

Materiał szkoleniowy dla dyrektorów szkół, nauczycieli konsultantów,  
doradców metodycznych oraz nauczycieli edukacji dla bezpieczeństwa



**D a n i e l a   B a r t o s i a k**

# **Kompetencje miękkie w sytuacjach kryzysowych**

**Jak rozwijać odporność psychiczną  
i umiejętności społeczne uczniów?**

Materiał szkoleniowy dla dyrektorów szkół, nauczycieli konsultantów,  
doradców metodycznych oraz nauczycieli edukacji dla bezpieczeństwa

**D a n i e l a   B a r t o s i a k**

# **Kompetencje miękkie w sytuacjach kryzysowych**

**Jak rozwijać odporność psychiczną  
i umiejętności społeczne uczniów?**

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Warszawa 2026

Konsultacja merytoryczna

**Agnieszka Ratschka**

Wydział Kształcenia Ogólnego i Kompetencji Cyfrowych

Redakcja i korekta

**Karolina Strugińska**

Wydział Wydawnictw, Upowszechniania Zasobów i Promocji

Projekt okładki, layout, redakcja techniczna i skład

**Barbara Jechalska**

Wydział Wydawnictw, Upowszechniania Zasobów i Promocji

Fotografia na okładce: © agsandrew / Photogenica

ISBN 978-83-68584-49-3

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2026

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji

Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC 4.0).

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	6
<b>Szkoła w rzeczywistości permanentnego kryzysu</b> .....	8
1. Kontekst społeczno-zdrowotny .....	8
2. Konsekwencje kryzysu dla funkcjonowania szkoły .....	8
<b>Psychologiczne mechanizmy kryzysu u dzieci i młodzieży</b> .....	9
1. Kryzys psychologiczny – definicja i typy .....	9
2. Reakcje kryzysowe – sygnały obserwowalne w szkole .....	9
3. Neurobiologiczne tło reakcji kryzysowych .....	10
4. Mechanizmy regulacyjne i adaptacyjne w sytuacji kryzysu .....	11
<b>Odporność psychiczna (<i>resilience</i>) jako proces</b> .....	13
1. Odporność – cecha czy proces? .....	13
2. Czynniki ochronne i czynniki ryzyka .....	13
3. „Mapa odporności ucznia” – narzędzie zespołowe .....	13
4. Poczucie sensu życia jako czynnik wzmacniający odporność psychiczną .....	13
<b>Wzmacnianie poczucia sensu w środowisku szkolnym</b> .....	19
1. Sens w praktyce szkolnej – ćwiczenia warsztatowe dla nauczycieli .....	19
2. Co nadaje sens? – ćwiczenia warsztatowe dla uczniów .....	20
<b>Sens w kulturze organizacyjnej szkoły – refleksje dyrektora</b> .....	22
1. Cel budowania sensu .....	22
2. Obszary działania dyrektora .....	22
3. Narzędzie audytowe .....	22
4. Działania systemowe .....	22
<b>Regulacja emocji w praktyce szkolnej</b> .....	24
1. Zasady wdrażania technik regulacyjnych .....	24
2. Przykładowe techniki regulacyjne .....	24
3. Adaptacja do specyfiki grup wiekowych .....	24
<b>Kompetencje komunikacyjne nauczyciela w sytuacjach kryzysowych</b> .....	27
1. Komunikacja wspierająca – zasady pierwszej pomocy psychologicznej .....	27
2. Granice roli nauczyciela i procedury interwencyjne .....	28
<b>Studium przypadków – modelowe procedury postępowania w sytuacjach kryzysowych</b> .....	29
Wnioski systemowe .....	34
<b>Współpraca szkoły z systemem wsparcia i instytucjami</b> .....	35
1. Szkoła jako element lokalnego systemu ochrony zdrowia psychicznego .....	35
2. Kluczowe podmioty współpracujące ze szkołą .....	36
3. Standard współpracy międzyinstytucjonalnej .....	37

4. Rola dokumentacji i odpowiedzialność instytucjonalna .....	38
5. Kluczowe instytucje i źródła rekomendacji .....	38
6. Współpraca w sytuacjach kryzysowych – wnioski systemowe.....	38
7. Podsumowanie .....	39
<b>Ramy prawne i odpowiedzialność dyrektora oraz nauczyciela</b>	
<b>w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia ucznia .....</b>	<b>40</b>
1. Zasada nadrzędna – dobro i bezpieczeństwo dziecka .....	40
2. Odpowiedzialność dyrektora szkoły.....	40
3. Odpowiedzialność nauczyciela.....	40
4. Obowiązek dokumentacyjny .....	41
<b>Model przepływu informacji w sytuacji kryzysowej .....</b>	<b>42</b>
1. Poziom I – Rozpoznanie .....	42
2. Poziom II – Eskalacja wewnętrzna.....	42
3. Poziom III – Kontakt z rodzicami/opiekunami .....	42
4. Poziom IV – Współpraca z instytucjami zewnętrznymi.....	42
5. Poziom V – Monitoring i ewaluacja.....	43
<b>Szkoła jako węzeł lokalnej sieci wsparcia – model organizacyjny.....</b>	<b>44</b>
1. Założenia modelu.....	44
2. Elementy struktury .....	44
3. Warunki skuteczności modelu .....	44
<b>Wnioski końcowe .....</b>	<b>45</b>
<b>Wzory dokumentów do stosowania w sytuacjach kryzysowych.....</b>	<b>46</b>
Załącznik nr 1. Wzór notatki służbowej z interwencji .....	47
Załącznik nr 2. Karta interwencji kryzysowej wobec ucznia .....	48
Załącznik nr 3. Plan bezpieczeństwa ucznia – w sytuacji zagrożenia suicydalnego .....	50
Załącznik nr 4. Audyt gotowości szkoły do reagowania kryzysowego – checklista .....	52
<b>Bibliografia i wybrane źródła .....</b>	<b>53</b>

## Wstęp

Szkoła w XXI wieku funkcjonuje w rzeczywistości naznaczonej skumulowanymi kryzysami: zdrowotnymi, społecznymi, informacyjnymi oraz geopolitycznymi. Niedawna pandemia, niestabilność międzynarodowa, przeciążenie informacyjne, dynamiczne zmiany technologiczne oraz rosnąca polaryzacja społeczna tworzą środowisko permanentnej niepewności. Zjawiska te wpływają bezpośrednio na kondycję psychiczną dzieci i młodzieży oraz na sposób funkcjonowania całej społeczności szkolnej.

Oddziaływanie współczesnych kryzysów ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje sferę zdrowotną (wzrastająca częstotliwość zaburzeń nastroju i problemów psychosomatycznych), emocjonalną (nasilenie lęku, napięcia i trudności regulacyjnych), społeczną (osłabienie relacji i kompetencji interpersonalnych), cyfrową (przeciążenie bodźcami, uzależnienia behawioralne, dezinformacja) oraz geopolityczną (poczucie zagrożenia i destabilizacji). W konsekwencji szkoła coraz częściej staje się przestrzenią pierwszego kontaktu z kryzysem psychicznym ucznia, a nauczyciel – pierwszą osobą reagującą na tę sytuację.

Raporty instytucji badawczych, a także organizacji zajmujących się dobrostanem dzieci i młodzieży – m.in. Instytutu Badań Edukacyjnych, Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej oraz Instytutu Matki i Dziecka – wskazują na systematyczny wzrost poziomu lęku, napięcia emocjonalnego, częstotliwości objawów depresyjnych oraz zachowań autoagresywnych wśród młodzieży. Dane z lat 2023–2025 potwierdzają, że problemy zdrowia psychicznego przestają mieć charakter incydentalny – stają się wyzwaniem systemowym.

W tej sytuacji rola szkoły ulega redefinicji. Obok pełnionej przez nią funkcji dydaktycznej coraz większego znaczenia nabierają funkcje: profilaktyczna, wspierająca i interwencyjna. Wymaga to od nauczycieli nie tylko wiedzy pedagogicznej, lecz także podstawowych kompetencji psychologicznych, komunikacyjnych i regulacyjnych.

