

Schematy bezpieczeństwa dla schoolworkerów w handoutach

Materiał towarzyszący Przewodnikowi
po Metodzie Peer Support



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



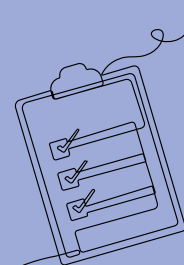
Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Procedury wspierające schoolworkera

Algorytm bezpieczeństwa schoolworkera



➤ **Czy uczeń/uczennica jest wyraźnie zaniepokojony/zaniepokojona lub smutny/smutna? Albo jego/jej zachowanie jest dla Ciebie niepokojące?**

NIE Obserwuj dalej, bądź w kontakcie.

TAK Przejdź do kolejnego pytania.

➤ **Czy problem dotyczy spraw szkolnych (trudności w nauce, stres, konflikty z rówieśnikami)?**

NIE Przejdź do kolejnego pytania.

TAK Zastanów się, czy możesz pomóc samodzielnie. Przeprowadź wspierającą rozmowę.

➤ **Czy problem dotyczy zdrowia psychicznego lub sytuacji domowej?**

NIE Zgłoś swój niepokój do koordynatora szkolnego lub wychowawcy.

TAK Przejdź do kolejnego pytania.

➤ **Czy uczeń wyraża myśli samobójcze lub agresywne?**

TAK Natychmiast powiadom dorosłego (koordynator, wychowawca, psycholog, pedagog, a w braku ich obecności dyrekcję szkoły).

NIE Przejdź do kolejnego pytania.

➤ **Czy uczeń/uczennica jest w stanie wyrazić, co jest przyczyną jego zaniepokojenia?**

NIE Zgłoś swój niepokój do koordynatora szkolnego lub wychowawcy.

TAK Przejdź do kolejnego pytania.

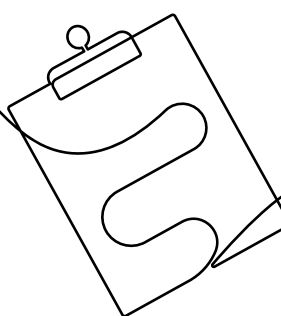
➤ **Czy jesteś w stanie pomóc uczniowi/uczennicy samodzielnie, bez angażowania dorosłych?**

TAK Wysłuchaj, okaż wsparcie, podsumuj rozmowę i umów się na sprawdzenie, czy sytuacja się poprawia.

NIE Przekaż sprawę koordynatorowi szkolnemu, pedagogowi lub psychologowi szkolnemu.

Pamiętaj!

- Twoim zadaniem jest wspierać, nie diagnozować.
- Nie obiecuj zachowania tajemnicy – masz prawo i obowiązek szukać pomocy u dorosłych.
- Jeśli nie wiesz, co zrobić – zapytaj koordynatora szkolnego.



Lista kontrolna dla schoolworkera

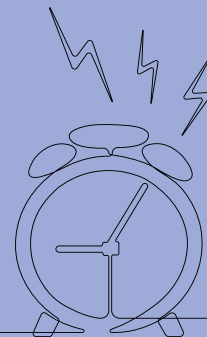
Poniższa lista ma pomóc Ci zauważyć sygnały, które mogą świadczyć o tym, że ktoś potrzebuje wsparcia. Zaznacz te zachowania, które zauważyłeś/zauważyłaś. Jeśli masz wątpliwości – skonsultuj się z dorosłym (pedagogiem, wychowawcą, psychologiem).

OBJAW	TAK	NIE
Wycofanie się z kontaktów z rówieśnikami, izolowanie się.		
Widoczna zmiana nastroju (smutek, przygnębienie, drażliwość).		
Płaczliwość, łatwe wzruszanie się lub wybuchy złości.		
Unikanie zajęć szkolnych lub nagłe opuszczanie lekcji.		
Zmiana wyglądu zewnętrznego (zaniedbanie, smutny wyraz twarzy).		
Trudności z koncentracją lub zapamiętywaniem.		
Wzmógłony lęk, napięcie, niepokój.		
Wypowiedzi sugerujące brak sensu, smutek, przygnębienie („nic mi się nie chce”, „mam dość”).		
Skargi na ból brzucha, głowy – bez przyczyny fizycznej.		
Opowiadanie o przemocy w domu, szkole lub internecie.		
Nasilające się konflikty z rówieśnikami lub dorosłymi.		
Znaczna zmiana zachowania w krótkim czasie.		
Brak energii, apatia lub przeciwnie – nadmierna aktywność.		
Zwracanie uwagi w sposób nieadekwatny (np. prowokacyjne zachowanie, agresja).		

