

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

# GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO

**Scenariusz lekcji**  
dla klas VII–VIII

---

Autorka: Justyna Żukowska-Gołębiowska

# PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA/-LKI

## – PODSTAWY TEORETYCZNE

---

### Wprowadzenie do tematu

Uczniowie/uczennice klas VII–VIII wchodzi w fazę, w której dynamicznie zmieniają się relacje rówieśnicze, poziom samodzielności i presja osiągnięć. To wiek, w którym pojawiają się pierwsze poważniejsze kryzysy: stany obniżonego nastroju, samouszkodzenia, myśli samobójcze.

Badania i praktyka pokazują, że młodzież często najpierw mówi o problemach rówieśnikom/rówieśniczkom, a nie dorosłym. Dlatego tak ważne jest, żeby uczyć nastolatków/nastolatek, jak mądrze reagować: nie bagatelizować, nie oceniać i nie zostawiać kryzysów tylko „między sobą”.

### Podstawowe założenia PPP w klasach VII–VIII

- **Zauważenie** – uczeń/uczennica potrafi dostrzec, że ktoś potrzebuje wsparcia: „Widzę, że coś jest nie tak”.
- **Empatyczne słuchanie** – uczeń/uczennica daje osobie w kryzysie przestrzeń na opowiedzenie, nie ocenia, nie daje rad.
- **Przekierowanie** – uczeń/uczennica nie bierze wszystkiego na siebie, jeśli sytuacja tego wymaga, tylko łączy osobę w kryzysie z pomocą dorosłych.
- **Zasada HELPPP** – pokazuje, że nie zostawiamy nikogo samego 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.

### Najważniejsze ryzyka w tej grupie wiekowej

- ukrywanie zachowań ryzykownych (samooleczenie, używki),
- próby samoleczenia (np. używki, leki),
- lojalność rówieśnicza, która blokuje zgłoszenie problemu.

### Rola nauczyciela/-lki

- **Pracuj** na przykładach i scenkach z życia, które są autentyczne, ale nie dotyczą konkretnych uczniów/uczennic z tej klasy lub szkoły.
- **Twórz** przestrzeń do dyskusji bez ośmieszania i osądzania.
- **Przypominaj** o technikach stabilizujących (ugruntowanie, STOP – w załącznikach).

### Jak reagować na trudne ujawnienia

- **Nie panikuj** – słuchaj i zapisz fakty.
- **Nie obiecuj** zachowania w tajemnicy sytuacji, która zagraża bezpieczeństwu, zdrowiu bądź życiu ucznia/uczennicy.
- **Zgłoś** od razu do pedagoga/pedagożki lub psychologa/psycholożki szkolnego/-ej, jeśli sytuacja tego wymaga.

### Jak prowadzić lekcję?

- Ćwiczenia ułożone są sekwencyjnie – 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 młodzieży, a resztę ćwiczeń **zrealizuj** na kolejnych lekcjach.
- **Utrzymuj** atmosferę zaufania.
- **Daj** możliwość wypowiedzenia się każdemu/każdej – 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

Uczeń/uczennica potrafi udzielić podstawowego wsparcia rówieśnikowi/rówieśniczce w kryzysie i wie, jak go/ją bezpiecznie przekierować do osoby dorosłej.

## Cele szczegółowe

Uczeń/uczennica:

- rozpoznaje sygnały ryzyka (np. myśli samobójcze, samouszkodzenia),
- umie prowadzić rozmowę wspierającą,
- zna techniki stabilizacji i ugruntowania,
- wie, gdzie szukać pomocy.

## Metody

- analiza *case study*,
- odgrywanie scenek,
- praca z kartą planu awaryjnego,
- techniki samoregulacji emocjonalnej.

## Materiały

- Załącznik 1: Słowniczek pojęć,
- Załącznik 2: Plansza sygnałów alarmowych (POPATRZ),
- Załącznik 3: Karta pracy: Rozmowa ratunkowa (POSŁUCHAJ),
- Załącznik 4: Plan awaryjny (POŁĄCZ).

