

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Scenariusz lekcji
dla klas wczesnoszkolnych

Autorka: Justyna Żukowska-Gołębiewska
Ilustracje: Zuzanna Kledzik

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA/-LKI

– PODSTAWY TEORETYCZNE

Wprowadzenie do tematu

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży wymaga świadomego budowania kompetencji od najmłodszych lat.

Lekcja „Pierwsza Pomoc dla Zdrowia Psychicznego” bazuje na naszej autorskiej koncepcji **HELPPP**.

H – Hej! Zatrzymaj się!

Zatrzymaj się. Zanim podejdziesz, złap oddech i uspokój się, żeby nie dokładać stresu drugiej osobie.

E – Empatia ponad wszystko

Podejdź z empatią, a nie z oceną. Pokaż drugiej osobie, że jest widziany/-a i słyszany/-a – to pierwszy krok do zbudowania zaufania.

L – Lepiej zrozum potrzeby

Zastanów się, czego ta osoba najbardziej teraz potrzebuje – spokoju, obecności, ochrony czy kontaktu z bliskimi.

P – Popatrz

Obserwuj bez oceniania. Zwróć uwagę na mowę ciała, napięcie, oddech. Stań z boku, nie naruszaj przestrzeni.

P – Posłuchaj

Zapytaj łagodnie: „Hej, widzę, że ostatnio jesteś milczący/-a, smutny/-a i jakby nieobecny/-a. Chcesz porozmawiać?”. Słuchaj uważnie. Nie przerywaj, nie poprawiaj, nie diagnozuj. Pamiętaj, że milczenie też jest odpowiedzią.

P – Połącz

Zaproponuj wsparcie: „Chcesz, żebym poszedł/poszła z tobą do pedagoga/pedagożki, psychologa/psycholożki szkolnego/-ej albo innej dorosłej osoby”. Jeśli wolisz, możesz samodzielnie poinformować zaufaną osobę dorosłą o tym, że ktoś potrzebuje wsparcia.

W tym wieku kluczowe jest rozwijanie umiejętności:

- rozpoznawania sygnałów emocji i zachowań wskazujących na trudność (ta lekcja jest kompatybilna i spójna z pierwszą lekcją „Poczuj emocje” programu MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny),
- wyrażania w prostych słowach tego, co się dzieje,
- formułowania prośby o pomoc i kierowania jej do odpowiedniej osoby dorosłej (ta lekcja wzmacnia efekt lekcji 4 „Potrzebuję pomocy! Jak to zakomunikować?” programu MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny).

Podstawowym założeniem PPP jest to, że nikt nie zostaje sam w trudności, a uczeń/uczennica nie przejmuje roli psychologa/psycholożki, interwenta/-tki czy terapeuty/-tki. Jego/jej zadaniem jest zauważyć, nazwać i zgłosić coś osobie dorosłej — a jej rolą jest uruchomienie kolejnych kroków wsparcia.

Dlaczego warto uczyć PPP już w klasach 1–3?

Dzieci w tym wieku mają naturalną wrażliwość na sygnały emocji u rówieśników/rówieśniczek. Potrafią dostrzegać smutek, złość, wycofanie, ale często nie wiedzą, co z tym zrobić. Dlatego ćwiczenia w tej lekcji:

- odwołują się do scenek i ilustracji z życia szkolnego,
- uczą, jak zadawać pytania wspierające: „Czy mogę ci pomóc?”, „Chcesz pogadać?”,
- pokazują, że dorośli są naturalnymi opiekunami bezpieczeństwa.

Na czym opiera się struktura lekcji?

Zgodnie z sekwencją Popatrz – Posłuchaj – Połącz została stworzona lekcja, której filarami są trzy ćwiczenia wspierające od najmłodszych lat naukę udzielania Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego. Ich celem są:

1. **Rozpoznawanie sygnału** — dziecko uczy się patrzeć nie tylko na zachowanie, ale i na otoczenie: kto stoi sam, kto jest wycofany/a.
2. **Umiejętność rozmowy** — dziecko słucha, zadaje proste pytania, nie ocenia.
3. **Przekazanie dalej** — dziecko wie, że nie musi rozwiązywać problemu, ale wie, do kogo pójść.

ZAPAMIĘTAJ!