Celem niniejszej publikacji jest:

- uporządkowanie aktualnej wiedzy psychologicznej dotyczącej funkcjonowania dzieci i młodzieży w warunkach kryzysu,
- przełożenie wiedzy na praktykę szkolną,
- wyposażenie nauczycieli w konkretne narzędzia do regulacji, komunikacji i interwencji,
- wzmocnienie kompetencji z zakresu systemowego reagowania w sytuacjach podwyższonego ryzyka.

W odpowiedzi na rosnące potrzeby środowiska edukacyjnego materiał integruje aktualne dane i rekomendacje przedstawione w raportach krajowych i międzynarodowych powstałych w latach 2023–2025. Publikacja ma charakter praktyczny – wskazuje konkretne działania, procedury oraz narzędzia możliwe do zastosowania w codziennej pracy szkoły.

Współczesna szkoła nie może ograniczać się do przekazywania wiedzy. Powinna stawać się przestrzenią budowania odporności psychicznej, wspólnoty i poczucia bezpieczeństwa. Niniejszy materiał powstał z przekonania, że wzmocnienie kompetencji nauczycieli jest jednym z kluczowych elementów systemowej odpowiedzi na wyzwania współczesności.

# Szkoła w rzeczywistości permanentnego kryzysu

## 1. Kontekst społeczno-zdrowotny

W ostatnich latach – zarówno w Polsce, jak i w innych krajach europejskich – obserwuje się wyraźne pogorszenie wskaźników dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży. Szczególnie niepokojące dane dotyczą dziewcząt w wieku 15 lat, które w badaniach międzynarodowych dotyczących samopoczucia psychicznego konsekwentnie osiągają jedne z najniższych wyników.

Raporty publikowane przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), w tym *Health at a Glance: Europe 2024* oraz analizy z roku 2025, potwierdzają, że adolescenti należą obecnie do grup o najwyższym poziomie obciążenia psychicznego. Polska plasuje się wśród krajów o szczególnie trudnej sytuacji, zarówno pod względem nasilenia objawów, jak i dostępności wsparcia.

### **Krajowe raporty i analizy z lat 2023–2025 wskazują na:**

- gwałtownie rosnące zapotrzebowanie na usługi z zakresu ochrony zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży,
- istotne nierówności regionalne w dostępie do specjalistów i placówek,
- konieczność wzmocnienia profilaktyki i interwencji realizowanych w środowisku szkolnym – w świetle raportu regulacyjnego opracowanego przez zespół Life Sciences kancelarii Rymarz Zdort Maruta we współpracy z UNICEF Polska (2024), *Poprawa ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce*.

## 2. Konsekwencje kryzysu dla funkcjonowania szkoły

Zmieniająca się sytuacja zdrowotna i społeczna uczniów przekłada się bezpośrednio na codzienną praktykę szkolną. Szkoła coraz częściej pełni rolę pierwszego, a niekiedy jedyne, stabilnego systemu wsparcia.

### **Najczęściej obserwowane konsekwencje kryzysu to:**

- wzrost poziomu lęku, depresyjności oraz zachowań ryzykownych wśród uczniów,
- zwiększona liczba sytuacji wymagających pierwszego kontaktu, rozmowy wspierającej lub interwencji kryzysowej,
- konieczność łączenia działań prewencyjnych (w tym realizacji treści z zakresu edukacji dla bezpieczeństwa) z realnym wsparciem psychospołecznym.

W tym kontekście nauczyciel przestaje być wyłącznie realizatorem podstawy programowej, a staje się ważnym ogniwem systemu wczesnego reagowania.

# Psychologiczne mechanizmy kryzysu u dzieci i młodzieży

## 1. Kryzys psychologiczny – definicja i typy

Kryzys psychologiczny to stan czasowej dezorganizacji funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego, wywołany wydarzeniem lub procesem przekraczającym aktualne możliwości poradzenia sobie danej osoby z problemem. Kryzys nie jest równoznaczny z zaburzeniem psychicznym, stanowi reakcję adaptacyjną na przeciążenie.

W literaturze przedmiotu wyróżnia się między innymi:

- **kryzysy rozwojowe** – związane z naturalnymi etapami dojrzewania i zmianami tożsamościowymi,
- **kryzysy sytuacyjne** – wynikające z nagłych wydarzeń życiowych,
- **kryzysy traumatyczne** – będące konsekwencją doświadczeń o wysokim poziomie zagrożenia lub przemocy.

**W środowisku szkolnym kryzys może być skutkiem:**

- nagłych zdarzeń (wypadek, śmierć osoby bliskiej, atak agresji),
- długotrwałego stresu (przemoc rówieśnicza, konflikty rodzinne, chroniczne przeciążenie szkolne),
- intensywnej ekspozycji medialnej na treści kryzysowe (wojna, katastrofy, zagrożenia globalne),
- doświadczenia cyberprzemocy oraz wykluczenia cyfrowego.

## 2. Reakcje kryzysowe – sygnały obserwowalne w szkole

Kryzys rzadko objawia się w sposób jednoznaczny i spektakularny. Najczęściej nauczyciel obserwuje kombinację sygnałów zauważalnych w różnych obszarach funkcjonowania ucznia.

Typy sygnałów kryzysu:

- **emocjonalne:** lęk, smutek, nadmierna drażliwość, napięcie, apatia, zubożenie;
- **behawioralne:** spadek zaangażowania, impulsywność, konflikty, wycofanie społeczne, zmiana dotychczasowego poziomu aktywności;
- **somatyczne:** bóle brzucha, bóle głowy, zaburzenia snu, chroniczne zmęczenie;
- **werbalne:** wypowiedzi dotyczące poczucia bezsensu, rezygnacji, braku nadziei, przekonania o własnej bezwartościowości.

Kluczowe znaczenie ma interpretowanie tych sygnałów w kontekście zmiany względem wcześniejszego funkcjonowania ucznia. To właśnie zmiana – a nie pojedyncze zachowanie – stanowi istotny wskaźnik możliwego kryzysu.

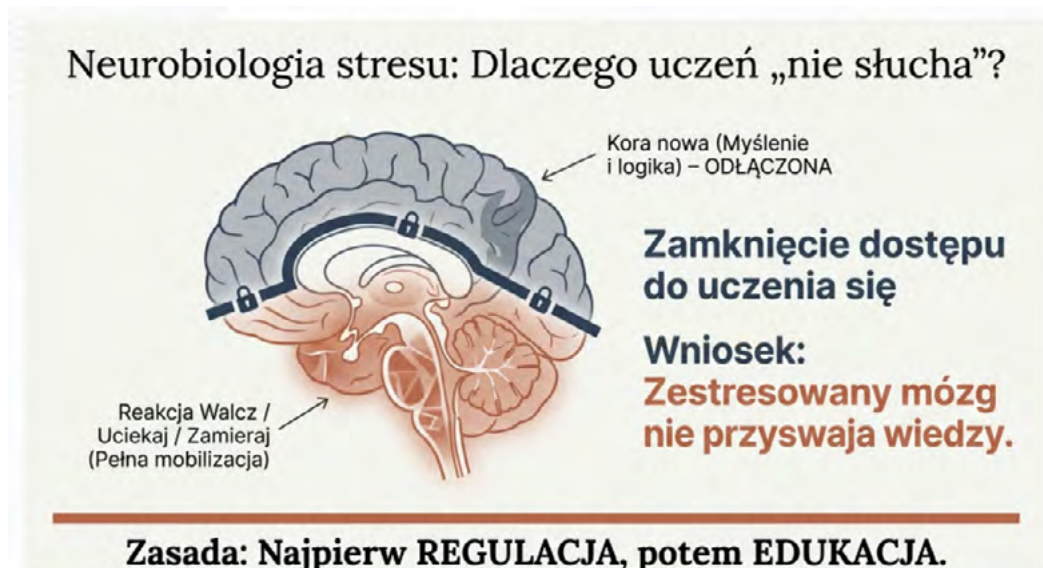
### 3. Neurobiologiczne tło reakcji kryzysowych

W sytuacji zagrożenia aktywują się automatyczne mechanizmy biologiczne określane jako **walcz–uciekaj–zastygnij** (*fight–flight–freeze*). Mechanizmy te prowadzą do wzmożonego pobudzenia autonomicznego układu nerwowego, zwiększonego napięcia mięśniowego oraz mobilizacji organizmu do reakcji obronnej.