Lp.	PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Materiały	Czas
	<p><b>WPROWADZENIE</b></p> <p>Poinformuj uczniów/uczennice, że lekcja jest prowadzona w ramach projektu <b>MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny.</b> Wprowadź do tematyki lekcji. Zapoznaj się z treścią materiału (zał. nr 1) i korzystaj z niego według potrzeb.</p> <p><b>Polecenia dla ucznia/uczennicy:</b>          „Dziś chcę was zaprosić do rozmowy o czymś, co jest bardzo ważne, chociaż rzadko o tym mówimy na co dzień. Każdy z nas może mieć w życiu moment, kiedy jest mu bardzo trudno psychicznie. Zdarza się, że zanim ktoś powie dorosłemu, powie to wam – koledze, koleżance, przyjacielowi/ przyjaciółce.          Porozmawiamy o tym, jak rozpoznać, że coś niepokojącego dzieje się z drugą osobą. Co robić, jeśli ktoś mówi, że ma trudne myśli, że nie chce żyć, albo jeśli widzicie coś, co wygląda groźnie.          Nauczmy się rozmawiać tak, żeby nie oceniać i żeby nie wchodzić w rolę ratownika/ratowniczkę, który/-a dźwiga wszystko sam/a. Każdy/każda z was dostanie też pomysł, jak zrobić swój plan awaryjny: co możesz zrobić, jak się uspokoić, do kogo pójść po wsparcie.  <b>Pamiętajcie:</b> czasem jedno zdanie, które powiecie koledze/koleżance, może naprawdę komuś uratować życie. I nie musicie być w tym sami. Zaczynamy?”.</p>	<p>Zał. nr 1. Słowniczek pojęć</p>	
1.	<p><b>POPATRZ – „Sygnały, których nie ignorujesz”</b></p> <p>Poproś uczniów/uczennice, aby dobrali się w kilkusobowe grupy (5–6 osób). Wręcz każdej grupie po trzy różne opisy sytuacji (zał. nr 2) niektóre będą się powtarzać, dlatego przygotuj tyle zestawów, ile będzie grup). Każda z grup analizuje historie i zapisuje przykłady sygnałów kryzysu. Na koniec stwórzcie plakat zatytułowany: „Co powinno nas zaniepokoić?”.</p> <p><b>Polecenia dla ucznia/uczennicy:</b>          „Każda z grup otrzyma kilka opisów sytuacji. Waszym zadaniem jest zastanowić się, co może oznaczać dane zachowanie. Następnie stwórzcie plakat z symbolami sygnałów, które mogą świadczyć o tym, że ktoś potrzebuje wsparcia”.</p> <p><b>Uwagi dla nauczyciela/-lki:</b>          Bądź gotowy/gotowa na to, że uczniowie/uczennice mogą ujawnić trudne fakty ze swojego życia lub życia znajomych.</p>	<p>Zał. nr 2. Plansza sygnałów alarmowych</p>	15 min
2.	<p><b>POSŁUCHAJ – „Między słowami”</b></p> <p>Podziel uczniów/uczennice na pięć grup (inne niż w ćwiczeniu POPATRZ). Wręcz każdej grupie krótki opis sytuacji kryzysowej (zał. nr 3).</p>	<p>Zał. nr 3. Karta pracy: Rozmowa ratunkowa</p>	10 min



