

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

Scenariusz lekcji
dla klas ponadpodstawowych

Autorka: Justyna Żukowska-Gołębiewska

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA/-LKI

– PODSTAWY TEORETYCZNE

Wprowadzenie do tematu

Młodzież szkół ponadpodstawowych wchodzi w etap życia, w którym rówieśnicy są często pierwszymi powiernikami trudnych tematów: kryzysów psychicznych, myśli samobójczych, samouszkodzeń, przemocy w domu czy relacjach. Z badań wiemy, że większość nastolatków/nastolatek **nie idzie najpierw do osoby dorosłej, tylko do kolegi/koleżanki lub partnera/partnerki**.

Dlatego tak ważne jest, aby uczniowie/uczennice wiedzieli:

- jak **rozpoznawać sygnały**, nawet gdy są dobrze maskowane;
- jak **reagować**, nie zostawiając nikogo samego z trudnościami;
- jak **nie brać na siebie ciężaru**, którego nie da się udźwignąć — czyli jak zadbać o siebie.

Odpowiedzialność wobec kogoś a odpowiedzialność za kogoś

Głównym celem lekcji jest nauka **odpowiedzialnego reagowania** — z jasnym komunikatem: „Nie jesteś psychologiem swojego przyjaciela, ale możesz być osobą, która nie zostawi go samego i pomoże znaleźć pomoc”.

Konieczne staje się zrozumienie różnicy między odpowiedzialnością **wobec** kogoś, a odpowiedzialnością **za** kogoś.

- **Odpowiedzialność wobec kogoś** — oznacza, że nie odwracam wzroku. Jestem czujny/-na, uważny/-na, słucham i — jeśli sygnały są niepokojące — nie zostawiam osoby samej, ale pomagam jej połączyć się z kimś, kto ma realne możliwości pomocy (psycholog/psycholożka, nauczyciel/ka, rodzic, lekarz/lekarka). W tym przypadku nie odbieramy osobie prawa do decydowania o sobie, nie decydujemy za nią i nie narzucamy swojego sposobu pomocy.

Przykład: „Słyszę, że ostatnio czujesz się pogubiony/a. Chcę ci pomóc znaleźć pomoc”.

- **Odpowiedzialność za kogoś** — to wzięcie pełnej odpowiedzialności za czyjeś emocje, kryzys, decyzje i bezpieczeństwo. Młody człowiek nie jest w stanie tego zrobić. Nie jest psychologiem ani lekarzem. Próba udźwignięcia całego ciężaru może prowadzić do przeciążenia emocjonalnego, wypalenia pomagacza/-czki i pogorszenia sytuacji obu stron. Są jednak sytuacje, w których każde z nas musi podjąć decyzję względem drugiej osoby, nawet wbrew jej woli — np. dla ratowania życia lub zdrowia.

Jak to rozróżniać?

- Uczniowie/uczennice mają prawo powiedzieć: „Chcę ci pomóc, ale sam/a nie dam rady. Chodźmy razem do psychologa/psycholożki”.
- Uczą się mówić: „Nie zostawię cię z tym, ale nie jestem specjalistą/-tką”.
- Nie obiecują: „Nikomui nie powiem” — bo sygnały zagrożenia życia muszą być zgłoszone.

Podstawowe filary pracy z młodzieżą:

- Sygnały kryzysu mogą być maskowane – uczymy się patrzeć „pod powierzchnię”.
- Rówieśnicy/rówieśnice mają prawo wyznaczać **własne granice**, kiedy pomagają, a także wtedy, kiedy to im pomoc jest udzielana.
- Słuchanie nie oznacza radzenia – czasem lepiej być obok i pokazać, że jest się gotowym/gotową połączyć z dorosłym wsparciem.
- Warto znać **techniki samoregulacji** – to narzędzie, które można dać sobie i drugiej osobie.

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.

Rola nauczyciela/-lki

- Twórz bezpieczne warunki do rozmowy.
- Moderuj dyskusję o granicach: „Pomoc nie oznacza, że musisz wszystko dźwigać sam/a”.
- Pokazuj młodzieży gotowe zdania, których mogą użyć, żeby nie czuć presji, że muszą wszystko udźwignąć.

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 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

Uczeń/uczennica rozpoznaje złożone sygnały kryzysu i potrafi reagować z empatią, odpowiedzialnie i z poszanowaniem granic własnych i innych ludzi.