Konsekwencją tego stanu jest czasowe ograniczenie funkcji poznawczych, takich jak:

- koncentracja uwagi,
- pamięć robocza,
- zdolność logicznego wnioskowania i planowania.

Z tego powodu pierwszym celem interwencji szkolnej nie powinno być analizowanie problemu, lecz obniżenie pobudzenia oraz przywrócenie poczucia bezpieczeństwa. Dopiero po wstępnej regulacji możliwe jest prowadzenie rozmowy diagnostycznej oraz planowanie dalszych działań wspierających.



Rysunek 1. Neurobiologia stresu; źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia NotebookLM

Powyższy rysunek ilustruje neurobiologiczne mechanizmy stresu w kontekście funkcjonowania ucznia w sytuacji przeciążenia emocjonalnego. Tytuł – *Neurobiologia stresu: Dlaczego uczeń „nie słucha”* – wskazuje na próbę wyjaśnienia zachowań pozornie opozycyjnych lub biernych poprzez odwołanie do procesów biologicznych, a nie do braku motywacji czy złej woli.

Centralnym elementem graficznym jest schemat mózgu. Zaznaczono w nim:

- **reakcję „walcz/uciekaj/zamarzaj”**, opisaną jako stan pełnej mobilizacji organizmu,
- **„odłączenie” kory nowej (obszaru odpowiedzialnego za logiczne myślenie i analizę)**,
- symboliczne **„zamknięcie dostępu do uczenia się”**.

W stanie silnego stresu funkcje poznawcze – takie jak koncentracja, rozumienie poleceń czy zapamiętywanie – są ograniczone. Wniosek: **Zestresowany mózg nie przyswaja wiedzy**. Dolna część planszy wskazuje kluczową zasadę dydaktyczną: **Najpierw regulacja, później edukacja**.

Oznacza to, że w sytuacji podwyższonego pobudzenia emocjonalnego pierwszym zadaniem nauczyciela jest obniżenie napięcia i przywrócenie poczucia bezpieczeństwa, a dopiero w dalszej kolejności realizacja treści dydaktycznych.

Grafika ma charakter edukacyjno-profilaktyczny i może być wykorzystywana podczas szkoleń kadry pedagogicznej do omawiania mechanizmów stresu, regulacji emocji oraz zasad skutecznej interwencji szkolnej.

## 4. Mechanizmy regulacyjne i adaptacyjne w sytuacji kryzysu

### Styl przywiązania jako czynnik regulacyjny

Sposób reagowania dziecka lub nastolatka na sytuację kryzysową pozostaje w istotnym związku ze stylem przywiązania, ukształtowanym w jego relacjach z opiekunami.

Styl przywiązania wpływa na to, w jaki sposób uczeń:

- poszukuje wsparcia,
- komunikuje swoje potrzeby,
- reguluje emocje,
- reaguje na stres i niepewność.

Wyróżnia się trzy podstawowe style przywiązania:

1. **Styl bezpieczny** – uczeń potrafi sygnalizować trudności i przyjmować wsparcie; w sytuacji kryzysowej szybciej odzyskuje równowagę emocjonalną.
2. **Styl lękowo-ambivalentny** – reakcje emocjonalne bywają intensywne i niestabilne; uczeń może nadmiernie poszukiwać potwierdzenia i reagować impulsywnie.
3. **Styl unikający** – charakteryzuje się tendencją do minimalizowania emocji i dystansowania się; uczeń może sprawiać wrażenie obojętnego, mimo utrzymującego się wewnętrznego napięcia.

W środowisku szkolnym relacja nauczyciel – uczeń może pełnić funkcję wtórnego czynnika regulacyjnego. Przewidywalność, spójność komunikacyjna i uważność dorosłego wspierają proces koregulacji, szczególnie u uczniów z niebezpiecznym stylem przywiązania.

### Mechanizmy obronne jako próba redukcji napięcia

W sytuacjach kryzysowych uczniowie nieświadomie uruchamiają mechanizmy obronne, których funkcją jest obniżenie napięcia emocjonalnego. Ich problematyczne działania nie powinny być zatem interpretowane wyłącznie jako „złe zachowanie”, lecz jako próby poradzenia sobie z przeciążeniem.

Najczęściej obserwowane mechanizmy obronne to:

- zaprzeczanie (minimalizowanie problemu),
- racjonalizacja (nadmierne intelektualizowanie trudności),
- projekcja (przypisywanie własnych emocji innym osobom),
- wycofanie (unikanie sytuacji stresującej),
- agresja jako forma odreagowania napięcia.

Rozpoznanie mechanizmu obronnego pozwala nauczycielowi reagować adekwatnie – bez etykietowania i moralizowania. Kluczowe jest oddzielenie zachowania od osoby, która je przejawia, oraz skoncentrowanie się na regulacji emocjonalnej, a nie wyłącznie na konsekwencjach dyscyplinarnych.

### **Kumulacja czynników ryzyka jako zjawisko rozwojowe**

Trudności psychiczne rzadko wynikają z pojedynczego wydarzenia. W wielu przypadkach mamy do czynienia z kumulacją czynników ryzyka, które stopniowo obniżają odporność psychiczną ucznia.

Do czynników przeciążających psychicznie mogą należeć:

- przewlekły stres rodzinny,
- doświadczenie przemocy lub wykluczenia,
- trudności edukacyjne,
- izolacja społeczna,
- problemy zdrowotne,
- nadmierna ekspozycja na treści generujące lęk.

Zjawisko kumulacji oznacza, że nawet umiarkowane trudności – jeśli występują równocześnie – mogą znacząco zwiększać podatność na kryzys.

W praktyce szkolnej oznacza to konieczność:

- systematycznej obserwacji zmian w funkcjonowaniu ucznia,
- współpracy zespołowej,
- uwzględniania kontekstu środowiskowego w analizie zachowania.

# Odporność psychiczna (*resilience*) jako proces

## 1. Odporność – cecha czy proces?

Odporność psychiczna nie jest stałą dyspozycją jednostki. Ma charakter dynamicznego procesu. Rezyliencja rozwija się w wyniku interakcji cech indywidualnych z zasobami środowiska. W tym sensie szkoła i nauczyciele pełnią rolę kluczowych czynników ochronnych, wzmacniających zdolność ucznia do adaptacji.

## 2. Czynniki ochronne i czynniki ryzyka

### Czynniki ochronne:

- bezpieczna, przewidywalna relacja z nauczycielem,
- jasne i stabilne zasady funkcjonowania klasy,
- poczucie sprawczości ucznia,
- wsparcie rówieśnicze.

### Czynniki ryzyka:

- przewlekły stres i kumulacja niepowodzeń,
- doświadczenie przemocy w domu lub szkole,
- izolacja społeczna,
- brak dostępu do dorosłych osób wspierających.

## 3. „Mapa odporności ucznia” – narzędzie zespołowe

„Mapa odporności ucznia” to narzędzie do diagnozy funkcjonalnej wykorzystywane w pracy zespołu nauczycielskiego.

Mapa odporności przedstawia analizę:

- zasobów wewnętrznych ucznia,
- zasobów środowiskowych,
- aktualnych czynników ryzyka,
- możliwych działań nauczyciela (krótkoterminowych i długoterminowych).

## 4. Poczucie sensu życia jako czynnik wzmacniający odporność psychiczną

### Sens jako fundament odporności

Jednym z najsilniejszych – choć często pomijanych w rozważaniach – czynników ochronnych w rozwoju psychicznym dzieci i młodzieży, jest poczucie sensu życia. Badania z zakresu psychologii egzystencjalnej oraz psychologii pozytywnej wskazują, że doświadczenie sensu pełni funkcję regulacyjną, stabilizującą i motywacyjną, szczególnie w sytuacjach kryzysowych.

Brak sensu (tzw. pustka egzystencjalna) może sprzyjać:

- obniżonemu nastrojowi,
- poczuciu beznadziei,
- zachowaniom ryzykownym,
- podatności na kryzysy suicydalne.

### **Viktor Frankl i logoterapia**

Viktor Frankl – austriacki psychiatra i neurolog – był więźniem nazistowskich obozów koncentracyjnych, w tym Auschwitz. W ekstremalnych warunkach zaobserwował, że osoby, które potrafiły odnaleźć choćby minimalny sens cierpienia lub przyszłości, miały większą szansę zachować wewnętrzną integralność.