Pamiętaj: Nie musisz wszystkiego wiedzieć ani rozwiązywać problemów sam/sama. Twoja rola polega na zauważeniu i skierowaniu do odpowiedniej osoby dorosłej. W przypadku odpowiedzi TAK skontaktuj się z dorosłym i opisz mu sytuację swojego podopiecznego/swojej podopiecznej.

Schemat działania w sytuacji alarmującej lub trudnej

Algorytm bezpieczeństwa schoolworkera



1. Dostrzegasz, że sytuacja jest alarmująca lub trudna.



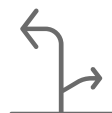
2. Obserwacja i ocena sytuacji.

3. Podjęcie decyzji o działaniu.



4. Kontakt i rozmowa z uczniem/uczennicą. Wykorzystaj algorytm bezpieczeństwa.

5. Przekierowanie lub zgłoszenie sytuacji do osoby dorosłej (pedagog, psycholog, nauczyciel wychowawca, rodzic).



6. Superwizja i wsparcie dla schoolworkera (zapobieganie obciążeniu emocjonalnemu)



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

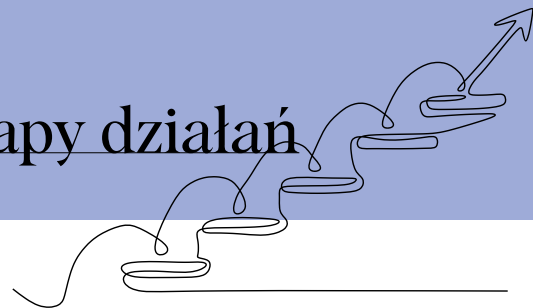


Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Podjęcie decyzji o działaniu – etapy działań



I. Obserwacja i ocena sytuacji

- Rozpoznanie sygnałów alarmowych (np. wycofanie, agresja, zmiany w zachowaniu).
- Ocena ryzyka – ustalenie, czy sytuacja wymaga natychmiastowego podjęcia działań.
- Powiadomienie dorosłego zwłaszcza w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.

II. Podjęcie decyzji o działaniu/interwencji

- Zasada „Nie działaj sam/sama” – zawsze konsultacja z nauczycielem, pedagogiem lub psychologiem.
- Ustalenie bezpiecznej przestrzeni na rozmowę (np. pokój pedagoga).
- Zgoda na rozmowę – upewnienie się, że uczeń/uczennica chce rozmawiać i czuje się bezpiecznie.

III. Kontakt i rozmowa z uczniem/uczennicą

- Aktywne słuchanie i empatia bez oceny.
- Nieudzielanie porad – celem jest wsparcie emocjonalne i zrozumienie sytuacji.
- Wykorzystanie algorytmu bezpieczeństwa.
- Przekierowanie do dorosłego, jeśli sytuacja przekracza możliwości wsparcia rówieśniczego.

IV. Przekierowanie do osoby dorosłej

- Współpraca z zespołem szkolnym (pedagog, psycholog, nauczyciel).
- Przekazanie informacji w sposób dyskretny i zgodny z procedurami szkolnymi.
- Wsparcie ucznia/uczennicy w dalszych krokach (np. rozmowa z rodzicem).

V. Zgłoszenie sytuacji

- Poinformowanie dorosłego opiekuna w szkole o przebiegu interwencji (co, kiedy, jak, kto był zaangażowany).
- Zachowanie poufności danych zgodnie z RODO i polityką szkoły.

VI. Superwizja i wsparcie dla schoolworkera

- Superwizja regularna z pedagogiem lub psychologiem (przynajmniej raz w miesiącu).
- Wsparcie po podjętych działaniach – rozmowa po trudnych sytuacjach.
- Możliwość wycofania się z roli w przypadku nadmiernego obciążenia emocjonalnego.
- Zapewnienie anonimowej pomocy psychologicznej, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Zasady bezpieczeństwa w interwencji rówieśniczej

- Nie działaj sam/sama – zawsze współpraca z dorosłym.
- Nie podejmuj decyzji samodzielnie w sytuacjach kryzysowych.
- Zachowaj poufność/nie plotkuj z rówieśnikami, ale rozmawiaj z dorosłymi.

