

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

Scenariusz lekcji
dla klas IV–VI

Autorka: Justyna Żukowska-Gołębiewska
Ilustracje: Zuzanna Kledzik

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA/-LKI

– PODSTAWY TEORETYCZNE

Wprowadzenie do tematu

Uczniowie/uczennice klas IV–VI wkraczają w okres większej samodzielności, ale jednocześnie intensywnego rozwoju emocjonalnego i społecznego. Wzrasta znaczenie relacji rówieśniczych i potrzeba przynależności do grupy, ale także ryzyko doświadczania wykluczenia, przemocy rówieśniczej i kryzysów emocjonalnych.

Dlatego tak ważne jest rozwijanie u uczniów/uczennic **świadomości sygnałów**

ostrzegawczych – nie tylko u siebie, ale i u innych. W tym wieku dzieci często boją się powiedzieć osobie dorosłej o problemie kolegi/koleżanki, bo czują, że to „skarżenie”. Lekcja ma pokazać, że zareagowanie **nie jest skarżeniem**, ale dbaniem o bezpieczeństwo psychiczne.

Podstawowe założenia PPP w klasach IV–VI

- **Uczeń/uczennica nie jest psychologiem/psycholożką** – jego/jej rolą jest dostrzec sygnał, spróbować wesprzeć rówieśnika/rówieśniczkę i przekazać informację dorosłemu.
- **Sygnały kryzysu mogą być mało oczywiste** – zmiana zachowania, wycofanie, częste nieobecności, agresja.
- **Umiejętność słuchania** – dzieci uczą się zadawać pytania, reagować empatią, ale nie wchodzić w rolę „ratownika/ratowniczki”.
- **Zasada HELPPP** – uczymy, że nie zostawiamy nikogo samego/samej z trudnościami.

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 – Postuchaj

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.

Co może być sygnałem alarmowym?

- nagła zmiana nastroju i zachowania,
- ciągłe unikanie grupy, nagłe milczenie, wycofanie,
- objawy pobudzenia, nadmiernej aktywności, agresja,
- wypowiedzi o braku sensu, samookaleczenia (przygotuj się, że niektóre dzieci mogą w rozmowie ujawnić coś trudnego).

Rola nauczyciela/-lki

- **Twórz** przestrzeń bez oceniania – zachęcaj do myślenia, że reagowanie na trudności innych to normalna rzecz.
- **Modeluj** właściwą reakcję: „Widzę, że coś się dzieje – chcę ci pomóc”.
- **Nie obiecuj** dyskrecji w sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu, zdrowiu lub życiu.

UWAGA!

- Każdy sygnał może być ważny – lepiej reagować na wyrost, niż coś zignorować.
- Dziecko nie zostaje samo z tajemnicą kolegi/koleżanki.
- Ważna jest jasna instrukcja, do kogo można pójść: nauczyciel/ka, wychowawca/wychowawczyni, psycholog/psycholożka, rodzic.

Jak prowadzić lekcję?

- Ćwiczenia ułożone są sekwencyjnie, dlatego **realizuj** je dokładnie w takiej kolejności. Dla uzyskania największej skuteczności **zrealizuj** wszystkie trzy ćwiczenia.
- Ten scenariusz możesz przeprowadzić na jednej godzinie wychowawczej lub na trzech godzinach (w zależności od tego, jak uczniowie/uczennice pracują i w jakim stopniu są zaangażowani/-ne). Jeśli jakieś ćwiczenie wymaga więcej czasu, **daj** go dzieciom, a resztę ćwiczeń **przenieś** na kolejne lekcje.
- **Utrzymuj** atmosferę zaufania.
- **Daj** możliwość wypowiedzenia się każdej osobie – nie zmuszaj do zabrania głosu.
- **Zachęcaj** do przykładów z wyobraźni lub tekstów kultury, nie z życia osobistego.
- **Przypomnij**: zawsze można zadzwonić pod numer telefonu zaufania: **116 111**.

SCENARIUSZ LEKCJI PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Cel główny

Wzmocnienie u uczniów/uczennic umiejętności rozpoznawania sygnałów kryzysu u rówieśników/rówieśniczek i oraz podejmowania odpowiedzialnych kroków – rozmowa, zgłoszenie dorosłemu.