Na tej podstawie rozwinął koncepcję logoterapii, zgodnie z którą podstawową motywacją człowieka jest poszukiwanie sensu. Nawet w sytuacjach, na które człowiek nie ma wpływu, zachowuje on wolność wyboru postawy wobec doświadczenia.

### **Logoterapia w kontekście szkolnym**

Zadaniem nauczycieli nie jest prowadzenie terapii egzystencjalnej w środowisku szkolnym, jednak warto zastosować elementy tej koncepcji. Logoterapia w szkole to:

- wzmacnianie poczucia znaczenia wysiłku ucznia,
- budowanie doświadczenia sprawczości,
- łączenie nauki z wartościami i celami,
- wspieranie refleksji nad tym, „po co” podejmowane jest dane działanie.

Poczucie sensu może rozwijać się poprzez:

- doświadczenie wartości twórczych (widoczny efekt pracy),
- doświadczenie wartości relacyjnych (bycie ważnym dla innych),
- doświadczenie postawy wobec trudności (rozumienie trudności jako elementu rozwoju).

Na poniższej ilustracji przedstawiono trzy filary koncepcji Frankla wspierające całościowe poczucie sensu, które stanowi cel życia – zgodnie z fundamentalnym założeniem wyrażonym w zdaniu: „Człowiek jest istotą, która dąży do sensu”.

Filary poczucia sensu:

- **Sens działania** odpowiada wartościom twórczym – obejmuje to, co dajemy światu poprzez pracę lub twórczość (łączy się z poczuciem sprawczości).
- **Sens relacji** nawiązuje do wartości przeżyciowych – zawiera w sobie to, co przyjmujemy ze świata, np. poprzez kontakt z drugim człowiekiem, miłość i więź (przejawia się w akceptacji i poczuciu wsparcia wspólnoty).
- **Sens postawy** dotyczy wartości postawy, czyli sposobu, w jaki odnosimy się do nieuchronnego cierpienia lub trudnych sytuacji, zachowując swą godność (manifestuje się w traktowaniu wyzwań jako szans na rozwój).



Rysunek 2. *Koncepcja Frankla w kontekście szkoły*; źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia NotebookLM na podstawie dzieła V. Frankla *Człowiek w poszukiwaniu sensu*

Jak uwidoczniono na rysunku, fundament wszelkich wartości stanowią według Frankla: odpowiedzialność, nadzieja oraz wartość w kryzysie.

### **Sens życia a kondycja psychofizyczna**

Poczucie sensu:

- obniża poziom chronicznego stresu,
- zwiększa wytrwałość w sytuacjach porażki,
- sprzyja regulacji emocjonalnej,
- wzmacnia odporność na zachowania autodestrukcyjne.

Badania z udziałem młodzieży wskazują, że wysoki poziom poczucia sensu życia koreluje z niższym poziomem depresyjności, mniejszą skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych oraz wyższą motywacją szkolną.

Poniższa grafika przedstawia syntetyczne ujęcie logoterapii Viktora Frankla w kontekście edukacyjnym. Centralnym elementem schematu jest „poczucie sensu” jako rdzeń odporności psychicznej – odpowiada mu symbolika słońca jako motywatora, źródła energii życiowej. Pod nim wyróżniono trzy kolumny symbolizujące wzajemnie powiązane obszary, poprzez które – zgodnie z założeniami Frankla – człowiek może doświadczać sensu.



Rysunek 3. Koncepcja Frankla w szkole: droga do poczucia sensu; źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia NotebookLM

Obszary doświadczania sensu przez uczniów:

- **wartości twórcze** (sens działania) – udział w aktywnościach oraz możliwość wpływu na szkolną rzeczywistość;
- **wartości doświadczane** (sens relacji) – tworzenie więzi, bycie ważnym dla innych, przynależność do grupy;
- **wartości postawy** (sens postawy) – wzmacnianie wewnętrznej siły przez pokonywanie trudności, rozwój oraz zachowywanie godności w sytuacjach kryzysowych.

Schemat akcentuje, że poczucie sensu nie jest abstrakcyjną kategorią filozoficzną, lecz praktycznym zasobem psychologicznym, który można rozwijać w środowisku szkolnym poprzez działania dydaktyczne, relacyjne oraz wychowawcze.

Grafika może być wykorzystywana jako narzędzie szkoleniowe, pomoc wizualna podczas warsztatów dla nauczycieli oraz element materiałów profilaktycznych wspierających budowanie odporności psychicznej.

### Rola nauczyciela w świetle logoterapii

Nauczyciel może wspierać rozwój poczucia sensu poprzez:

- formułowanie celów lekcji z naciskiem na eksponowanie sensu nauki,
- podkreślanie wartości podejmowania wysiłku – nie tylko jego efektu,
- narrację ukazującą trudności jako nieodłączny element rozwoju,
- umożliwianie uczniom wyboru i wywierania realnego wpływu,
- modelowanie postawy szacunku wobec własnych i cudzych zmagień.

Podstawowym zadaniem nauczyciela nie jest przekazywanie gotowych odpowiedzi i narzucanie sensu, lecz tworzenie przestrzeni do refleksji.



Rysunek 4. Rola nauczyciela; źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia NotebookLM

Powyższa ilustracja przedstawiająca sylwetkę pedagoga oraz konstrukcję architektoniczną symbolizuje proces budowania przestrzeni rozwojowej. Po prawej stronie umieszczono ramkę z pytaniami dotyczącymi sprawczości, relacji i szacunku wobec trudności. Grafika podkreśla odpowiedzialność pedagoga w procesie budowania poczucia sensu u uczniów i niesie przesłanie, że zadaniem nauczyciela nie jest narzucanie sensu, lecz tworzenie warunków do jego odkrywania. Rysunek ma charakter inspiracyjno-refleksyjny i może posłużyć wspieraniu auto-refleksji nauczyciela nad własną praktyką edukacyjną.

### **Wniosek**

Odporność psychiczna ucznia nie opiera się wyłącznie na technikach regulacji emocji. Jej głębokim fundamentem jest przekonanie, że życie – mimo trudności – posiada znaczenie. Włączenie perspektywy sensu do praktyki pedagogicznej stanowi jeden z kluczowych elementów długofalowej profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

# Wzmacnianie poczucia sensu w środowisku szkolnym

## 1. Sens w praktyce szkolnej – ćwiczenia warsztatowe dla nauczycieli

**Czas trwania:** 45 minut.

**Forma pracy:** warsztat w małych grupach (3–4 osoby).

**Adresaci:** nauczyciele wszystkich etapów edukacyjnych.

**Cel ogólny:** rozwijanie kompetencji nauczycieli w zakresie wzmacniania poczucia sensu i podmiotowości uczniów w codziennej praktyce dydaktyczno-wychowawczej.

### Uzasadnienie metodyczne

Ćwiczenie inspirowane koncepcją logoterapii Wiktora Frankla opiera się na założeniu, że poczucie sensu stanowi jeden z kluczowych czynników ochronnych w rozwoju psychicznym dzieci i młodzieży. W warunkach kryzysu doświadczenie znaczenia pełni funkcję stabilizującą i motywacyjną.

Rolą nauczyciela jest tworzenie środowiska edukacyjnego, w którym uczeń może doświadczać sprawczości, wartości wysiłku oraz związku między podejmowanym działaniem a osobistym rozwojem.

### Cele szczegółowe

Uczestnik warsztatu:

- analizuje związek między poczuciem sensu a odpornością psychiczną ucznia,
- identyfikuje sytuacje szkolne sprzyjające utracie sensu,
- projektuje działania dydaktyczne wzmacniające podmiotowość ucznia,
- rozwija język komunikacji oparty na znaczeniu i procesie, nie wyłącznie na wyniku.

### Struktura warsztatu

#### Etap 1 – Wprowadzenie (5 minut)

Prowadzący inicjuje refleksję, zadając pytania:

- Dlaczego w sytuacjach kryzysowych uczniowie pytają: „Po co to wszystko?”
- Jak brak sensu wpływa na motywację i samopoczucie?

Podkreśla, że sens w szkole nie oznacza deklaracji ideologicznych, lecz doświadczenie znaczenia w codziennych działaniach.