Lp.	PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Materiały	Czas
	<p><b>Krok 1:</b> Każdy uczeń/uczennica zapisuje na kartce, co – jego/jej zdaniem – naprawdę czuje ta osoba (np. strach, złość, samotność).</p> <p><b>Krok 2:</b> Grupa porównuje swoje odpowiedzi – co usłyszeli „między słowami”?</p> <p><b>Krok 3:</b> Wspólnie układają 2–3 pytania, które mogłyby pomóc tej osobie poczuć się wysłuchaną.</p> <p><b>Polecenia dla ucznia/uczennicy:</b> „Dobierzcie się proszę w pięć zespołów (innych niż w ćwiczeniu POPATRZ). Każdy zespół otrzyma jedną historię. Uważnie wysłuchajcie opowieści. Starajcie się wychwycić nie tylko to, co bohater/bohaterka mówi wprost, ale też to, co przekazuje między słowami. Każde z was osobno zapisuje na kartce, co – jego/jej zdaniem – ta osoba naprawdę czuje (np. strach, złość, samotność). Porównajcie w grupie swoje odpowiedzi. Zastanówcie się: co wspólnego usłyszeliście między słowami? Na koniec wspólnie ułożcie 2–3 pytania, które mogłyby pomóc tej osobie poczuć się wysłuchaną”.</p> <p><b>Uwagi dla nauczyciela/-lki:</b> Podkreśl, że uczniowie/uczennice nie muszą rozwiązywać problemów sami.</p>		
3.	<p><b>POŁĄCZ – „Mój plan awaryjny”</b></p> <p>Każdy uczeń/uczennica tworzy osobisty plan awaryjny (zał. nr 4) na wypadek, gdyby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sam/a poczuł/a się bardzo źle psychicznie (panika, myśli autodestrukcyjne, poczucie przytłoczenia),</li> <li>• zauważył/a, że jego/jej kolega/koleżanka jest w dużym kryzysie.</li> </ul> <p>Plan składa się z trzech części:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia samoregulujące: metoda STOP, technika ugruntowania.</li> <li>2. Lista osób zaufanych.</li> <li>3. Numery i kontakty alarmowe.</li> </ol> <p>Uczniowie i uczennice mogą ten plan wypełnić w szkole, a potem zabrać do domu i trzymać w bezpiecznym miejscu.</p> <p><b>Polecenia dla ucznia/uczennicy:</b> „Może tak się zdarzyć, że jakaś trudna sytuacja przytłoczy ciebie lub kolegę/koleżankę. Zapisz, co możesz zrobić, kiedy poczujesz, że jest ci bardzo źle, lub zauważysz, że ktoś może potrzebować pomocy. Które ćwiczenie uspokajające ci pomaga? Jeśli nie znasz żadnego, w planie awaryjnym masz opis kilku takich ćwiczeń. Komu o tym opowiesz? Kogo poprosisz o wsparcie? Pod jaki numer zadzwonisz?”.</p> <p><b>Uwagi dla nauczyciela/-lki:</b> Podaj uczniom/uczennicom numer telefonu zaufania 116 111 oraz inne dostępne numery pomocowe.</p>	Zał. nr 4. Plan awaryjny	15 min



## Słowniczek pojęć

---

### **Kryzys psychiczny**

Stan, w którym emocje albo sytuacja są tak trudne, że trudno sobie z nimi samemu/ej poradzić. Może spotkać każdego i nie jest oznaką słabości.

### **Sygnaly alarmowe**

Znaki, których nie wolno ignorować, np. ktoś mówi, że „ma dość życia”, nagle bardzo się wycofuje, rozdaje swoje rzeczy albo przez dłuższy czas wygląda na przybitego/przybitą.

### **„Między słowami”**

Umiejętność słyszenia nie tylko tego, co ktoś mówi dosłownie, ale też tego, co pokazuje tonem głosu, zachowaniem, milczeniem. Np. mówi „spoko”, ale unika ludzi i wygląda na smutnego/smutną.

### **Empatyczne słuchanie**

Słuchanie tak, by druga osoba czuła się bezpieczna i ważna: bez ocen, bez wyśmiewania, z pytaniami zamiast gotowych rad.

### **Plan awaryjny**

Spisane wcześniej kroki, które można zrobić w kryzysie: ćwiczenia uspokajające (np. technika STOP), lista zaufanych osób i numery pomocowe.

### **Granice własnej pomocy**

Świadomość, że nie musisz być terapeutą/terapeutką ani ratownikiem/ratowniczką. Możesz wysłuchać, zapytać i pomóc znaleźć dorosłego lub numer pomocowy – ale nie dźwigasz problemu sam/a.

