empatii i perspektywy innych osób;
- zdobywa umiejętności udzielenia pierwszej pomocy emocjonalnej;
- rozwija umiejętność aktywnego i uważnego słuchania;
- potrafi zwrócić się o pomoc lub jej udzielić;
- uzyskuje wiedzę na temat miejsc i numerów pomocowych.

Adresaci:

uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej i uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Czas trwania: 45 minut.

Metody i formy pracy:

rozmowa kierowana, praca w grupach, burza mózgów, miniwykład.

Materiały:

- tablica/flipchart;
- 5 zestawów rozsypanek „Fakty i mity”;
- 5 kartek z opisem przypadku.

Przebieg:

1. Nauczyciel informuje uczniów, że tematem zajęć będzie zagadnienie kryzysu emocjonalnego. Na początek proponuje pracę z rozsypanką dotyczącą faktów i mitów związanych z omawianym zagadnieniem. Zadaniem uczniów jest posegregowanie wypowiedzi zgodnie z ich wiedzą.
 - Osoby w kryzysie nie chcą z nikim rozmawiać. **Mit**
 - Rozmowa o trudnych emocjach może pomóc zmniejszyć napięcie. **Fakt**
 - Lepiej nie pytać kogoś, czy potrzebuje pomocy, bo to pogorszy sprawę. **Mit**
 - Szukanie wsparcia jest oznaką siły, nie słabości. **Fakt**
 - Kryzysy miną szybciej, gdy się je ukrywa. **Mit**
 - Osoba w kryzysie może mieć zmienny nastrój. **Fakt**
 - Osoby, które są w kryzysie i o nim mówią, to atencjusze. **Mit**
 - Kryzys często jest poprzedzony stresującymi wydarzeniami. **Fakt**
 - W kryzysie tkwi się długo i można nigdy go nie pokonać. **Mit**
 - Kryzys może dotknąć każdego. **Fakt**
2. Po wykonaniu ćwiczenia nauczyciel krótko je podsumowuje, weryfikując, które ze stwierdzeń jest mitem, a które faktem. Następnie omawia zagadnienie kryzysu emocjonalnego:
 - Każdy człowiek czasem przeżywa silne emocje, stres, poczucie bezradności.
 - Kryzys to stan przeciążenia, a nie choroba.
 - Kryzys wpływa na funkcjonowanie człowieka (myśli, emocje, zachowanie, ciało).
3. Uczniowie wymieniają sygnały, które mogą wskazywać, że osoba potrzebuje wsparcia emocjonalnego. Przykładowe sygnały kryzysu zapisywane są na tablicy albo flipcharcie:
 - wycofanie z kontaktów, izolowanie się;
 - nagłe zmiany nastroju, smutek, rezygnacja;
 - częste wypowiedzi typu: „Nie mam siły”, „Nie widzę sensu”, „Mam dość”;
 - zaniebywanie szkoły, obowiązków, wyglądu;
 - zachowania ryzykowne, impulsywność;
 - unikanie rozmów lub podejmowanie prób podzielenia się z kimś trudnościami;
 - myśli samobójcze, autoagresja.
4. Po omówieniu sygnałów ostrzegawczych nauczyciel wskazuje, że w kontakcie z osobą w kryzysie emocjonalnym istotna jest adekwatna reakcja i umiejętna rozmowa. Wyjaśnia, że pomocna w takich sytuacjach jest zasada pierwszej pomocy emocjonalnej **4Z**. Podkreśla przy tym, że tak jak każdy z nas może udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej, tak samo każdy może być ratownikiem pierwszej

pomocy emocjonalnej. Znajomość zasady 4Z ma nam w tym pomóc. Nauczyciel zapisuje na tablicy 4Z z wyjaśnieniem:

- **Zauważ** – dostrzeż, że coś jest nie tak.
- **Zapytaj** – zapytaj o samopoczucie lub sytuację.
- **Zaakceptuj** – nie oceniaj, wystuchaj, okaż zrozumienie.
- **Zareaguj** – podejmij działanie: zaproponuj pomoc, zgłoś osobie dorosłej, nie zostawiaj drugiej osoby samej (stworzenie szkolnej i pozaszkolnej mapy pomocy).

Następnie dzieli klasę na 4 grupy: ZAUWAŻ, ZAPYTAJ, ZAAKCEPTUJ, ZAREAGUJ. Każda z grup dostaje ten sam opis przypadku swojego rówieśnika i ma za zadanie przygotować adekwatne reakcje na każde Z.

Grupa 1 – ZAUWAŻ – Po czym poznam, że kolega przeżywa trudności, i jak to zakomunikuję koledze?

Grupa 2 – ZAPYTAJ – Jak zapytam kolegę o samopoczucie lub przeżywaną sytuację?

Grupa 3 – ZAAKCEPTUJ – Jak okażę koledze akceptację dla przeżywanych trudności?

Grupa 4 – ZAREAGUJ – Jakie działania pomocowe zaproponuję koledze? Do kogo zwrócę się o wsparcie? Jakie miejsca i telefony pomocowe wskażę?

Opis przypadku – załącznik do scenariusza

W ostatnim czasie Marek wycofał się z kontaktów ze swoimi rówieśnikami. Większość przerw spędza sam – często siedzi w tym samym miejscu na korytarzu lub wpatruje się w telefon, lecz nie wygląda na zaangażowanego w to, co robi. Unika wspólnych rozmów i aktywności, w których wcześniej chętnie uczestniczył. W klasie jest cichy, odpowiada jedynie wtedy, gdy nauczyciel zwróci się do niego bezpośrednio. Rzadko patrzy na inne osoby. Na propozycję rozmowy reaguje odmową, a czasem sprawia wrażenie, jakby nie miał siły wchodzić w dialog. Nie śmieje się z rówieśnikami tak jak dawniej, nie opowiada o sobie, nie komentuje bieżących wydarzeń w klasie. Uczniowie zauważają, że odsunął się od grupy i „jakby przestało mu zależeć na kontaktach”. Wygląda na przygnębitego i zmęczonego. Zdarza się, że podczas zajęć patrzy w okno lub na ławkę, sprawiając wrażenie nieobecnego.

5. Każda z grup przedstawia swoje propozycje. Nauczyciel wybiera te kluczowe (ewentualnie koryguje niewłaściwe) i zapisuje je na tablicy, formułując model postawy i rozmowy zgodnie z zasadą 4Z.
6. Na koniec zajęć nauczyciel prosi uczniów o podzielenie się refleksjami, czego pożytecznego dowiedzieli się na zajęciach i co od dziś będą stosować w swoim życiu.

Pomocne materiały:

Kicińska, L., Łuba, M., Palma, J., Witkowska, H. (2023). *Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa. <https://zwjr.pl/artykuly/samouszkodzenia-zrozumiec-aby-zapobiec>

Kicińska, L., Palma, J. (2023). *Pierwsza pomoc emocjonalna. Poradnik*. Warszawa. <https://zwjr.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna>

Kicińska, L., Palma, J. (2023). *Wsparcie ucznia po próbie samobójczej. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa. <https://zwjr.pl/artykuly/wsparcie-ucznia-po-probie-samobojczej>

Palma, J., Kicińska, L., Adamkiewicz, L. (2023). *Wsparcie rówieśnicze. Poradnik*. Warszawa. <https://zwjr.pl/artykuly/wsparcie-rowiesnicze>

Skiba, J., Dominiak, M. (2024). *Zrozumieć siebie. Praktyczny przewodnik po emocjach*. Warszawa. <https://zwjr.pl/artykuly/zrozumiec-siebie-przewodnik>