#### Etap 2 – Analiza sytuacji szkolnych (15 minut)

Uczestnicy pracują w grupach, odnosząc się do przykładowych sytuacji i refleksji uczniowskich:

1. „To i tak mi się do niczego nie przyda”.
2. „Nie ma sensu się starać”.
3. Obojętność klasy wobec omawianego przez nauczyciela tematu.

Zadaniem grup jest:

- zidentyfikowanie niezaspokojonych potrzeb uczniów w zakresie poczucia sensu (sprawczość, relacja, znaczenie),
- zaproponowanie odpowiedzi nauczyciela, która nie zawstydza i nie moralizuje.

### **Etap 3 – Projektowanie praktyki (15 minut)**

Grupy opracowują koncepcję 3–5 konkretnych działań możliwych do wdrożenia w klasie w ciągu miesiąca. Odpowiadają na pytania:

- W jaki sposób pokazać uczniowi znaczenie jego wysiłku?
- Jak łączyć treści programowe z realnym doświadczeniem ucznia?
- Jak wzmacniać poczucie wpływu?
- Jak reagować na porażkę w sposób rozwojowy?

### **Etap 4 – Podsumowanie (10 minut)**

Wnioski porządkowane są wokół trzech osi budowania sensu:

1. Sens w działaniu (wartości twórcze),
2. Sens relacji (wartości doświadczane),
3. Sens jako postawa wobec trudności (wartości postawy).

### **Efekty wdrożeniowe**

Po zakończeniu warsztatu uczestnicy:

- rozumieją znaczenie sensu jako czynnika ochronnego,
- dysponują narzędziami komunikacyjnymi wzmacniającymi podmiotowość,
- integrują perspektywę sensu z realizacją podstawy programowej.

## **2. Co nadaje sens? – ćwiczenia warsztatowe dla uczniów**

**Czas trwania:** 30–45 minut.

**Adresaci:** klasy IV–VIII i uczniowie szkół ponadpodstawowych.

**Cel:** wzmacnianie refleksyjności, sprawczości i odporności psychicznej uczniów.

### **Struktura zajęć**

#### **Etap 1 – Rozgrzewka refleksyjna**

Pytania otwarte (odpowiedzi na nie są dobrowolne):

- Co sprawia, że dzień uznajesz za wartościowy?
- Kiedy masz poczucie, że coś było warte wysiłku?
- Co daje ci poczucie bycia potrzebnym?

Odpowiedzi porządkowane są w trzech kategoriach:

- działanie,
- relacja,
- postawa wobec trudności.

## **Etap 2 – Refleksja indywidualna**

Uczniowie uzupełniają karty pracy.

## **Etap 3 – Praca w parach**

Dobrowolne dzielenie się refleksjami związanymi z jednym z ww. obszarów.

## **Etap 4 – Podsumowanie**

Nauczyciel podkreśla, że:

1. Sens może dotyczyć „małych działań”.
2. Trudności nie odbierają wartości doświadczeniu.
3. Każdy człowiek ma wpływ na swoją postawę.

## **Arkusze pracy dla uczniów**

### **Moje źródła sensu**

(Imię) \_\_\_\_\_ (Data) \_\_\_\_\_

1. Co w życiu jest dla mnie naprawdę ważne?  
\_\_\_\_\_
2. Kiedy czuję, że to, co robię, ma znaczenie?  
\_\_\_\_\_
3. Trudna sytuacja, która czegoś mnie nauczyła:  
\_\_\_\_\_
4. Jedna „mała rzecz”, którą mogę zrobić w tym tygodniu, aby zbliżyć się do czegoś ważnego:  
\_\_\_\_\_
5. Osoba, która daje mi poczucie wsparcia:  
\_\_\_\_\_

### **Uwagi organizacyjne:**

Arkusze nie podlegają ocenie. Uczestnictwo jest dobrowolne.

# Sens w kulturze organizacyjnej szkoły – refleksje dyrektora

## 1. Cel budowania sensu

Budowanie poczucia sensu nie dotyczy wyłącznie relacji nauczyciel – uczeń. Kultura organizacyjna szkoły może wzmacniać lub osłabiać doświadczenie znaczenia zarówno u uczniów, jak i nauczycieli.

Szkoła, która jasno komunikuje swoją misję, wartości i kierunek rozwoju, tworzy środowisko sprzyjające odporności psychicznej całej społeczności.

## 2. Obszary działania dyrektora

### A. Klarowność wartości

- Czy szkoła posiada jasno sformułowaną misję?
- Czy cele działań są komunikowane w sposób zrozumiały?

### B. Sens pracy nauczyciela

- Czy kadra ma poczucie własnej sprawczości?
- Czy wysiłek nauczycieli jest dostrzegany?
- Czy kultura organizacyjna wzmacnia podmiotowość pracowników?

### C. Sens dla ucznia

- Czy uczniowie mają realny wpływ na życie szkoły?
- Czy docenia się proces uczenia się, nie tylko wynik?
- Czy reakcje na porażkę są konstruktywne?

## 3. Narzędzie audytowe

Rekomenduje się coroczną refleksję z wykorzystaniem pytań:

1. Czy działania profilaktyczne są spójne z misją szkoły?
2. Czy decyzje organizacyjne wzmacniają poczucie sensu pracy kadry?
3. Czy uczniowie mają możliwość współdecydowania?
4. Czy komunikacja w sytuacjach kryzysowych jest spójna z deklarowanymi wartościami?

## 4. Działania systemowe

Rekomenduje się cykliczne inicjatywy, takie jak:

- coroczne spotkanie zespołu ds. misji i wartości,
- uwzględnianie komponentu sensu w programie wychowawczo-profilaktycznym,
- udział w szkoleniach z komunikacji opartej na wartościach,
- wspieranie inicjatyw uczniowskich.

### **Wniosek końcowy – integracja podejścia**

Regulacja emocji stabilizuje ucznia w perspektywie krótkoterminowej. Procedury zapewniają bezpieczeństwo. Relacje budują wsparcie. Jednak to poczucie sensu stanowi jeden z najgłębszych i najbardziej długofalowych czynników chroniących zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Włączenie tej perspektywy do praktyki pedagogicznej nie oznacza zmiany podstawy programowej, lecz pogłębienie sposobu jej realizacji.

# Regulacja emocji w praktyce szkolnej

## 1. Zasady wdrażania technik regulacyjnych

Skuteczność technik regulacji zależy od kilku kluczowych zasad:

- prostota i krótki czas trwania (1–3 minuty),
- regularność i przewidywalność,
- dostosowanie do wieku i etapu rozwojowego,
- dobrowolność, szczególnie w pracy z nastolatkami.

## 2. Przykładowe techniki regulacyjne

### ■ **Oddech 4–6**

Uczestnicy wykonują 4 powtórzenia cyklu oddechowego, najlepiej przeponowo, przez nos: wdech trwający 4 s, wydech – 6 s. Gdy wydech jest dłuższy niż wdech, organizm się uspokaja, mięśnie ulegają rozluźnieniu, spada napięcie i maleje stres.

### ■ **Oddech pudełkowy** (*box breathing*)

Uczestnicy siadają z wyprostowanymi plecami i rozluźnionymi ramionami, wykonują cyklicznie: wdech, pauzę – zatrzymanie powietrza w płucach, wydech, pauzę – pozostanie z pustymi płucami (każdy z elementów cyklu trwa 4 s). Oddychanie w rytmie pomaga w koncentracji, wyciszeniu, regeneracji.

### ■ **Technika „uziemiająca” 5–4–3–2–1** (*grounding*)

Ma na celu ugruntowanie poprzez zmysły. Uczestnicy układają się wygodnie w miejscu, w którym się znajdują, biorą głęboki wdech i robią wydech. Koncentrują się na nim i wsłuchują się w niego. Następnie każdy z nich próbuje spostrzec w swoim otoczeniu / przypomnieć sobie: 5 rzeczy, które można zobaczyć; 4 rzeczy, których można dotknąć; 3 dźwięki, które można usłyszeć; 2 wyczuwalne zapachy; 1 smak, który w danym momencie odczuwa. Technika skupia uwagę na zmysłowych odczuciach, koncentruje na chwili obecnej i zmniejsza lęk.