Wezwanie pogotowia

1

Zadzwoń pod numer
999 lub 112



2

Podaj dokładny
adres



3

Krótko opisz,
co się stało



4

Odpowiadaj na pytania
dyspozytora



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

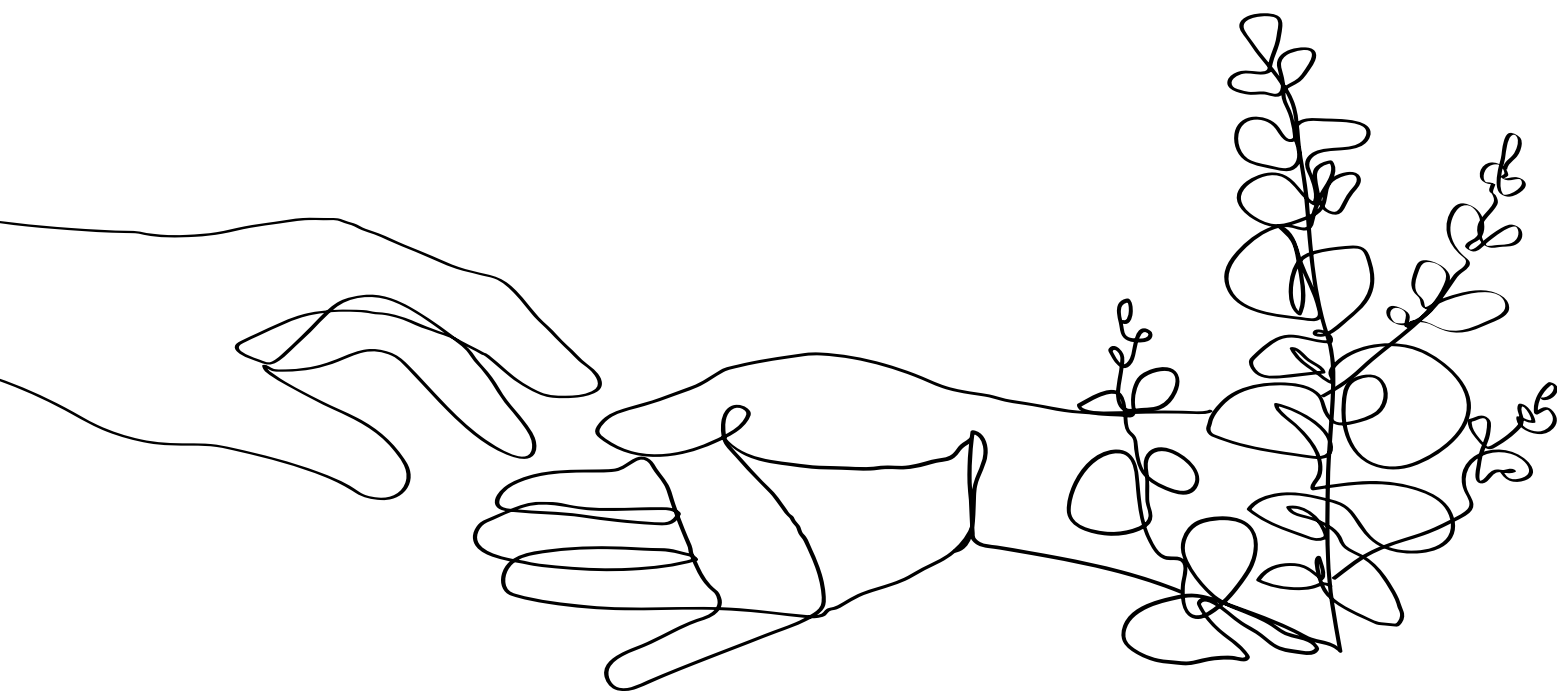


Narzędzia wspierające rozmowę

Narzędzia te służą:

- ułatwianiu rozmowy o emocjach i dobrostanie,
- wzmacnianiu samoświadomości uczniów i uczennic,
- promowaniu pozytywnych postaw i wzajemnego zrozumienia w społeczności szkolnej.

