

Dobrostan psychiczny, kryzys i organizacja wsparcia

Program wzmacniający bezpieczne rozpoznawanie sygnałów przeciążenia i kierowanie do pomocy. Nie służy diagnozowaniu, terapii ani ocenie ryzyka samobójczego przez nieprzeszkolonych uczestników.

Program: **120 minut**

Odbiorcy: **Uczniowie, rodzice, pedagodzy i kierownictwo**

Przegląd źródeł: **12.10.2026**

Zakres i odpowiedzialność: szkolenie stanowi materiał autorski Fundacji WHITE-RED. Nie jest opinią prawną, dokumentem zatwierdzonym przez MEN ani gwarancją gotowości placówki. Wymaga dopasowania do wieku i sytuacji uczestników, regulacji prawnych oraz lokalnych procedur. Ćwiczenia dotyczą wyłącznie sytuacji fikcyjnych i nie zbierają informacji o uczniach.

Cele i efekty kształcenia

1. Rozpoznawać, że zmiana zachowania jest sygnałem potrzeby rozmowy, nie diagnozą.
2. Przeciwiczyć uważną rozmowę i granice obiecywania poufności.
3. Wskazać wsparcie szkolne, rodzinne i profesjonalne oraz tryb pilnej pomocy.
4. Zaplanować wspierającą komunikację i organizację pracy po trudnym zdarzeniu.

Plan przeprowadzenia szkolenia

Etap zajęć	Planowany czas
Otwarcie, zasady bezpieczeństwa i cele	10 min
Sześć modułów merytorycznych	65 min
Praca w grupach i studia przypadków	20 min
Quiz, omówienie i decyzje do wdrożenia	15 min
Podsumowanie i karta kontroli	10 min

Czasy orientacyjne. Szkolenie może być prowadzone z przerwą i dostosowane do kompetencji odbiorców.

MODUŁ 01 / 06

01. Dobrostan jako warunek uczenia się i bezpieczeństwa

Zdrowie psychiczne uczniów jest powiązane z relacjami, poczuciem przynależności, warunkami uczenia się, doświadczeniem przemocy i wsparciem dorosłych. Szkoła może tworzyć środowisko przewidywalne, spokojne i otwarte na pytania, ale nie powinna przypisywać dzieciom rozpoznania klinicznych na podstawie obserwacji jednej sytuacji.

Sygnałami wymagającymi zainteresowania mogą być wycofanie, nagłe trudności z koncentracją, zmiana kontaktów społecznych, lęk przed szkołą czy wypowiedzi sugerujące brak nadziei. Każdy sygnał ocenia się w kontekście, a pierwszym krokiem jest bezpieczny kontakt i zapewnienie odpowiedniej pomocy, nie publiczne omawianie problemu.

Wnioski do zastosowania

- Oddziel obserwację od diagnozy: „zauważyłem” zamiast „masz zaburzenie”.
 - Wskaż w placówce dostępnego dorosłego i zastępstwo.
 - Zaproponuj neutralny sposób rozpoczęcia rozmowy.
-

MODUŁ 02 / 06

02. Rozmowa wspierająca

Uczestnik szkolenia poznaje prostą strukturę: zauważ, zapytaj spokojnie, wysłuchaj, sprawdź bezpieczeństwo, uzgodnij dalszy kontakt. Dziecko nie powinno być zmuszane do dzielenia się osobistymi historiami w grupie. Dorośli nie powinni obiecywać, że niezależnie od okoliczności zachowają tajemnicę, jeśli bezpieczeństwo wymaga przekazania informacji uprawnionym osobom.

Pomocne zdania to „Widzę, że ostatnio jest ci trudno” oraz „Możemy znaleźć osobę, która nam pomoże”. Niewskazane są słowa zawstydzające, bagatelizujące lub stawiające ultimatum. Jeśli ujawniony problem wymaga profesjonalnej oceny, rolą personelu jest bezpieczne skierowanie do właściwych osób i postępowanie zgodne z procedurami.

Wnioski do zastosowania

- Nie diagnozuj i nie obiecuj natychmiastowego rozwiązania.

- Poinformuj, co zrobisz z otrzymaną informacją.
 - Ustal najbliższy bezpieczny kontakt i potrzebę udziału opiekuna.
-

MODUŁ 03 / 06

03. Sytuacja pilna i łańcuch pomocy

Gdy istnieje podejrzenie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia, należy uruchomić służby ratunkowe przez 112 i postępować zgodnie z ich wskazaniem. Równolegle szkoła działa w ramach lokalnych procedur i zapewnia opiekę. Nie można opierać decyzji wyłącznie na wyniku quizu ani automatycznych sugestjach aplikacji.

W sytuacjach niepilnych, ale wymagających specjalistycznego wsparcia, właściwe są dostępne usługi pomocy psychologiczno-pedagogicznej i ochrony zdrowia, z udziałem opiekunów zgodnie z prawem i oceną sytuacji. MEN w październiku 2026 r. przypomniało numery 116 111 oraz 800 12 12 12 dla dzieci i młodzieży, a także numery wsparcia dla dorosłych.