- **Model HELPPP** w wersji dziecięcej: POPATRZ — POSŁUCHAJ — POŁĄCZ.
- **Zasady bezpieczeństwa:** nie wywieramy presji, nie zmuszamy do ujawniania, szanujemy prywatność.
- **Rola nauczyciela/-ki:** czuły moderator/-ka, który/-a wspiera w nazywaniu emocji, nie ocenia odpowiedzi.
- **Kluczowe pojęcia do zapamiętania:** sygnał ostrzegawczy, osoba zaufana dorosła, zasada „nie zostawiam nikogo samego”.

Jak reagować na trudne sytuacje podczas lekcji?

Jeśli podczas zajęć dziecko zaczyna mówić o poważnym problemie:

- nie bagatelizuj sytuacji,
- zatrzymaj rozmowę na forum i taktownie/dyskretnie zaproś na rozmowę indywidualną po zajęciach,
- zgłoś problem do psychologa/psycholożki lub pedagoga/pedagożki, jeśli sytuacja wymaga ich wsparcia,
- nie obiecuj poufności w sprawach zagrażających bezpieczeństwu, zdrowiu lub życiu.

Komunikaty wspierające

Przykładowe zdania, które możesz powtarzać:

- „Każde z was może prosić o pomoc — to wasze prawo”.
- „Nie musicie wiedzieć, jak komuś pomóc — ważne, żebyście wiedzieli, kogo poprosić o wsparcie”.
- „Wasze słowa mogą być pierwszym krokiem do tego, żeby ktoś poczuł się lepiej”.

Jak prowadzić lekcję?

- Ćwiczenia są ułożone sekwencyjnie, dlatego realizuj je dokładnie w tej kolejności. Dla uzyskania najlepszych efektów przeprowadź wszystkie trzy ćwiczenia.
- Ten scenariusz możesz zrealizować na jednej godzinie wychowawczej albo na trzech godzinach (w zależności od tego, jak uczniowie/uczennice pracują i w jakim stopniu są zaangażowani/-e). Jeśli któreś ćwiczenie wymaga więcej czasu, daj go dzieciom, a resztę przeprowadź na kolejnych lekcjach.
- Utrzymuj atmosferę zaufania.
- Daj możliwość wypowiedzenia się każdej osobie — ale nie zmuszaj nikogo do zabrania głosu.
- Zachęcaj do podawania przykładów z wyobraźni lub tekstów kultury, nie z życia osobistego.

SCENARIUSZ LEKCJI

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Cel główny

Rozwijanie kompetencji uczniów/uczennic w zakresie zauważania sygnałów kryzysu emocjonalnego i reagowania poprzez zgłoszenie tego osobie dorosłej.

Cele szczegółowe

Uczeń/uczennica:

- rozpoznaje sytuacje, w których ktoś potrzebuje wsparcia,
- potrafi nazwać sygnały w zachowaniu i emocjach,
- zna możliwe drogi zgłoszenia trudności,
- wzmacnia umiejętność mówienia o swoich uczuciach.

Metody

- metoda oglądowa (plansze, ilustracje),
- metoda dramy (odgrywanie dialogów),
- dyskusja moderowana,
- praca indywidualna i w parach.

Materiały

- Załącznik 1: Słowniczek pojęć,
- Załącznik 2: Plansze sytuacyjne (POPATRZ),
- Załącznik 3: Karty pracy: Historyjki (POSŁUCHAJ),
- Załącznik 4: Karta pracy: Mapa Pomocy (POŁĄCZ),
- kredki, markery, kartki A3.