Każde z narzędzi jest intuicyjne w użyciu i może być wykorzystane zarówno podczas indywidualnych spotkań, jak i pracy w grupie. Ich celem jest nie tylko wsparcie emocjonalne, ale także budowanie kultury otwartości, akceptacji i wzajemnego szacunku.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

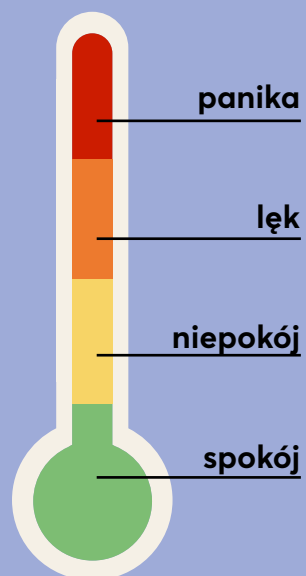
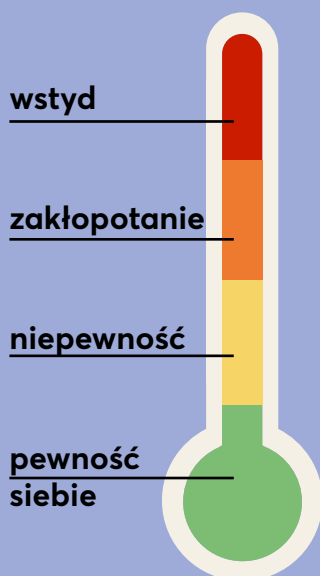
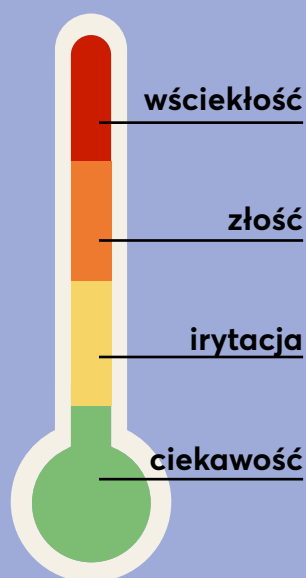
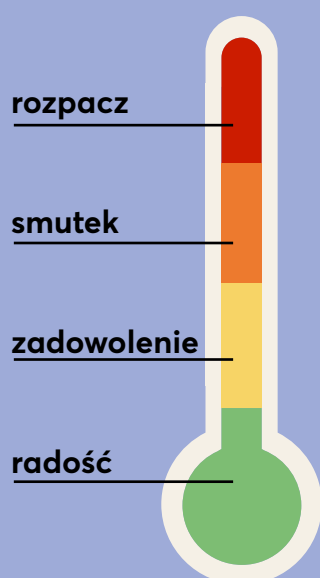
Dofinansowane przez
Unię Europejską



Narzędzie do wskazywania emocji

Termometr emocji

Nazwij swoje emocje



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Motywujące odrywanki

Oderwij. Przeczytaj. Zachowaj.
Wróć do tej myśli za jakiś czas. I pamiętaj:
Wczoraj minęło. Jutro jeszcze nie nadeszło.
Mamy tylko dziś!



Lepiej zapytać, niż udawać, że się wie.

Małe kroki składają się na długą drogę.

Masz prawo mieć gorszy dzień – to nie czyni Cię słabszym/słabszą.

To, co dziś trudne, nie definiuje całej Twojej historii.

Nie musisz wszystkiego ogarniać. Serio.

Nie jesteś sam/sama z tym, co czujesz.

Twoje emocje są ważne. Wszystkie.

Każdy dzień to nowa szansa, nie test.



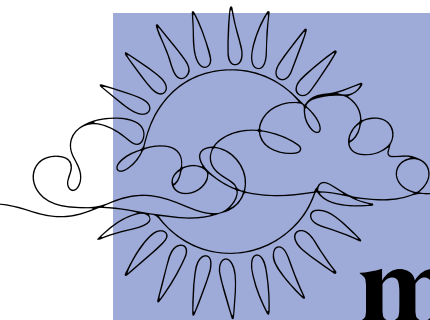
Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