Cele szczegółowe

Uczeń/uczennica:

- potrafi nazwać sygnały wskazujące na możliwy kryzys,
- zna przykładowe pytania, jakie może zadać rówieśnikowi/rówieśniczce,
- umie rozróżnić „pomoc” od „wtrącania się”,
- wie, do kogo i jak zgłosić potrzebę pomocy.

Metody

- burza mózgów,
- analiza sytuacji (*case study*),
- odgrywanie scenek,
- dyskusja w grupach,
- praca z kartami pracy i planszami.

Materiały

- Załącznik 1: Słowniczek pojęć,
- Załącznik 2: Plakaty sygnałów ostrzegawczych (POPATRZ),
- Załącznik 3: Symbole do wycięcia (POPATRZ),
- Załącznik 4: Karta pracy: Rozmowa ratunkowa – role (POSŁUCHAJ),
- Załącznik 5: Karta pracy: Rozmowa ratunkowa – przykłady pytań i interwencji (POSŁUCHAJ),
- Załącznik 6: Karta pracy: Łańcuch Pomocy (POŁĄCZ).

Lp.	PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Materiały	Czas
	<p>WPROWADZENIE</p> <p>Poinformuj uczniów/uczennice, że lekcja jest prowadzona w ramach projektu MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny. Wprowadź do tematyki lekcji. Zapoznaj się z treścią materiału (zał. nr 1) i korzystaj z niego według potrzeb.</p> <p>Polecenia dla ucznia/uczennicy: „Chcę dziś z wami porozmawiać o tym, jak możemy zauważyć, że ktoś obok nas ma trudny czas. Może być tak, że ktoś z naszej klasy siedzi sam/a, unika rozmowy albo wygląda na bardzo smutnego/smutną. Nie chodzi o to, żeby się wtrącać w czyjeś sprawy, ale żeby wiedzieć, kiedy warto komuś pomóc – i jak to zrobić bez poczucia, że robimy coś złe. Dowiedzie się, jak rozpoznać, że kolega/koleżanka potrzebuje pomocy. Nauczymy się, jak z nim/nią rozmawiać, żeby czuł/a się lepiej, i jak powiedzieć o tym komuś dorosłemu, kiedy to konieczne. To ważne: pomaganie to nie skarżenie! To dbanie o siebie i innych. Zaczynamy?”.</p> <p>Uwagi dla nauczyciela/-lki: Dostosuj treść wprowadzenia do grupy wiekowej.</p>	<p>Zał. nr 1. Słowniczek pojęć</p>	
1.	<p>POPATRZ – „Sygnały na czerwono”</p> <p>Poproś uczniów i uczennice, aby dobrali się w pary. Następnie zaprezentuj plakaty sygnałów ostrzegawczych (zał. nr 2). Rozdaj każdej parze wydrukowane ikony (zał. nr 3 – np. symbol żarówki, zielone światło, symbol karetki, postać nauczyciela/rodzica, oczy – obserwacja, dwie rozmawiające główki – rozmowa). Zadaniem każdej pary jest podnieść odpowiednią ikonę adekwatnie do przedstawionego sygnału ostrzegawczego, np. sygnał ostrzegawczy: przemoc = symbol nauczyciela/rodzica, sygnał ostrzegawczy: ktoś jest smutny = oczy (obserwacja) i dwie główki (rozmowa).</p> <p>Polecenia dla ucznia/uczennicy: „Popatrz na jeden z sygnałów ostrzegawczych. Co on według ciebie oznacza? Czym się charakteryzuje? Dopasuj do danego sygnału ostrzegawczego odpowiedni symbol reakcji”.</p> <p>Uwagi dla nauczyciela/-lki: Zachęć do pracy w parach i wyjaśnij znaczenie poszczególnych symboli.</p>	<p>Zał. nr 2. Plakaty sygnałów ostrzegawczych.</p> <p>Zał. nr 3. Symbole do wycięcia</p>	10 min
2.	<p>POSŁUCHAJ – „Rozmowa ratunkowa”</p> <p>Poproś uczniów i uczennice, aby dobrali się w trzyosobowe zespoły. Następnie rozłóż role i zachęć do ich odegrania scenek (zał. nr 4) Jedna osoba wciela się w rolę osoby potrzebującej wsparcia. Druga ma za zadanie słuchać z empatią i może korzystać z przykładowych pytań i zachowań, które pomogą w rozmowie. Trzecia osoba pełni rolę obserwatora – przysłuchuje się uważnie rozmowie i zapisuje swoje spostrzeżenia.</p>	<p>Zał. nr 4. Rozmowa ratunkowa – role</p>	15 min