Lp.	PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Materiały	Czas
	WPROWADZENIE Poinformuj uczniów/uczennice, że lekcja jest prowadzona w ramach projektu MŁODE GŁOWY. Wprowadź do tematyki zajęć. Zapoznaj się z treścią materiału (zał. nr 1) i korzystaj z niego według potrzeb. Instrukcja: „Dzisiaj chcę z wami porozmawiać o tym, jak możemy być dla siebie dobrzy, kiedy ktoś w klasie albo w szkole ma trudny dzień. Czasami ktoś jest smutny, siedzi sam w kącie, płacze – i nie zawsze wiemy, co zrobić. Porozmawiamy o tym, jak poznać, że ktoś potrzebuje pomocy. Zastanowimy się, co możemy do niego powiedzieć, żeby poczuł/a, że nie jest sam/a. I dowiemy się, do kogo dorosłego można iść, kiedy trzeba komuś pomóc. Pamiętajcie: nie wszystko musimy robić sami – zawsze możemy poprosić o pomoc nauczyciela/nauczycielkę, wychowawcę/wychowawczynię albo mamę i tatę. To nie jest skarga – to pomaganie. Zaczynamy?”. Wskazówka: Dostosuj treść wprowadzenia do grupy wiekowej.	Zał. nr 1. Słowniczek pojęć	
1.	POPATRZ – „Kto potrzebuje pomocy?” Zaprezentuj dzieciom planszę z pięcioma postaciami w różnych sytuacjach (zał. nr 2). Poproś, aby wskazały, która z postaci może potrzebować pomocy i dlaczego. Instrukcja: „Popatrz uważnie na obrazek i zastanów się, co widzisz. Która z tych postaci może potrzebować pomocy i dlaczego? Co byś zrobił/a?”. Wskazówka: Zachęcaj do różnych odpowiedzi, unikaj poprawiania uczniów/uczennic.	Zał. nr 2. Plansze sytuacyjne	20 min
2.	POSŁUCHAJ – „Co mówi cichy głos?” Podziel uczniów/uczennice na pięć grup. Dla każdej grupy wylosuj i przeczytaj krótką historyjkę (zał. nr 3). W klasach starszych dzieci mogą same przeczytać wylosowaną historyjkę. Dzieci słuchają uważnie tego, co mówi bohater/bohaterka. Następnie wymyślają pytania, które mogłyby zadać tej osobie, lub propozycje, co można jej powiedzieć, żeby poczuła się wsparta. Instrukcja: „Każda grupa wylosuje teraz jedną historyjkę. Przeczytam wam ją albo jedna osoba z grupy przeczyta ją pozostałym. Następnie powtórzcie swoimi słowami, co usłyszeliście, zastanówcie się, o co byście zapytali lub co byście powiedzieli, żeby ta osoba wiedziała, że może na was liczyć”.	Zał. nr 3. Karty pracy: Historyjki	20 min



Lp.	PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Materiały	Czas
	Wskazówka: Podkreśl, że uczniowie/uczennice nie powinni udzielać rad. Wystarczy, że będą słuchać uważnie, powtórzą to, co usłyszeli (parafraza), i pobędą z daną osobą/osobą.		
3.	POŁĄCZ – „Do kogo pójde?” Rozdaj uczniom/uczennicom kartę pracy (zał. nr 4). Poproś, aby narysowali/-ły strzałki prowadzące od dziecka w trudnej sytuacji do osób i miejsc, do których mogą się zwrócić o wsparcie: nauczyciela/nauczycielki, rodzica, psychologa/psycholożki, telefonu zaufania. Instrukcja: „Każde dziecko otrzyma teraz ałącznik nr 4”. Narysuj, do kogo możesz pójść w trudnej sytuacji. Co powiesz tej osobie?”. Wskazówka: Sprawdź, czy dzieci rozumieją, że w tym ćwiczeniu chodzi o to, aby nikt nie został sam z problemem.	Zał. nr 4. Karta pracy: Mapa Pomocy	10 min



Słowniczek pojęć

Trudny dzień

To taki dzień, kiedy ktoś jest smutny, zły albo bardzo zmęczony. Może mieć ochotę płakać albo siedzieć sam. Każdemu czasem zdarza się trudny dzień.

Pomoc

To zrobienie czegoś dobrego dla drugiej osoby, żeby poczuła się lepiej. Czasem wystarczy zapytać „Chcesz się pobawić?” albo „Chcesz, żebym z tobą posiedział/a?”.

Sygnaly, że ktoś potrzebuje pomocy

To znaki, które możemy zauważyć: ktoś płacze, siedzi sam w kącie, nie chce się bawić, wygląda na smutnego/-ą lub przestraszonego/-ą.

Słuchanie

To kiedy dajemy drugiej osobie całą swoją uwagę: patrzymy na nią, nie przerywamy i próbujemy zrozumieć, co mówi.

Cichy głos

To to, co ktoś czuje w środku, nawet jeśli o tym głośno nie mówi. Cichy głos mówi czasem „Jest mi smutno” albo „Potrzebuję przyjaciela”.

Być dobrym dla kogoś

To powiedzieć coś miłego, zaprosić do zabawy, zapytać, jak ktoś się czuje. Czasem to po prostu bycie obok.

Prosić o pomoc dorosłego

To iść do nauczyciela/-lki, wychowawcy/-czyni, mamy, taty lub innej zaufanej osoby i powiedzieć, co się dzieje. To nie jest skarżenie – to pomaganie, żeby ktoś nie został sam.