Cele szczegółowe

Uczeń/uczennica:

- identyfikuje ukryte sygnały kryzysu u rówieśników/rówieśniczek,
- potrafi rozróżnić odpowiedzialność wobec kogoś od odpowiedzialności za kogoś,
- zna przykłady reakcji, które pomagają, bez oceniania i wymuszania zwierzeń,
- umie stworzyć swój plan awaryjny z technikami samoregulacji.

Metody

- analiza *case study* – dyskusja w grupach,
- praca z fragmentami dialogów,
- mini debata – kiedy mówimy osobie dorosłej/innej osobie?,
- tworzenie indywidualnego planu bezpieczeństwa.

Materiały

- Załącznik 1: Słowniczek pojęć,
- Załącznik 2: Dylematy – ukryte wybory (POPATRZ),
- Załącznik 3: Zgoda na pomoc (POSŁUCHAJ),
- Załącznik 4: Moje granice, twój plan (POŁĄCZ).

Lp.	PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Materiały	Czas
	WPROWADZENIE 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. Polecenia dla ucznia/uczennicy: „Dzisiaj chcę z wami porozmawiać o czymś, co dotyczy każdego z nas – o tym, jak możemy reagować, gdy widzimy, że ktoś w naszym otoczeniu przeżywa trudne emocje. Często jest tak, że osoba w kryzysie woli zwierzyć się rówieśnikom, a nie komuś dorosłemu – wychowawcy, psychologowi, rodzicowi. I wtedy pojawia się pytanie: Co z tym zrobić? Czy zostawić to dla siebie? Czy od razu zgłosić? Czy można komuś pomóc i nie wziąć całego jego ciężaru na swoje barki? Dzisiaj nauczymy się odróżniać, co to znaczy być odpowiedzialnym wobec kogoś – od brania całej odpowiedzialności za kogoś. Odpowiedzialność wobec oznacza postawę: 'widzę – reaguję', czyli zauważam sygnały, okazuję wsparcie i pomagam znaleźć dorosłego lub profesjonalną pomoc. Nie oznacza to, że biorę cały ciężar problemu na siebie. Pogadajmy o tym, jak zauważyć, że ktoś obok nas ma naprawdę ciężki czas. Sprawdzimy, jak rozmawiać tak, żeby nie oceniać ani nie dokładać komuś stresu. A na koniec każdy stworzy swój plan awaryjny – co możesz zrobić, żeby zadbać o siebie i bliskich, gdy robi się trudno”.	Zał. nr 1. Słowniczek pojęć	
1.	POPATRZ – „Ukryte wybory” Poproś uczniów/uczennice, aby dobrali się w pięć grup. Następnie uczniowie/uczennice w grupach czytają mini case study (zał. nr 2). Instrukcja dla ucznia/uczennicy: „W waszych opisach sytuacji spróbujcie zaznaczyć, co może być sygnałem, że ktoś potrzebuje pomocy, co wymaga reakcji i gdzie kończy się zdrowa troska, a zaczyna narzucanie się z pomocą tam, gdzie ktoś jej od was nie potrzebuje. Zastanówcie się też, jakie trudne wybory (dylematy moralne) może mieć osoba, która chce pomóc”. Polecenia dla ucznia/uczennicy: „Za chwilę każda z grup otrzyma opisy sytuacji. Przeczytajcie je, zastanówcie się wspólnie, a następnie odpowiedzcie na pytania zawarte w ćwiczeniu”. Uwagi dla nauczyciela/-lki: Pomóż uczniom/uczennicom rozróżniać szacunek do prywatności od troski o bezpieczeństwo.	Zał. nr 2. Dylematy – ukryte wybory	10 min



Lp.	PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Materiały	Czas
2.	POSŁUCHAJ – „Co pomaga, co przeszkadza?” Uczniowie/uczennice pracują w parach (zał. nr 3). Analizują krótkie fragmenty rozmów, oceniają, co wspiera, a co narusza granice. Dopisują, w jaki sposób mogą pytać o zgodę i nie naciskać. Polecenia dla ucznia/uczennicy: „Co w tej rozmowie jest dobre? Co trzeba zmienić, żeby rozmowa była pomocna?”. Uwagi dla nauczyciela/-lki: Podkreśl, że presja i rady nie są wsparciem.	Załącz. nr 3. Zgoda na pomoc	10 min
3.	POŁĄCZ – „Moje granice, twój plan” Każda osoba w klasie wypełnia osobisty plan (zał. nr 4): zapisuje, kiedy należy odpuścić bycie „ratownikiem”, do kogo pójść, jak się uspokoić (STOP, ugruntowanie). Uczeń/uczennica notuje hasła, jak stawiać granice. Polecenia dla ucznia/uczennicy: „Co powiem, jeśli sam/a nie mam siły? Kto mnie może wspierać?”. Uwagi dla nauczyciela/-lki: Zaznacz, że plan można zabrać do domu i pokazać bliskim.	Załącz. nr 4. Moje granice – twój plan	