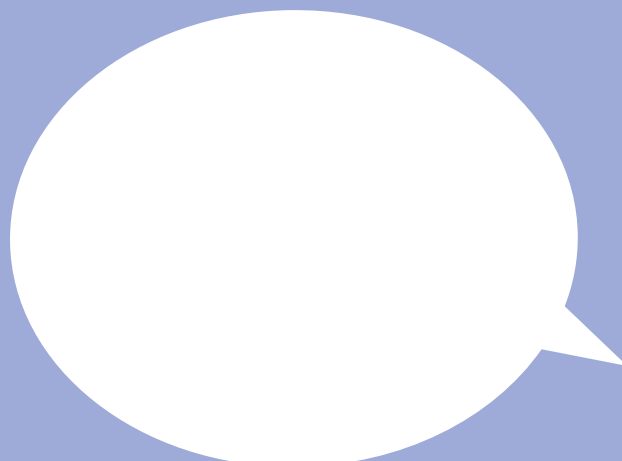
Dofinansowane przez
Unię Europejską





Co robię, gdy mam gorszy dzień

Masz dobry pomysł? Wpisz i podziel się z innymi!



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



**Nie oceniaj
po wyglądzie.
Zapytaj:
Jak się
czujesz
naprawdę?**



**ciągłe zmęczenie,
brak motywacji,
senność,
przyśpieszony puls,
izolacja...**

Złote zasady słuchania



➤ **Wysłuchaj kolegi/koleżanki**

➤ **Pomóż koledze/koleżance opowiedzieć swoją historię**

➤ **Zapytaj, jak się czuje**

➤ **Sparafrazuj – opowiedz jak to usłyszałeś/usłyszałaś**

➤ **Zapytaj, co chciałby/chciałaby robić dalej**

➤ **Wspólnie ustalcie plan działań**



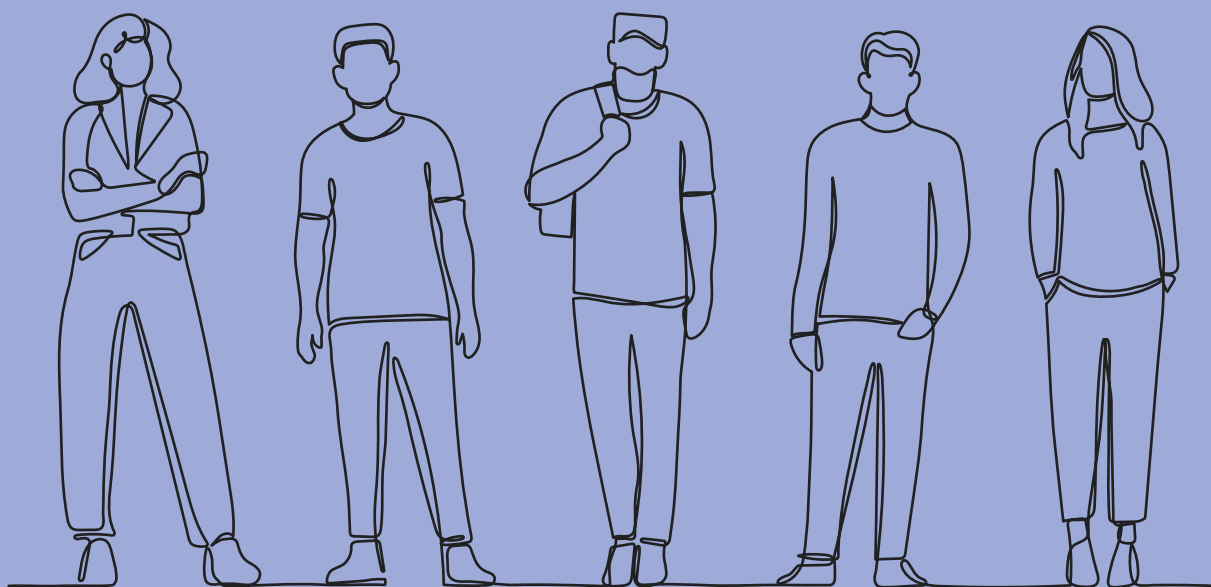
Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Projekt „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)” realizowany jest w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027 (FERS), Priorytet FERS.05 Innowacje społeczne, Działanie 05.01 Innowacje społeczne, przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji w partnerstwie z Ministerstwem Edukacji Narodowej i Fundacją „Instytut Edukacji Pozytywnej”.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