### **Stygmatyzacja**

Traktowanie kogoś gorzej z powodu jego problemów psychicznych, np. wyśmiewanie, etykietowanie („wariat”). Powoduje dodatkową krzywdę i poczucie osamotnienia.

### **Samoregulacja**

Umiejętność uspokojenia swojego ciała i emocji w trudnej sytuacji – np. świadomy oddech, skupienie na tym, co widzisz i słyszysz, technika STOP.

### **Myśli autodestrukcyjne**

Myśli o zrobieniu sobie krzywdy – fizycznej lub emocjonalnej, albo o tym, żeby „zniknąć” czy przestać czuć ból. Mogą przybierać różne formy: od obwiniania siebie, przez fantazje o samookaleczeniu, aż po myśli o odebraniu sobie życia. Zawsze oznaczają, że ktoś potrzebuje pomocy i rozmowy z zaufaną osobą dorosłą.

### **Numery pomocowe**

Bezpłatne telefony, pod które można zadzwonić anonimowo, żeby porozmawiać z kimś wyszkolonym w pomaganiu – **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

## **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 haseł.



### 1. Smutne rysunki

Kasia w zeszytcie do matematyki rysuje czarne postacie z przekreślonymi oczami. Kiedy koleżanka pyta, co to jest, Kasia mówi: „Lubię takie rzeczy”, i zamyka zeszyt.

### 2. Długie rękawy w upał

Michał w środku upalnego dnia chodzi w długim rękawie. Kiedy ktoś pyta, czy mu gorąco, odpowiada: „Nie twój interes”, i odwraca się.

### 3. Nagłe milczenie

Julia zawsze dużo mówiła na lekcjach. Od kilku dni siedzi cicho, nie zgłasza się, patrzy w okno – izoluje się, nie chce z nikim rozmawiać ani się spotykać. Kiedy nauczyciel/ka zapyta o to, co się dzieje, mówi: „Nic mi nie jest”.

### 4. Pożegnanie w wiadomości

Wiktor wysłał do kolegi SMS: „Fajnie, że byłeś moim kumplem. Dzięki za wszystko”.

### 5. Wycofanie z grupy

Karolina zawsze jadła drugie śniadanie z koleżankami. Od tygodnia je sama w toalecie. Tłumaczy: „Nie lubię hałasu na korytarzu”.

### 6. Przesadna żartobliwość jako tarcza

Kuba w każdej sytuacji żartuje, nawet gdy ktoś mówi o czymś poważnym. Kiedy koleżanka opowiadała, że jest jej smutno, Kuba parsknął śmiechem: „Ej, nie dramatyzuj, życie to mem”. Potem odwrócił się, żeby nikt nie widział, że robi się poważny.

### 7. Zmiana wyglądu

Ewa nagle przestała dbać o siebie. Ma tłuste włosy, brudne ubrania, zasłania twarz kapturem. Na pytanie „Co się dzieje?” odpowiada: „Nie twoja sprawa!”.

### 8. Niebezpieczne żarty

Bartek rzuca niby żartem: „Najlepiej, jakbym zniknął i byłby spokój”. Koledzy się śmieją, on też się uśmiecha, ale zaraz milknie i wydaje się nieobecny.

### 9. Nocne wiadomości

Sandra pisze do koleżanki o drugiej w nocy: „Nie mogę spać, wszystko mnie przytłacza. Chcę zasnąć i się nie obudzić”. Następnego dnia w szkole mówi: „To nic takiego, miałam chwilowy zjazd, luzik”.

### 10. Zerwanie relacji

Dominik przestał się odzywać do swojej paczki. Coraz częściej nie przychodzi do szkoły. Gdy już do niej dociera, ciągle gdzieś znika na przerwach. Z nikim nie chce gadać, tylko obserwuje. Bywa arogancki, agresywny, czepia się o byle co.



### Sytuacja 1 – „Nie chce mi się tak żyć”

Patrycja mówi do koleżanki na przerwie: „Już mnie wszystko wkurza. W domu tylko krzyki, w szkole cisną z każdego przedmiotu. Nie chce mi się tak żyć”.