## 3. Adaptacja do specyfiki grup wiekowych

### 1. Klasy I–III: ruch, rytm, zabawy sensoryczne

Dzieci regulują emocje głównie przez **ruch ciała i działanie zmysłów**.

Krótkie aktywności ruchowe lub sensoryczne pomagają:

- rozładować napięcie;
- poprawić koncentrację;
- wrócić do równowagi.

### **Przykład: „Magiczny worek”**

Zabawa sensoryczna polegająca na rozpoznawaniu przedmiotów dotykiem.

#### **Instrukcja:**

- 1) Nauczyciel gromadzi w worku różne nieduże przedmioty (takie jak np. piłeczka, gąbka, klocek, piórko).
- 2) Uczeń zamyka oczy i wkłada rękę do środka.
- 3) Uczeń opisuje dotykana rzecz, nazywając jej cechy np.: miękkie/twarde; gładkie/szorstkie.
- 4) Próbuje odgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka.
- 5) Na koniec wyciąga przedmiot z worka i pokazuje, czy miał rację.

## **2. Klasy IV–VIII: proste techniki oddechowe i refleksyjne**

Uczniowie na tym etapie edukacyjnym zaczynają świadomie kontrolować emocje.

Techniki oddechowe i refleksyjne pomagają:

- zmniejszyć stres;
- poprawić skupienie;
- wyciszyć się przed sprawdzianem.

### **Przykład: „Balonik” (oddech 4–6)**

Każdy z uczniów wyobraża sobie, że jego brzuch to balon.

#### **Instrukcja:**

- 1) Uczniowie siadają wygodnie, opierając stopy na podłodze.
- 2) Każdy z uczniów kładzie ręce na brzuchu.
- 3) Nauczyciel daje hasło: „Nadmuchujemy balon”.
- 4) Uczniowie wykonują wdech nosem – 4 sekundy.
- 5) Uczniowie wykonują wydech ustami – 6 sekund.
- 6) Powtarzają cykl 4–6 razy.
- 7) Nauczyciel pyta:
  - „Czy czujecie więcej spokoju?”;
  - „Czy jest wam teraz łatwiej skupić się?”.

## **3. Szkoły ponadpodstawowe: ćwiczenie samoregulacji**

Na tym etapie nauczania uczniowie kształtują umiejętność samoregulacji i autonomię. Rozwijają samodzielność i świadomość emocji. Uczą się wybierać strategie, które najlepiej im pomagają w zakresie:

- zarządzania stresem;
- planowania działań;
- regulowania emocji w trudnych sytuacjach.

### Przykład: „STOP – zatrzymaj się i pomyśl”

Prosta strategia refleksyjna do stosowania w stresie.

#### Instrukcja:

- 1) Nauczyciel wyjaśnia skrót STOP:
  - **S – stop:** zatrzymaj się;
  - **T – take a breath:** weź oddech;
  - **O – observe:** zauważ, co czujesz i myślisz;
  - **P – proceed:** działaj świadomie.
- 2) Prosi uczniów, by przypomnieli sobie stresującą sytuację.
- 3) Poleca, by każdy z uczniów, myśląc o tej sytuacji, wykonał instrukcję:
  - zatrzymaj się;
  - wykonaj spokojny oddech;
  - nazwij emocję (np. „jestem zestresowany”);
  - wybierz działanie (np. „zrobię to krok po kroku”).
- 4) Na koniec nauczyciel zadaje pytania:
  - „Który etap był najtrudniejszy?”;
  - „Czy taka metoda mogłaby pomóc na sprawdzianie?”.

# Kompetencje komunikacyjne nauczyciela w sytuacjach kryzysowych

Kompetencje komunikacyjne nauczyciela w sytuacjach kryzysowych stanowią jeden z kluczowych elementów systemu wsparcia ucznia. Sposób prowadzenia rozmowy, ton głosu, umiejętność nazywania emocji oraz zachowania spokoju wpływają bezpośrednio na poczucie bezpieczeństwa dziecka i przebieg dalszej interwencji. Właściwa komunikacja nie zastępuje specjalistycznej pomocy, lecz umożliwia stabilizację stanu ucznia i jego sprawne przekazanie kompetentnym osobom w celu zapewnienia mu odpowiednich form wsparcia.

## 1. Komunikacja wspierająca – zasady pierwszej pomocy psychologicznej

Psychologiczna pierwsza pomoc (PFA – ang. *psychological first aid*) opiera się na prostych, ale kluczowych zasadach przekładających się na jednoznaczne komunikaty wyrażające empatię i zrozumienie dla rozmówcy.

Zasady PFA:

- **nazywanie obserwowanych emocji** (komunikaty typu: „Widzę, że jesteś bardzo przestraszony”, „Wygląda na to, że czujesz się zagubiony”, „Mam wrażenie, że jesteś przytłoczony tą sytuacją”);
- **normalizacja reakcji** (komunikaty typu: „W takiej sytuacji wiele osób czuje podobnie”, „To naturalne, że możesz teraz odczuwać lęk”, „Twoja reakcja jest zrozumiała w obliczu tego, co się wydarzyło”);
- **rezygnacja z ocen, moralizowania i pośpiechu** (komunikaty typu: „Jestem tu, żeby cię wysłuchać”, „Nie musisz teraz niczego wyjaśniać ani podejmować decyzji”, „Możemy iść w twoim tempie”, „To, co czujesz, jest ważne”);
- **stosowanie komunikatów „ja”** (sformułowania podkreślające perspektywę mówiącego: „Jestem tutaj z tobą”, „Chcę ci pomóc najlepiej, jak potrafię”, „Słyszę, co mówisz”, „Zależy mi, żebyś czuł się bezpiecznie”);
- **spójność przekazu werbalnego i niewerbalnego** (mówienie spokojnym tonem i utrzymywanie łagodnego kontaktu wzrokowego; siadanie obok rozmówcy z zachowaniem odpowiedniego dystansu; otwarta i nieoceniająca postawa; unikanie nerwowych ruchów i pośpiechu).

Celem komunikacji nie jest „rozwiązanie problemu”, lecz **obniżenie napięcia i przywrócenie poczucia bezpieczeństwa**.

## 2. Granice roli nauczyciela i procedury interwencyjne

Zadania nauczyciela w sytuacji kryzysowej:

- udziela wsparcia w pierwszej fazie kryzysu,
- inicjuje procedury szkolne,
- przekazuje informacje odpowiednim osobom.

Nauczyciel **nie prowadzi terapii**. W przypadku wystąpienia u ucznia myśli samobójczych, autoagresji lub realnego zagrożenia życia nauczyciel jest zobowiązany niezwłocznie powiadomić psychologa szkolnego, dyrekcję oraz – w sytuacji bezpośredniego zagrożenia – służby ratunkowe, zgodnie z procedurami szkolnymi.

# Studium przypadków – modelowe procedury postępowania w sytuacjach kryzysowych

Przedstawione poniżej studia przypadków mają charakter modelowy i służą zobrazowaniu standardów postępowania w sytuacjach kryzysowych w środowisku szkolnym. Opisane działania są zgodne z zasadami psychologicznej pierwszej pomocy (PFA), rekomendacjami dotyczącymi interwencji kryzysowej oraz obowiązującymi procedurami zapewniania bezpieczeństwa uczniom.

## Każdy przypadek obejmuje:

- analizę kontekstu sytuacyjnego,
- rekomendowaną sekwencję działań,
- uzasadnienie psychologiczne i organizacyjne,
- wskazanie granic kompetencji nauczyciela.

### Przypadek A

#### Reakcja lękowa związana z ekspozycją medialną na treści wojenne

#### 1. Charakterystyka sytuacji

Uczeń klasy VII przejawia nasilone objawy somatyczne (ból brzucha, trudności ze snem), oraz podwyższony poziom lęku, unika udziału w zajęciach szkolnych. W wywiadzie ujawnia intensywną i wielogodzinną ekspozycję na treści medialne dotyczące konfliktu zbrojnego. Sytuacja wskazuje na możliwą reakcję stresową związaną z przeciążeniem informacyjnym i utrzymującym się pobudzeniem układu nerwowego.

#### 2. Rekomendowana procedura postępowania

##### 1) Wstępna obserwacja i sporządzenie notatki służbowej:

- udokumentowanie objawów, czasu oraz okoliczności ich wystąpienia.