Lp.	PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Materiały	Czas
	<p>Polecenia dla ucznia/uczennicy: „Dobierzcie się, proszę, w trójki. Jedno z was będzie odgrywać rolę osoby potrzebującej wsparcia. Zaraz wylosujecie temat do rozmowy (zał. nr 5). Druga osoba będzie się starała słuchać z empatią – bez oceniania, dawania rad czy mówienia, że emocje osoby potrzebującej wsparcia są nieważne. Zastanów się, co powiedziałbyś/-łabyś koledze/koleżance, który/-a ma problem. Trzecia osoba przysłuchuje się i stara się wynotować empatyczne i wspierające reakcje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czy słuchający/-ca nie przerywał/a, • czy pytał/a, zamiast dawać gotowe rady, • czy patrzył/a na osobę mówiącą, • czy osoba opowiadająca dobrze czuła się podczas rozmowy. <p>Zapisz też swoje spostrzeżenia dotyczące zachowania osoby prezentującej problem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • co świadczy o tym, że ma problem, • co mówi i jak się zachowuje”. <p>Uwagi dla nauczyciela/-lki: Zapoznaj się z załącznikiem do tego ćwiczenia, zanim rozlosujesz tematy rozmów. Losując temat, sprawdź, czy dana sytuacja nie dotyczy bezpośrednio któregoś dziecka (np. trudna relacja z rodzicami). Wykaż się taktem i wrażliwością. Twoja rola w tym ćwiczeniu to bycie moderatorem/-rką – staraj się nie przerywać bez potrzeby i nie poprawiaj uczniów/uczennic.</p> 	Zał. nr 5. Rozmowa ratunkowa – przykłady pytań i interwencji	
3.	<p>POŁĄCZ – „Łańcuch Pomocy”</p> <p>Podziel uczniów i uczennice na grupy. Rozdaj każdej grupie karty pracy (zał. nr 6). Zadaniem zespołów jest utworzenie własnego Łańcucha Pomocy: mają wypisać osoby, które mogłyby zauważyć, że ktoś potrzebuje wsparcia, osoby, które mogłyby z tą osobą porozmawiać, a także takie, które mogłyby poinformować dorosłego o potrzebie interwencji. Zwróć uwagę, aby uczniowie/uczennice zastanowili się, jakiego dorosłego mogliby poinformować o jakim problemie. Po zakończeniu pracy poproś grupy o zaprezentowanie swoich łańcuchów.</p> <p>Polecenia dla ucznia/uczennicy: „Dobierzcie się w grupy pięcio-, sześćoosobowe. Każda grupa otrzyma kartę pracy (zał. nr 6). Waszym zadaniem jest stworzenie Łańcucha Pomocy. Zastanówcie się: kto najlepiej potrafi dostrzec, że ktoś potrzebuje wsparcia? Kto mógłby podejść i porozmawiać z tą osobą? Do kogo zwróciłibyście się po wsparcie, gdyby było nadal potrzebne? Po zakończeniu zadania każda grupa zaprezentuje swoje pomysły”.</p> <p>Uwagi dla nauczyciela/-lki: Podkreśl, że każdy element Łańcucha Pomocy jest ważny i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.</p>	Zał. nr 6. Łańcuch Pomocy	



Słowniczek pojęć

Trudny czas

To taki moment w życiu, kiedy czujemy się smutni, źli albo zagubieni. Każdy może tak mieć np. gdy pokłóć się z przyjacielem/przyjaciółką, masz zły dzień w szkole albo tęsknisz za kimś.

Sygnaly ostrzegawcze

To znaki, że ktoś może potrzebować pomocy. Na przykład: siedzi sam/a na przerwie, płacze, nie ma ochoty na zabawę, jest bardzo wycofany/-a albo przeciwnie – jest bardzo zły/-a i krzyczy.

Empatia

To umiejętność wyobrażenia sobie, co czuje druga osoba. Empatia to „wchodzenie w buty” kogoś innego – np. gdy kolega/koleżanka ma gorszy dzień, starasz się go/ją zrozumieć i nie śmiejesz się z jego/jej emocji.