- Co może czuć Patrycja?
  
- Jakie pytania możesz jej zadać, żeby poczuła, że ją słyszysz?  
Co powinienes/powinnaś zrobić w tej sytuacji?

### Sytuacja 2 – „Nie chcę nikogo widzieć”

Oskar nie chodzi na WF i przestał siadać z kumplami. Kiedy kolega pyta, co się stało, Oskar mówi: „Odczep się. Po prostu mam dość takich ludzi jak wy”.

- Co może kryć się za tym zachowaniem?
  
- Jak możesz pokazać, że go słyszysz?  
Co powinienes/powinnaś zrobić w tej sytuacji?

### Sytuacja 3 – „Wszystko zawaliłam”

Marta dostała jedynkę z ważnego sprawdzianu. Mówi do koleżanki: „Wszystko zawaliłam. Nic mi w życiu nie wychodzi”.

- Jak myślisz, co naprawdę czuje Marta?
- Jakie dwa pytania możesz jej zadać, żeby poczuła się wysłuchana?  
Co powinieneś/powinnaś zrobić w tej sytuacji?

### Sytuacja 4 – „Dzięki za wszystko...”

Kuba napisał do kolegi SMS: „Dzięki, że zawsze byłeś spoko. Trzymaj się”.

- Co może się dziać z Kubą?
- Co powinieneś/powinnaś zrobić w tej sytuacji?

### Sytuacja 5 – „Śmieją się ze mnie”

Natalia płacze w toalecie. Gdy ktoś pyta, co się stało, mówi: „Mam dość. One codziennie się ze mnie śmieją. Co bym nie zrobiła, to jest źle, co bym nie powiedziała, w co się nie ubrała, to robią ze mnie bekę”.

- Co może czuć Natalia?
  
- Jakie pytania możesz jej zadać, żeby poczuła, że ją słyszysz?  
Co powinieneś/powinnaś zrobić w tej sytuacji?



## 1. Ćwiczenia samoregulujące

### Metoda STOP

STOP to skrót, który pomoże ci przerwać lawinę trudnych myśli:

- **S – STOP:** zatrzymaj się na chwilę. Powiedz sobie: „Stop!”.
- **T – Take a breath:** weź kilka spokojnych oddechów.
- **O – Observe:** zauważ, co teraz myślisz, czujesz, jak reaguje twoje ciało.
- **P – Proceed:** zrób to, co ci pomoże – np. porozmawiaj z kimś zaufanym, napisz do kogoś, poproś o pomoc.

### Technika ugruntowania 5–4–3–2–1

To proste ćwiczenie, które pomaga uspokoić głowę i wrócić do „tu i teraz”, gdy ty lub ktoś inny ma np. atak paniki albo czuje, że „zalewają go emocje”. Spróbujcie mówić to na głos lub w myślach:

- 5 rzeczy, które widzisz,
- 4 rzeczy, których możesz dotknąć,
- 3 rzeczy, które słyszysz,
- 2 rzeczy, które możesz powąchać,
- 1 rzecz, której możesz posmakować (lub przypomnieć sobie jej smak).

## 2. Lista osób zaufanych

Imię, rola (np. wychowawca/wychowawczyni, rodzic, psycholog/psycholożka):

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Pamiętaj:** nie musisz być sam/a!

Zapisz imiona osób, do których możesz pójść w trudnej sytuacji:

- **Kto w szkole?** (np. nauczyciel/ka, psycholog/psycholożka),
- **Kto w domu?** (np. rodzic, starsze rodzeństwo),
- **Kto z przyjaciół/przyjaciółek?**





### 3. Telefony i kontakty awaryjne

Pod jaki numer mogę zadzwonić? (np. 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży,

112 w nagłym przypadku)

- telefon zaufania **116 111**
- telefon alarmowy **112**
- mama
- tata
- przyjaciel/przyjaciółka

Co powiem, prosząc o pomoc?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