Mapa pomocy

To lista osób i miejsc, do których możemy pójść, gdy jest nam trudno: mama, tata, nauczyciel/ka, babcia, psycholog/psycholożka, telefon zaufania.

Telefon zaufania

To specjalny numer, pod który można zadzwonić, kiedy ma się problem i potrzebuje się porozmawiać z kimś dorosłym, kto umie pomagać.

Być razem

To pokazać drugiej osobie, że nie jest sama – pobyć z nią, potrzymać za rękę, powiedzieć: „Jestem przy tobie”.

Jak korzystać ze słowniczka?

Wydrukuj słowniczek w formie plakatu z prostymi ikonkami

(np. smutna buźka przy „trudny dzień”, ucho przy „słuchanie”, serduszko przy „być dobrym”).

Na początku lekcji omów 2–3 pojęcia i zachęć dzieci, aby podały własne przykłady

(np. „Kiedy ty miałeś/-aś trudny dzień? Co ci pomogło?”).

Dzieci mogą dopisać swoje własne słowa „pomocy”, które najlepiej rozumieją."



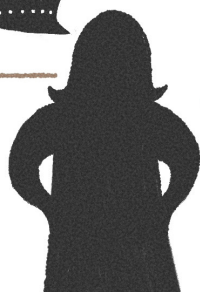
.....



.....



.....



.....



.....

1. Ania

Ania przyszła do szkoły smutna. Nie bawiła się z koleżankami. W czasie przerwy siedziała sama w kącie, schowała głowę w ręce i cicho płakała. Kiedy nauczycielka zapytała, czy wszystko w porządku, Ania pokręciła głową i nic nie odpowiedziała.

Pytania:

-
-
-



2. Jaś

Jaś zgłosił się do odpowiedzi, ale ostatecznie nie wiedział, co odpowiedzieć na pytanie zadane przez nauczyciela. Kilku chłopców zaśmiało się. Jaś się zawstydził i zrobiło mu się przykro. Następnym razem bał się już zgłaszać do odpowiedzi. Unikał wypowiedzi na forum w obawie przed ośmieszeniem.

Pytania:

-
-
-



3. Hania

Hania zapomniała przynieść do szkoły przybory do malowania. Bardzo się bała, że nauczycielka upomni ją przy całej klasie. Ze strachu schowała się w łazience, płakała i nie chciała wyjść. Zauważyła to jej koleżanka Kasia. Pobiegła do nauczycielki dyżurującej na przerwie. Pani Zosia przyszła do łazienki i porozmawiała z Hanią. Po kilku minutach obie wyszły i wyjaśniły sprawę wychowawczyni Hani. Wszystko skończyło się dobrze.

Pytania:

-
-
-



4. Jurek

Jurek to chłopiec, którego mózg i ciało działają trochę inaczej. Często potrzebuje więcej ruchu – lubi chodzić, biegać, wiercić się. Czasem tak się rozprasza, że wystarczy, iż zobaczy muchę, i już zapomina, co mówiła nauczycielka/nauczyciel. Kiedy się nudzi, bawi się długopisem albo buja na krześle. Często zapomina różnych rzeczy i bywa zmęczony, dlatego czasem nawet zasypia na ławce.

Ostatnio Jurek usłyszał, jak koledzy śmiali się z niego na przerwie. Było mu bardzo smutno. Pomyślał, że dobrze byłoby o tym z kimś porozmawiać. Wpadł na pomysł, że najlepszy do takich spraw jest psycholog/psycholożka w szkole.

Pytania:

-
-
-



5. Olek

Olek to chłopiec, który bardzo lubi chodzić do szkoły. Zazwyczaj jest wesoły i pomocny. Ale ostatnio czuł się trochę smutny. W domu rodzice często się kłócili i Olek się martwił.

W szkole nie chciał z nikim rozmawiać, siedział sam w ławce i patrzył w podłogę. Na przerwie koledzy bawili się w berka, ale Olek nie miał ochoty do nich dołączyć. Nauczycielka zauważyła, że coś jest nie tak, i zapytała: „Oliku, czy chcesz o czymś pogadać?”.

Olek najpierw się bał, ale potem powiedział nauczycielce, co go martwi. Nauczycielka obiecała, że mu pomoże i że zawsze może do niej przyjść, kiedy coś go zasmuci.