Słowniczek pojęć

Kryzys emocjonalny/psychiczny

Moment, w którym emocje lub sytuacja życiowa stają się tak trudne, że trudno samemu/ej sobie z nimi poradzić. To nie jest oznaka „słabości”, tylko sygnał, że potrzebujemy wsparcia.

Sygnały ostrzegawcze

Zachowania, słowa lub zmiany w czyimś funkcjonowaniu, które mogą świadczyć, że coś jest nie tak – np. nagłe wycofanie się z kontaktów, trudne emocje, impulsywne zachowania, wypowiedzi o bezsensie. Nie zawsze oznaczają zagrożenie życia, ale wymagają uważności i reakcji.

Odpowiedzialność wobec kogoś

Postawa „widzę – reaguję”: zauważam sygnały, okazuję wsparcie, pomagam znaleźć dorosłego lub profesjonalną pomoc. Nie oznacza to, że biorę cały ciężar problemu na siebie.

Odpowiedzialność za kogoś

Próba samodzielnego „uratowania” drugiej osoby i przejęcia pełnej kontroli nad jej sytuacją. To zbyt duży ciężar dla jednej osoby – może szkodzić zarówno pomagającemu, jak i osobie w kryzysie.

Granice pomocy

Świadomość, gdzie kończą się moje możliwości: mogę wysłuchać, okazać troskę, zachęcić do szukania wsparcia – ale nie muszę i nie mogę rozwiązać wszystkich problemów. Granice chronią przed wypaleniem i poczuciem winy.

Szacunek do prywatności a bezpieczeństwo

Prywatność to prawo każdego do zachowania dla siebie części spraw. Jeśli jednak ktoś jest w poważnym kryzysie (np. mówi o zrobieniu sobie krzywdy, jest w niebezpieczeństwie), wtedy bezpieczeństwo jest ważniejsze od tajemnicy – warto powiedzieć o tym dorosłemu.

Presja i niechciane rady

Presja to naciskanie na kogoś, by zrobił to, co my uważamy za słuszne („musisz to powiedzieć mamie!”, „przestań się tak czuć”). Niechciane rady często zamykają rozmowę. Lepsze są pytania, słuchanie i zgoda na to, że druga osoba potrzebuje czasu.

Zgoda na pomoc

Szacunek do tego, że druga osoba ma prawo decydować, co i kiedy chce powiedzieć. Zanim zapytasz o trudny temat lub zaproponujesz pomoc, możesz spytać: „Chcesz o tym pogadać?”, „Jak mogę ci pomóc, żeby było dla ciebie OK?”.

Plan awaryjny

Twój osobisty zestaw kroków na trudne chwile:

- jak się uspokajam (np. STOP, techniki ugruntowania),
- kto jest moją osobą zaufaną,
- gdzie szukam pomocy, gdy sam/a nie daję rady (rodzic, psycholog/psycholożka, telefon zaufania).

Samoregulacja (np. metoda STOP, ugruntowanie)

Umiejętność świadomego uspokojenia emocji i ciała.

- **STOP:** zatrzymaj się, weź oddech, nazwij, co czujesz, pomyśl, co możesz zrobić.
- **Ugruntowanie:** skupienie się na tym, co tu i teraz (np. wymień 5 rzeczy, które widzisz, 4, które czujesz, 3, które słyszysz).

Dylemat moralny

Trudny wybór między dwiema ważnymi wartościami, np. lojalnością wobec przyjaciela a troską o jego bezpieczeństwo. Rozmawianie o takich dylematach pomaga podejmować mądre decyzje.

Jak wykorzystać słowniczek na lekcji?

Można zrobić plakat z tymi hasłami i powiesić w klasie.

Każde pojęcie można omówić z krótkim przykładem z życia uczniów/uczennic

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

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

Pożegnalny post

Ania wstawiła na Instagramie zdjęcie zachodu słońca z podpisem: „Niedługo wszystko się skończy, obiecuję...”. Na przerwie milczy, odsuwa się od grupy.