Rozmowa ratunkowa

To spokojna rozmowa z osobą, która ma problem. W rozmowie ratunkowej najważniejsze jest słuchanie, zadawanie pytań i pokazanie, że ktoś nie jest sam.

Łańcuch Pomocy

To grupa osób, które mogą pomóc, gdy komuś jest źle. Może zaczynać się od kolegi/koleżanki, potem wychowawcy/wychowawczynie, psychologa/psycholożki szkolnej, rodzica. Każdy element jest ważny – nikt nie musi radzić sobie sam/a.

Pomaganie vs. skarżenie

Pomaganie to mówienie dorosłym, gdy ktoś jest w niebezpieczeństwie lub cierpi. To nie jest skarżenie! Skarżenie jest wtedy, gdy chcemy, żeby ktoś miał kłopot. Pomaganie jest wtedy, gdy chcemy, żeby ktoś poczuł się lepiej i był bezpieczny.

Słuchanie z empatią

To słuchanie drugiej osoby tak, żeby czuła, że naprawdę nam zależy. Patrzymy na nią, nie przerywamy, nie wyśmiewamy. Zamiast radzić „weź się w garść”, pytamy: „Jak mogę ci pomóc?”.

Bezpieczeństwo emocjonalne

To poczucie, że można powiedzieć o swoich uczuciach bez obawy, że ktoś nas wyśmieje albo zlekceważy. Dzieci czują się bezpieczne emocjonalnie, gdy wiedzą, że ich uczucia są traktowane poważnie.

Troska o siebie i innych

To zauważanie, co się z nami i z innymi dzieje, i robienie małych rzeczy, które mogą pomóc, np. zapytanie „Jak się czujesz?”, zaproszenie kogoś do zabawy albo powiedzenie dorosłemu, jeśli ktoś jest w niebezpieczeństwie.

Punkt pomocy (opcjonalnie do ćwiczenia „POŁĄCZ”)

To miejsce lub osoba, do której można się zwrócić, gdy ktoś przeżywa trudny czas. Może to być wychowawca/wychowawczyni, psycholog/psycholożka, mama, tata albo inna zaufana dorosła osoba, która potrafi pomóc.

Jak wykorzystać słowniczek na lekcji?

Można zrobić plakat z tymi hasłami i powiesić w klasie.

Każde pojęcie można omówić z krótkim przykładem z życia dzieci

(np. „Pamiętacie, jak w zeszłym tygodniu ktoś miał gorszy dzień i jak okazaliśmy empatię?”).

Uczniowie/uczennice mogą dopisać własne przykłady do każdego z hasel.

Nagła zmiana zachowania



Notatki grupy:

Wycofanie się z grupy



Notatki grupy:

Nagłe wybuchy złości



Notatki grupy:

Opowiadanie, że "nic nie ma sensu"