##### 2) Rozmowa indywidualna w warunkach zapewniających poczucie bezpieczeństwa

- rozpoczęcie od krótkiej techniki regulacyjnej (np. ćwiczenia oddechowego),
- unikanie konfrontacyjnego stylu rozmowy.

##### 3) Nazwanie i normalizacja reakcji emocjonalnych:

- komunikaty wspierające, redukujące poczucie izolacji.

##### 4) Psychoedukacja w zakresie higieny informacyjnej:

- rekomendacja ograniczenia ekspozycji na treści kryzysowe,
- wskazanie wiarygodnych źródeł informacji,
- ustalenie zasad korzystania z mediów.

##### 5) Analiza zasobów ucznia (we współpracy z zespołem nauczycielskim):

- identyfikacja czynników ochronnych i czynników ryzyka,
- opracowanie planu wsparcia.

**6) Kontakt z rodzicami/opiekunami prawnymi:**

- przekazanie informacji o zaobserwowanych objawach,
- ustalenie wspólnych działań w środowisku domowym.

**7) Konsultacja z pedagogiem/psychologiem szkolnym (w przypadku utrzymywania się objawów).**

**8) Monitoring funkcjonowania ucznia (minimum 2–4 tygodnie).**

**3. Uzasadnienie**

Priorytetem jest obniżenie pobudzenia fizjologicznego oraz ograniczenie źródła nadmiernej stymulacji. Interwencja powinna mieć charakter stopniowy, z uwzględnieniem współpracy z rodziną oraz specjalistami szkolnymi.

**Przypadek A: „Lęk medialny” – uczeń reaguje lękiem po przekazie o wojnie**

**Kontekst:** Uczeń klasy VII często czyta informacje o konflikcie. Pojawiają się bóle brzucha, unikanie szkoły.

**Kroki postępowania:**

1. Wstępna obserwacja.
2. Rozmowa indywidualna i techniki oddechowe.
3. Nazwanie emocji i ograniczenie ekspozycji.
4. Mapa odporności ucznia.
5. Kontakt z rodzicem(-ami).
6. Konsultacja z pedagogiem.



**Komentarz:** Priorytetem jest **regulacja somatyczna i ograniczenie bodźców medialnych.**

Rysunek 5. Przypadek A: Lęk medialny; źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem Notebook LM

**Schemat postępowania nauczyciela:**

1. Wstępna obserwacja i notatka: zebranie faktów (kiedy wystąpiło zjawisko, co nasiliło istniejące objawy?).
2. Łagodna rozmowa indywidualna w spokojnym miejscu (najpierw regulacja!) z zastosowaniem techniki oddechowej (1–2 min).
3. Nazwanie emocji i normalizacja („To zrozumiałe, że możesz się bać, kiedy widzisz tak poruszające obrazy”).
4. Ograniczenie ekspozycji: rekomendacja redukcji oglądania treści kryzysowych, pomoc w selekcji wiarygodnych źródeł.
5. Mapa odporności: wypełnienie przez zespół nauczycieli karty zasobów ucznia (możliwości ochrony, ryzyka, plan działań).
6. Kontakt z rodzicami: informacja o zaobserwowanych objawach i wspólne ustalenie kolejnych działań (kto, w jaki sposób wesprze ucznia?).

7. Konsultacja z pedagogiem/psychologiem szkolnym: decyzja dotycząca ewentualnego dalszego wsparcia.
8. Monitorowanie: cotygodniowa krótka rozmowa / ewaluacja efektów interwencji.

**Komentarz metodyczny:** priorytetem jest regulacja somatyczna i ograniczenie bodźców medialnych; dopiero później powinna mieć miejsce pogłębiona rozmowa diagnostyczna.

## Przypadek B

### Zachowania agresywne po sytuacji alarmowej (ćwiczenia ewakuacyjne)

#### 1. Charakterystyka sytuacji

Po próbnej ewakuacji w klasie dochodzi do incydentu przemocy rówieśniczej (popchnięcie, wyśmiewanie). Zdarzenie może wynikać z potrzeby odreagowania silnego napięcia emocjonalnego wywołanego sytuacją alarmową.

#### 2. Rekomendowana procedura postępowania

##### 1) Natychmiastowe zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom zdarzenia:

- oddzielenie stron konfliktu,
- zapobieżenie eskalacji.

##### 2) Interwencja klasowa:

- nazwanie emocji związanych z sytuacją,
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa i norm zachowania.

##### 3) Rozmowa indywidualna z uczniem poszkodowanym:

- zapewnienie wsparcia,
- potwierdzenie braku akceptacji dla przemocy.

##### 4) Rozmowa indywidualna ze sprawcą:

- analiza motywacji i stanu emocjonalnego,
- wskazanie konsekwencji zachowania.

##### 5) Działania naprawcze:

- mediacja (jeśli warunki na to pozwalają),
- ustalenie planu naprawczego.

##### 6) Sporządzenie dokumentacji zdarzenia oraz poinformowanie rodziców.

##### 7) Działania profilaktyczne w klasie:

- warsztaty dotyczące regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem.

#### 3. Uzasadnienie

Sytuacje alarmowe mogą prowadzić do czasowego wzrostu pobudzenia i impulsywności. Wczesna, spokojna i stanowcza interwencja minimalizuje ryzyko utrwalenia ról przemocowych oraz eskalacji konfliktu.

### Przypadek B: „Konflikt powypadkowy” – agresja po ewakuacji/próbie

**Kontekst:** Po próbie ewakuacji jeden uczeń zostaje popchnięty i wyśmiany.

**Kroki postępowania:**

1. Oddzielenie stron, zapewnienie bezpieczeństwa.
2. Nazwanie problemu i postawa neutralna.
3. Rozmowa indywidualna z agresorem.
4. Rozmowa indywidualna z ofiarą.
5. Wspólne rozwiązanie konfliktu.
6. Deklaracja zasad i plan naprawczy.



**Komentarz:** Praca „na gorąco” i szybka interwencja zapobiegają eskalacji.

Rysunek 6. Przypadek B: Konflikt powypadkowy – agresja po ewakuacji; źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem NotebookLM

#### Schemat postępowania zespołu nauczycielskiego:

1. Zapewnienie bezpieczeństwa: rozdzielenie uczestników zajęcia, otoczenie poszkodowanego opieką.
2. Pierwsza pomoc emocjonalna dla całej klasy: krótka rozmowa klasowa – nazwanie emocji, wyjaśnienie procedury.
3. Rozmowy indywidualne: z poszkodowanym (w celu zapewnienia mu wsparcia), a także ze sprawcą (w celu zrozumienia jego motywacji – potrzeby odreagowania, przeniesienia stresu lub innych).
4. Interwencja wychowawcza i naprawcza: mediacja rówieśnicza (jeśli jest możliwa), opracowanie przez sprawcę planu naprawczego (np. przeprosiny, praca nad relacjami).
5. Włączenie działań psychologa szkolnego: w razie potrzeby terapia krótkoterminowa lub interwencja.
6. Sporządzenie dokumentacji: notatka służbowa, informacja do rodziców.
7. Działania profilaktyczne: przeprowadzenie warsztatu na temat emocji związanych z ćwiczeniami ewakuacyjnymi, treningi umiejętności społecznych.

**Komentarz metodyczny:** konflikt po ewakuacji często wynika z nagromadzenia emocji; praca z grupą i szybka interwencja ograniczają ryzyko eskalacji.

### Przypadek C

#### Wypowiedź sugerująca rezygnację z życia

#### 1. Charakterystyka sytuacji

Uczennica podczas przerwy wypowiada zdanie sugerujące utratę sensu życia. Każda wypowiedź tego rodzaju wymaga uwagi i potraktowania jako potencjalny **sygnał zagrożenia suicydalnego**.

## 2. Rekomendowana procedura postępowania

- 1) Zachowanie spokoju i uważność:
  - poważne potraktowanie wypowiedzi.
- 2) Towarzystwo:
  - zapewnienie uczniowi obecności dorosłej osoby.
- 3) Zaspokojenie poczucia bezpieczeństwa:
  - umieszczenie ucznia w bezpiecznym pomieszczeniu.
- 4) Weryfikacja stanu ucznia w rozmowie:
  - bezpośrednie pytanie o myśli samobójcze,
  - jasno sformułowane pytania pozbawione elementów oceniających.
- 5) Niezwłoczne powiadomienie psychologa szkolnego oraz dyrekcji.
- 6) Kontakt z rodzicami/opiekunami prawnymi.
- 7) W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia – wezwanie służb ratunkowych.
- 8) Sporządzenie dokumentacji oraz opracowanie planu bezpieczeństwa.