- Co jest sygnałem?
- Dlaczego jest niepokojący?
- Co zrobisz, żeby nie zostać z tym sam/a?

Cisza po kłótni

Kuba zawsze trzymał się paczki. Po wielkiej kłótni z przyjacielem nagle przestał przychodzić do szkoły. Ostatnio, jedna z koleżanek do niego napisała, czy wszystko OK i czemu się nie odzywa. Odpisał: „Już nie warto gadać”.

- Co jest sygnałem?
- Dlaczego jest niepokojący?
- Co zrobisz, żeby nie zostać z tym sam/a?

Znikające posiłki

Zosia od kilku tygodni chowa kanapki do plecaka i ich nie zjada. Mówi, że „już jadła w domu” lub „że nie jest głodna”. Po obiedzie często słysząc w toalecie, że wymiotuje, ale gdy koleżanki o to pytają, nie chce powiedzieć, o co chodzi.

- Co jest sygnałem?
- Dlaczego jest niepokojący?
- Co zrobisz, żeby nie zostać z tym sam/a?

Czerwone kreski

Paweł zawsze nosi obszerne bluzy z długimi rękawami. Kiedy podwinął rękaw, kolega zauważył czerwone kreski na ręce. Paweł syknął: „I co się tak gapisz! Kot mnie podrapał”.

- Co jest sygnałem?
- Dlaczego jest niepokojący?
- Co zrobisz, żeby nie zostać z tym sam/a?

Trudny żart

Wszyscy przeżywają klasówkę z matematyki. Ola zawsze stresowała się ocenami, ale od jakiegoś czasu ma do nich stosunek lekceważący, podobnie jak do nauki w ogóle. To do niej niepodobne. Gdy Ania pyta o to, jak jej poszła klasówka, odpowiada: „Już mi na niczym nie zależy, mam to wszystko gdzieś”.

- Co jest sygnałem?
- Dlaczego jest niepokojący?
- Co zrobisz, żeby nie zostać z tym sam/a?

Fragmenty rozmów:

1. Przemocowe pomaganie.

A: Nie chcę o tym gadać.

B: Ale musisz mi powiedzieć wszystko, bo się martwię!

Pytanie:

- Co tu jest OK? Co nie?
 - Co jest wspierające?.....
 - Co poprawisz?.....
-

2. Brak granicy

A: Chciałabym zniknąć. Nie chcę tu być.

B: Powiedz mi wszystko. Nie powiem nikomu, obiecuję.

Pytanie:

- Dlaczego obietnica milczenia może być groźna?
 - Co jest wspierające?.....
 - Co poprawisz?.....
-

3. Zgoda na pomoc

A: Nie wiem, co mam zrobić. Nie chcę nikomu mówić.

B: Słyszę, że jest ci bardzo trudno. Czy mogę pójść z tobą do wychowawcy/wychowawczynie, psychologa/psycholożki, pedagoga/pedagożki? Nie chcę cię z tym zostawić.

Pytanie:

- Co tu jest dobre? Jak ty byś to powiedział/a?
 - Co jest wspierające?.....
 - Co poprawisz?.....
-

Fragmenty rozmów

Moje sygnały alarmowe

Np. po czym poznaję, że jest mi za ciężko, gdy ktoś opowiada mi o swoim kryzysie?

.....

Jak powiem, że potrzebuję przerwy w rozmowie?

Przykład: Chcę ci pomóc, ale musimy pogadać o tym z kimś dorosłym/z kimś jeszcze.

.....

Lista moich osób zaufanych:

Imię, rola (np. wychowawca, rodzic, psycholog).

1.
2.
3.
4.

Numery i kontakty:

- telefon zaufania **116 111**
- telefon alarmowy **112**

Moje sposoby na samoregulację emocjonalną

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 zachowuje się twoje ciało.
- **P – Proceed:** Zrób to, co ci pomoże – np. porozmawiaj z kimś zaufanym, napisz do kogoś, sięgnij po pomoc.

Technika ugruntowania 5-4-3-2-1

To proste ćwiczenie, które pomoże uspokoić głowę i wrócić do „tu i teraz”, gdy ty lub ktoś inny ma np. atak paniki lub czuje, że „zalewają go emocje”. Ty lub osoba potrzebująca wsparcia spróbujcie mówić to na głos lub w myślach. Wymień:

- **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).