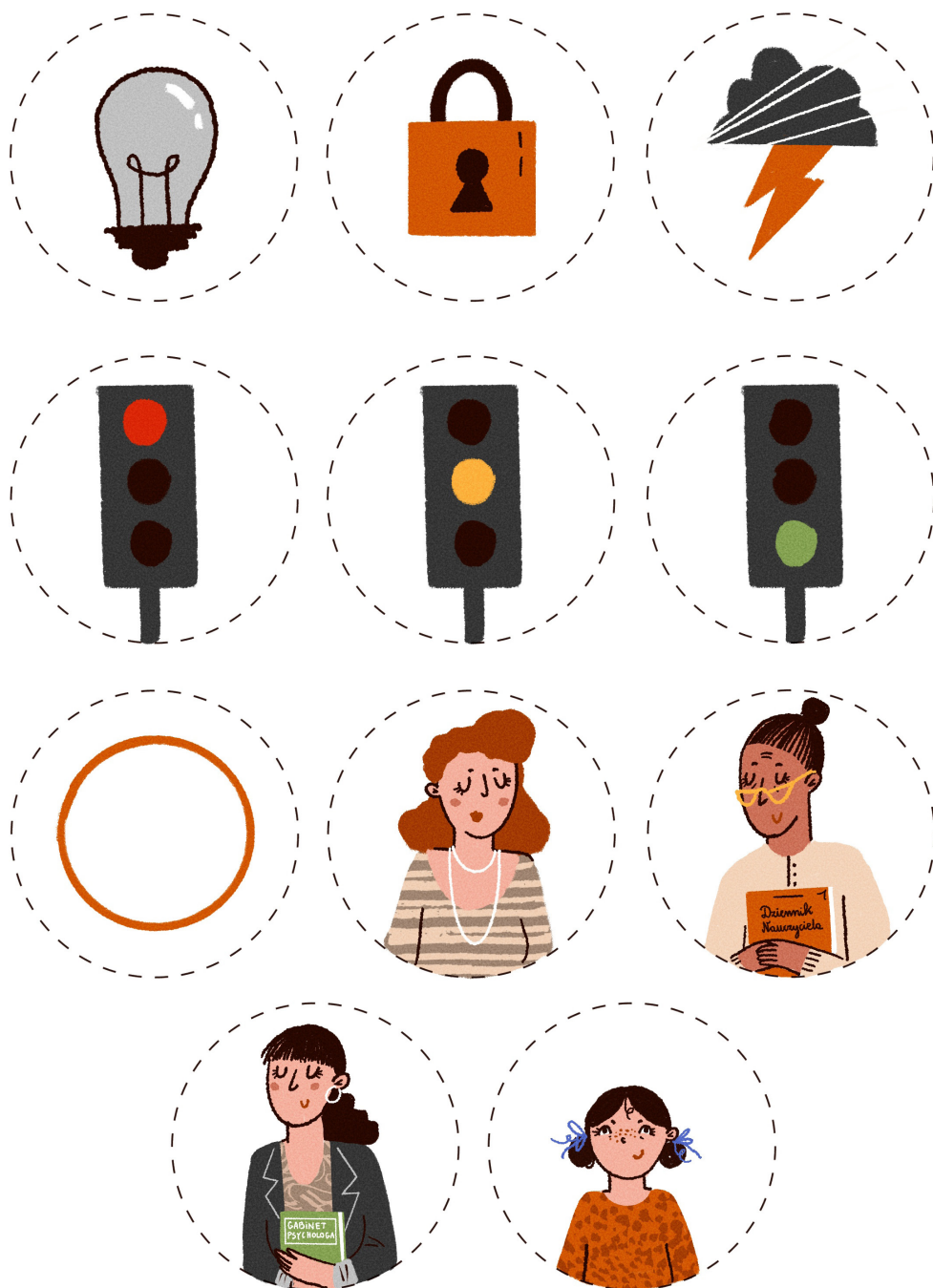
Notatki grupy:

Zanik zainteresowań



Notatki grupy:

Symbole do wycięcia



1. Nie zaprosili mnie

Opowiedz, że cała klasa idzie na urodziny do kolegi, a ty nie dostałeś/-łaś zaproszenia. Jak się z tym czujesz, co myślisz?

2. Pierwsza kłótnia z najlepszym przyjacielem

Opowiedz o kłótni z najlepszym kolegą/koleżanką – co się stało, jak teraz się czujesz i co chciałbyś/-łabyś zrobić.

3. Zepsułem/-łam ważną rzecz

Opowiedz, że przypadkiem popsuteś/-łaś coś ważnego w domu lub w szkole i boisz się reakcji rodziców.

4. Jestem nowy/-a w klasie

Opowiedz, jak się czujesz w nowej klasie, w której jeszcze nikogo dobrze nie znasz. Czy jest ci trudno, co by ci pomogło?

5. Nikt nie wybrał mnie do drużyny

Opowiedz, że na WF-ie nikt nie chciał cię wziąć do swojej drużyny. Jak się z tym czujesz?

6. Rodzice się kłócą

Opowiedz, że w domu często słyszysz kłótnie rodziców i nie wiesz, co z tym zrobić.

7. Zgubiłem/-łam ważną rzecz

Opowiedz, że zgubiłeś/-łaś coś bardzo ważnego (telefon, prezent, pieniądze). Co teraz czujesz i czy boisz się komuś o tym powiedzieć?

8. Ktoś się ze mnie śmieje

Opowiedz, że ktoś w klasie się z ciebie wyśmiewa. Jak się z tym czujesz i co chciałbyś/-łabyś, żeby się zmieniło?

9. Czuję się samotny

Opowiedz, że ostatnio czujesz się samotny/-na, nie masz z kim porozmawiać i nie wiesz, co robić.

10. Ktoś opowiada tajemnice

Opowiedz, że kolega/koleżanka, którym ufateś/-łaś, rozpowiada twoją tajemnicę. Jak się z tym czujesz?