Pytania:

-
-
-



Instrukcja dla ucznia/uczennicy: Narysuj strzałkę od dziecka do osoby dorosłej, do której mógłbyś/mogłabyś pójść po pomoc, gdybyś zobaczył/a dziecko w takiej sytuacji.
Pod obrazkiem napisz: co byś powiedział/a temu dorosłemu.



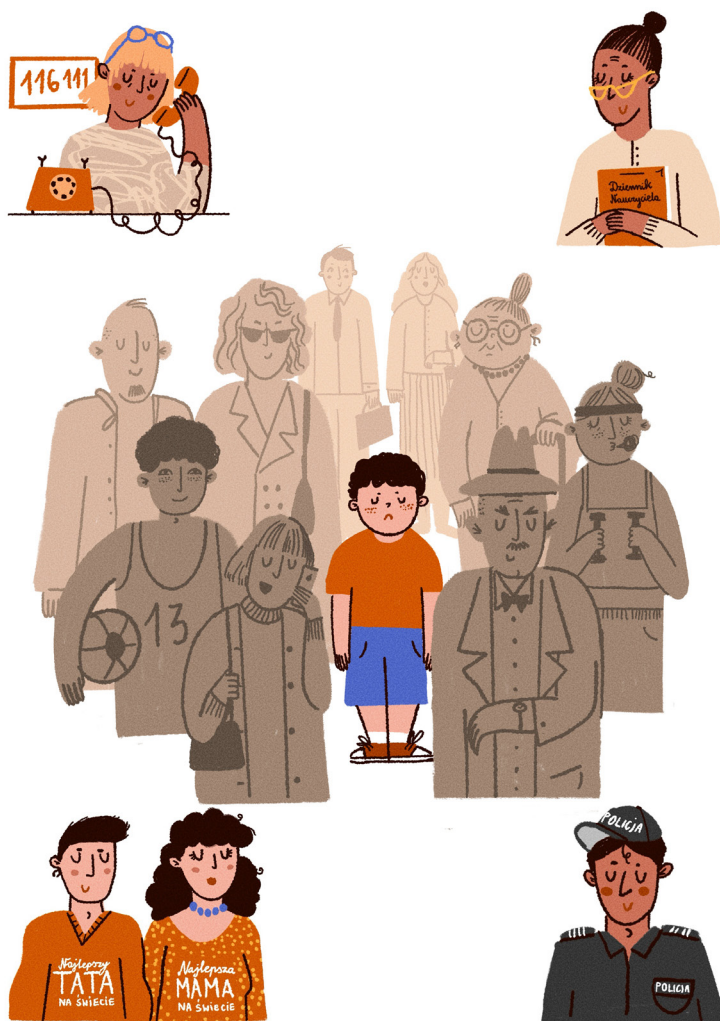
Kogo jeszcze możesz poprosić o pomoc?

Instrukcja dla ucznia/uczennicy: Narysuj strzałkę od dziecka do osoby dorosłej, do której mógłbyś/mogłabyś pójść po pomoc, gdybyś zobaczył/a dziecko w takiej sytuacji.
Pod obrazkiem napisz: co byś powiedział/a temu dorosłemu.



Kogo jeszcze możesz poprosić o pomoc?

Instrukcja dla ucznia/uczennicy: Narysuj strzałkę od dziecka do osoby dorosłej, do której mógłbyś/mogłabyś pójść po pomoc, gdybyś zobaczył/a dziecko w takiej sytuacji.
Pod obrazkiem napisz: co byś powiedział/a temu dorosłemu.



Kogo jeszcze możesz poprosić o pomoc?

Instrukcja dla ucznia/uczennicy: Narysuj strzałkę od dziecka do osoby dorosłej, do której mógłbyś/mogłabyś pójść po pomoc, gdybyś zobaczył/a dziecko w takiej sytuacji.
Pod obrazkiem napisz: co byś powiedział/a temu dorosłemu.



Kogo jeszcze możesz poprosić o pomoc?

Instrukcja dla ucznia/uczennicy: Narysuj strzałkę od dziecka do osoby dorosłej, do której mógłbyś/mogłabyś pójść po pomoc, gdybyś zobaczył/a dziecko w takiej sytuacji.
Pod obrazkiem napisz: co byś powiedział/a temu dorosłemu.

 **POŁĄCZ:**
Kto może pomóc?



Kogo jeszcze możesz poprosić o pomoc?