Wnioski do zastosowania

- Umieść w widocznym miejscu numery oficjalnej pomocy.
 - Nie zostawiaj osoby w bezpośrednim zagrożeniu bez adekwatnego wsparcia.
 - Przecwicz role: kto wzywa służby, kto pozostaje z dzieckiem, kto kontaktuje opiekunów.
-

MODUŁ 04 / 06

04. Wsparcie po trudnym wydarzeniu

Po wydarzeniu dotyczącym społeczności szkolnej nie wszystkie dzieci potrzebują identycznego działania. Istotne jest przywrócenie poczucia bezpieczeństwa, jasnej rutyny oraz możliwości uzyskania specjalistycznego wsparcia. Komunikaty powinny być oszczędne, prawdziwe i nienaruszające prywatności osób dotkniętych zdarzeniem.

Nie należy odtwarzać dramatycznych szczegółów na zajęciach, organizować wymuszonych zwierzeń ani rozpowszechniać zdjęć lub nagrań. Prowadzący może zaoferować alternatywną aktywność osobom, dla których temat jest zbyt obciążający. Wnioski organizacyjne z przeglądu należy oddzielić od indywidualnej dokumentacji pomocy.

Wnioski do zastosowania

- Zaplanuj komunikat bez danych identyfikujących dzieci.
 - Zapewnij dostępne sposoby zgłaszania potrzeby pomocy.
 - Przeprowadź przegląd procedur i wsparcia pracowników po zdarzeniu.
-

MODUŁ 05 / 06

05. Współpraca z rodzicami i personelem

Rodzice potrzebują informacji, kto odpowiada za wsparcie i jak kontaktować się ze szkołą. Nie powinni otrzymywać szczegółowych informacji o innych dzieciach. Personel także może doświadczać przeciążenia, dlatego organizacja powinna przewidywać zastępstwa, konsultacje i jasny podział obowiązków.

Dobra kultura wsparcia nie zależy od jednej osoby o ogromnym obciążeniu. Dyrektor powinien okresowo sprawdzać realną dostępność pedagogów i psychologów, czytelność komunikatów oraz to, czy pracownik wie, jak eskalować problem. Ćwiczenie kierownictwa koncentruje się na organizacji pracy, nie na ocenianiu stanu zdrowia konkretnych dzieci.

Wnioski do zastosowania

- Zdefiniuj godziny i sposób kontaktu z personelem pomocowym.
 - Wyjaśnij, kiedy sprawa wymaga pilnej eskalacji.
 - Wskaż możliwości wsparcia pracowników i ich zastępstw.
-

MODUŁ 06 / 06

06. Profilaktyka przez relacje i sprawdzanie efektów

W ramach programu wychowawczo-profilaktycznego można wzmocniać więzi rówieśnicze, uczyć proszenia o pomoc, ograniczać stygmatyzujące słownictwo i rozwijać kulturę szacunku. Krótkie działania powtarzane regularnie są często bardziej użyteczne niż jednorazowy spektakularny wykład.

Weryfikacja programu nie polega na zbieraniu w DSS osobistych historii, samoocen zdrowia ani szczegółowych wyników uczniów. Można badać organizacyjnie, czy dostępne są kanały pomocy, czy personel przeszedł instruktaż, czy komunikaty są zrozumiałe i czy odbył się przegląd po trudnym zdarzeniu.

Wnioski do zastosowania

- Stosuj fikcyjne neutralne zadania decyzyjne.
 - Zaplanuj krótkie przypomnienia w ciągu semestru.
 - W raporcie zapisuj działania organizacyjne, nie informacje medyczne.
-

MATERIAŁ DLA PROWADZĄCEGO

Warsztat praktyczny

Instrukcja

Zespoły tworzą mapę wsparcia: „uczeń mówi, że nie radzi sobie z sytuacją”. Każdy zespół przygotowuje zdanie otwierające rozmowę i dwa warianty dalszej pomocy.

Oczekiwany rezultat

Rezultatem jest karta ścieżki wsparcia, kontaktów i zakresu poufności dostosowana do placówki.

Kryteria oceny

Prowadzący ocenia: empatyczny język, brak diagnozowania, właściwą reakcję przy sygnałach pilnych i ochronę danych.

Zasada etyczna: bez odgrywania przemocy, ujawniania własnych doświadczeń, diagnozowania uczestników ani zbierania historii konkretnych uczniów.

Dwa studia przypadków do dyskusji

STUDIUM PRZYPADKU / 1

Fikcyjna sytuacja

Uczeń przez kilka dni unika przerw i przestaje uczestniczyć w ulubionych zajęciach. Wychowawca zauważa zmianę, nie zna przyczyny.

Pytania do dyskusji

Jak rozpocząć rozmowę bez przypisywania diagnozy i jak uzgodnić następny krok?

Proponowany tok rozumowania

Opisz obserwację neutralnie, wysłuchaj, zapewnij informacje o pomocy i skieruj do właściwego specjalisty, gdy wskazuje na to sytuacja.

To model dydaktyczny; faktyczne działania muszą uwzględniać aktualne procedury i stan sprawy.