Uczeń/uczennica A

Opowiedz sytuację zgodnie z wylosowanym tematem. Pamiętaj, żeby wymyślić historię – nie ujawniaj własnych doświadczeń. Postaraj się pokazać emocje, które mogłaby odczuwać ta osoba.

Uczeń/uczennica B

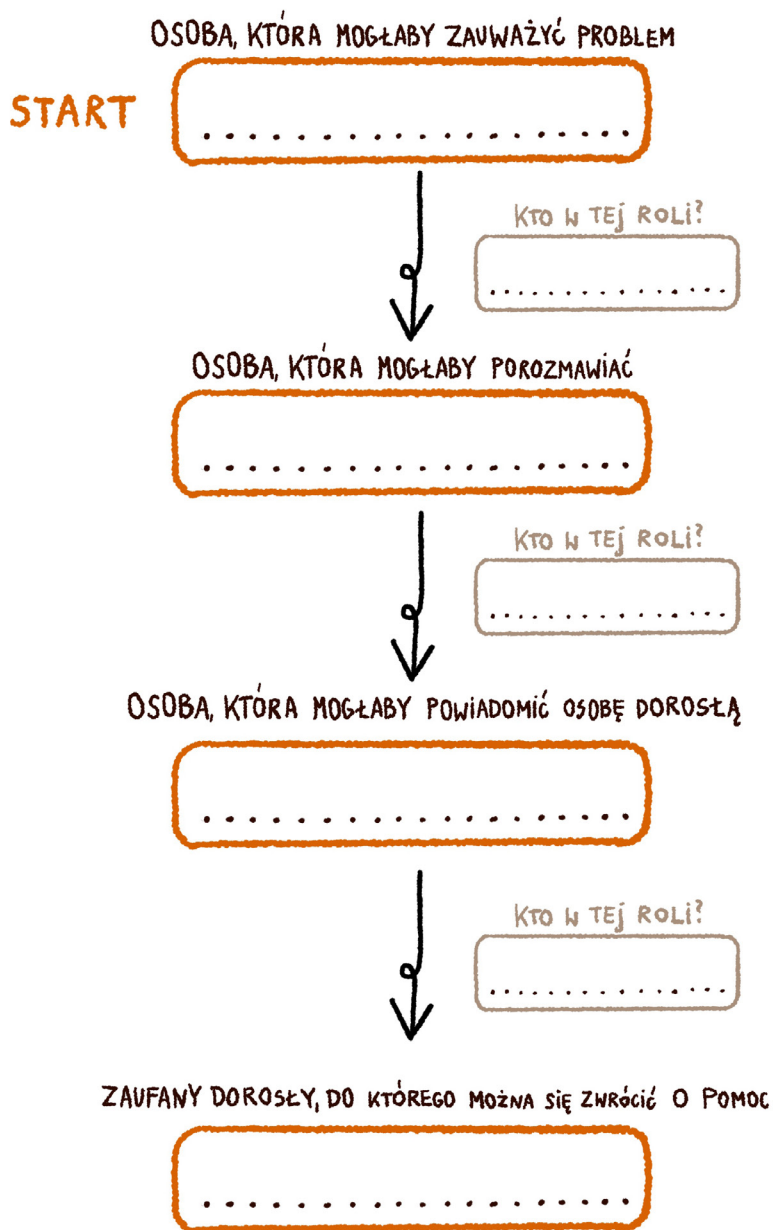
Słuchaj uważnie, nie przerywaj i nie oceniaj. Staraj się okazać empatię i upewniać, że rozumiesz, np. powtarzając swoimi słowami to, co usłyszałeś/usłyszałaś. Możesz zadawać pytania, które pomogą osobie poczuć się wysłuchaną.

- Co się stało?
- Jak mogę ci pomóc?
- Chcesz o tym pogadać?
- Co czujesz w tej sytuacji?
- Co by ci pomogło?
- Czego potrzebujesz od innych?
- Komu o tym powiemy?

Uczeń/uczennica C

Przeglądaj się przebiegowi rozmowy. Zapisz swoje spostrzeżenia, np.:

- czy słuchający/-ca nie przerywał/a,
- czy pytał/a, zamiast dawać gotowe rady,
- czy patrzył/a na osobę mówiącą,
- czy osoba opowiadająca dobrze czuła się podczas rozmowy.



Jak zakomunikować, że ktoś potrzebuje pomocy?