STUDIUM PRZYPADKU / 2

Fikcyjna sytuacja

Po trudnym zdarzeniu w szkole grupa rodziców domaga się szczegółowych informacji i natychmiastowego „psychologicznego testowania” dzieci.

Pytania do dyskusji

Jak przygotować proporcjonalny komunikat i wsparcie bez przymusu i stygmatyzacji?

Proponowany tok rozumowania

Zapewnij rzetelny, ograniczony komunikat, dostęp do pomocy i współpracę ze specjalistami; nie prowadź masowego diagnozowania.

To model dydaktyczny; faktyczne działania muszą uwzględniać aktualne procedury i stan sprawy.

SPRAWDZENIE WIEDZY

Test z omówieniem decyzji

Pięć pytań sprawdza zastosowanie zasad w fikcyjnych sytuacjach. Odpowiedzi pozostają wyłącznie w bieżącej stronie. Ocena nie jest egzaminem kwalifikacyjnym ani certyfikatem.

1. Czy zmiana zachowania jest samodzielną diagnozą?

Nie

Tak

Tylko u nastolatka

2. Jak rozpocząć rozmowę?

Ocenić zachowanie

Spokojnie nazwać obserwację i zapytać o potrzebę pomocy

Zażądać publicznego wyjaśnienia

3. Kiedy korzystać z 112?

W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia

W każdej dyskusji na lekcji

Wyłącznie po zgodzie całej klasy

4. Czy wolno zbierać historie dzieci w DSS?

Tak

Po wpisaniu pseudonimów

Nie, DSS nie jest takim systemem

5. Jakie są numery dziecięcego wsparcia?

116 111 i 800 12 12 12

Wyłącznie 112

Nie ma takich numerów

KARTA PRACY DYREKTORA / KOORDYNATORA

Lista kontrolna wdrożenia

Wykorzystaj na warsztacie lub wydrukuj. Zaznaczenie pozycji nie potwierdza samo w sobie prawnej zgodności placówki.

- ☐ Personel zna granice poufności.
- ☐ Istnieje bezpieczny kontakt do szkolnych specjalistów.
- ☐ Numery 112, 116 111 i 800 12 12 12 są dostępne.
- ☐ Przećwiczono algorytm eskalacji zagrożenia życia.
- ☐ Komunikaty po zdarzeniu nie identyfikują dzieci.
- ☐ Zaplanowano wsparcie dla pracowników.
- ☐ Zachowano dobrowolność udziału w ćwiczeniach.
- ☐ Nie gromadzi się danych o zdrowiu w DSS.

Sprawdził(a): Data:

Kolejny przegląd: Odpowiedzialna rola:

.....

Otwórz plan naprawczy w centrum dyrektora →

Wskazówki metodyczne i dostosowanie do odbiorców

- Dzieci: nazwanie zaufanej osoby i prosty komunikat „potrzebuję pomocy”.
- Młodzież: ćwiczenie rozmowy z dorosłym i rozpoznawanie wiarygodnych numerów.
- Rodzice: rozmowa bez bagatelizowania, współpraca ze szkołą.
- Personel: procedura kryzysowa, komunikacja, granice kompetencji.

Zasady prowadzenia

Na początku zajęć prowadzący informuje, że nikt nie musi opowiadać o własnych doświadczeniach. Przewidziane są alternatywne formy udziału, przerwa i możliwość skierowania uczestnika do zaufanej osoby. Każda analiza dotyczy neutralnego scenariusza. Instruktor wskazuje, które działania mają charakter organizacyjny, a które wymagają profesjonalnych kwalifikacji lub decyzji właściwych organów.

WERYFIKOWALNA WARSTWA MERYTORYCZNA

Źródła i charakter powołanych materiałów

Wskazane dokumenty stanowią punkty odniesienia do daty przeglądu 12.10.2026. Przed formalnym wdrożeniem regulaminu lub procedury należy sprawdzić aktualny tekst prawa i rozwiązania właściwe dla placówki.

1. MEN — numery wsparcia dla uczniów, 8.10.2026 ↗
Oficjalna lista numerów alarmowych i pomocowych
2. MEN — „Wiedza moją Tarczą”, poradniki I–III oraz IV–VII, 8.10.2026 ↗
Materiały dydaktyczne; źródło zaleceń, nie akt prawny
3. MEN — Bezpieczeństwo w szkole: materiały i scenariusze ↗
Materiały metodyczne i scenariusze
4. Ministerstwo Sprawiedliwości — wytyczne standardów ochrony dzieci ↗
Wytyczne wdrożeniowe; nie zastępują tekstu ustawy
5. RPD — aktualizacja standardów ochrony małoletnich, 2.10.2026 ↗
Przykład ewaluacji i dostępnej komunikacji, nie gotowy standard dla szkoły

Klasyfikacja: tekst ustawy = podstawa prawna; poradnik MEN, MS, RCB, NASK, RPD = źródło urzędowe lub eksperckie; scenariusze, testy i lista kontrolna = autorska metodyka Fundacji WHITE-RED. Szkolenie nie zostało zatwierdzone lub certyfikowane przez wskazane instytucje.