## 3. Uzasadnienie

Bezpieczeństwo ucznia stanowi nadrzędny priorytet. Nauczyciel jest pierwszą osobą reagującą na zachowanie i słowa ucznia, ewentualna dalsza diagnoza i wsparcie terapeutyczne należą do kompetencji specjalistów.

Badania wskazują, że bezpośrednie pytanie o myśli samobójcze nie zwiększa ryzyka ich realizacji, natomiast umożliwia adekwatną ocenę zagrożenia.

### Schemat doraźnego reagowania:

1. Nie panikować, działać spokojnie.
2. Zapewnić natychmiastowe wsparcie – nie zostawiać ucznia samego.
3. Umieścić dziecko w bezpiecznym, spokojnym miejscu (gabinecie pedagoga lub osobnym pomieszczeniu).
4. Przeprowadzić krótką rozmowę skoncentrowaną na otwartym pytaniu o myśli samobójcze: „Czy myślałaś o tym, żeby komuś zrobić krzywdę?”. Nie oceniać.
5. Jeśli odpowiedź jest twierdząca – natychmiast powiadomić psychologa szkolnego i dyrekcję; skontaktować się z rodzicami; w razie bezpośredniego zagrożenia wezwać pomoc medyczną / służby ratunkowe.
6. Sporządzić dokumentację i podjąć dalsze kroki: stworzyć plan bezpieczeństwa ucznia, zapewnić stały monitoring, zasugerować terapię lub skierowanie dziecka do placówki specjalistycznej.

**Komentarz metodyczny:** najważniejsze jest bezpieczeństwo ucznia; nauczyciel nigdy nie pozostawia samej sobie osoby przejawiającej zamiar samouszkodzenia. Rola nauczyciela kończy się w momencie przekazania sprawy specjalistom.

## Wnioski systemowe

1. Interwencja szkolna ma charakter pierwszoliniowy i zabezpieczający.
2. Każde działanie powinno być udokumentowane.
3. Współpraca z rodzicami oraz specjalistami stanowi integralny element procedury.
4. Regulacja emocjonalna poprzedza pogłębioną analizę sytuacji.
5. Granice kompetencyjne nauczyciela muszą być jasno określone i respektowane.

# Współpraca szkoły z systemem wsparcia i instytucjami

Współpraca szkoły z systemem wsparcia i wieloma specjalistycznymi instytucjami stanowi warunek skutecznego reagowania na sytuacje kryzysowe oraz zapewniania uczniom ciągłości pomocy. Żadna placówka oświatowa nie jest w stanie samodzielnie realizować wszystkich zadań związanych z ochroną zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, dlatego konieczne jest funkcjonowanie w modelu sieciowym, opartym na jasno określonych kompetencjach i procedurach współdziałania. Sprawna komunikacja między szkołą, rodziną i instytucjami zewnętrznymi skraca czas reakcji oraz wzmacnia adekwatność podejmowanych działań.

## 1. Szkoła jako element lokalnego systemu ochrony zdrowia psychicznego

Współczesna szkoła nie funkcjonuje w izolacji, lecz stanowi integralną część lokalnego systemu wsparcia dzieci i młodzieży. Skuteczna interwencja w sytuacjach kryzysowych wymaga działania w modelu sieciowym (ang. *network approach*), opartym na współpracy interdyscyplinarnej oraz jasnym podziale kompetencji.

### **W modelu sieciowym szkoła:**

- pełni funkcję miejsca pierwszego kontaktu,
- służy wczesnemu rozpoznaniu trudności,
- inicjuje procedury wsparcia,
- współpracuje z rodziną ucznia,
- przekazuje sprawę odpowiednim instytucjom w sytuacjach wymagających specjalistycznej interwencji.

Brak koordynacji między instytucjami prowadzi do opóźnień w udzielaniu pomocy, fragmentaryzacji działań oraz zwiększonego obciążenia szkoły.

Poniższa ilustracja przedstawia szkołę jako instytucję pełniącą rolę „strażnika nadziei” w świecie kryzysu. Centralnym elementem graficznym jest symboliczna konstrukcja przypominająca pomnik oparta na trzech filarach: działaniu, relacjach i postawie. Poprzez wzmocnienie sprawczości, budowanie więzi oraz kształtowanie właściwych postaw wobec trudności szkoła wspiera rozwój odporności psychicznej młodych ludzi. Hasło: „Wartość w kryzysie – Odpowiedzialność – Nadzieja”, wskazuje na aksjologiczny fundament działań edukacyjnych.



Rysunek 7. Odpowiedzialność i nadzieja; źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia NotebookLM

## 2. Kluczowe podmioty współpracujące ze szkołą

### 1. Specjaliści szkolni:

- psycholog szkolny,
- pedagog szkolny,
- pedagog specjalny,
- nauczyciel współorganizujący kształcenie.

Wymienieni powyżej pracownicy stanowią pierwszy poziom wsparcia specjalistycznego w placówce. Odpowiadają za diagnozę wstępną, interwencję kryzysową, konsultacje dla nauczycieli oraz współpracę z rodzicami.

### 2. Poradnia psychologiczno-pedagogiczna (PPP)

Zakres współpracy obejmuje:

- pogłębioną diagnozę psychologiczną i pedagogiczną,
- wydawanie opinii i orzeczeń,
- wsparcie terapeutyczne i konsultacyjne,
- pomoc w opracowywaniu indywidualnych programów wsparcia.

Szkoła powinna posiadać ustaloną ścieżkę kierowania uczniów do poradni oraz procedurę przekazywania dokumentacji.

### 3. Ośrodki zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

W wyniku reformy psychiatrii dziecięcej funkcjonuje obecnie trójpoziomowy system opieki:

- I poziom – środowiskowa opieka psychologiczna i psychoterapeutyczna,
- II poziom – poradnie zdrowia psychicznego z lekarzem psychiatrą,
- III poziom – oddziały całodobowe.

Każda szkoła powinna posiadać wiedzę na temat lokalnych jednostek opieki psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży oraz dysponować ich aktualnymi danymi kontaktowymi.

### 4. Służby ratunkowe i interwencyjne

W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia pomoc zapewniają:

- pogotowie ratunkowe,
- policja,
- centra powiadamiania ratunkowego.

Procedury wzywania pomocy powinny być znane całemu personelowi pedagogicznemu i administracyjnemu szkoły.

### 5. Ośrodki pomocy społecznej (OPS) i centra usług społecznych (CUS)

OPS i CUS zapewniają wsparcie w przypadku:

- przemocy domowej,
- zaniedbania opiekuńczego,
- trudnej sytuacji socjalnej.

Współpraca szkoły z OPS i CUS wymaga przestrzegania przepisów dotyczących ochrony danych osobowych i wynika z obowiązku zgłoszenia zagrożenia dobra dziecka.

## 3. Standard współpracy międzyinstytucjonalnej

Rekomenduje się, aby każda szkoła posiadała:

1. Spisaną procedurę kontaktu z instytucjami zewnętrznymi wskazującą:
  - osoby odpowiedzialne za inicjowanie kontaktu,
  - sposób dokumentowania interwencji,
  - zasady przekazywania informacji.
2. Aktualną bazę danych instytucji lokalnych, z numerami kontaktowymi i wskazaniem zakresu kompetencji.
3. Wyznaczonego koordynatora ds. wsparcia psychologicznego (np. w osobie psychologa lub pedagoga szkolnego).
4. Harmonogram spotkań zespołu ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej (uwzględniający możliwość konsultacji bieżących przypadków).
5. Możliwość szkolenia kadry pedagogicznej z zakresu procedur interwencyjnych.

## 4. Rola dokumentacji i odpowiedzialność instytucjonalna

Każde działanie podejmowane w sytuacji kryzysowej powinno być:

- odnotowane w dokumentacji szkolnej,
- zgodne z obowiązującymi procedurami,
- konsultowane z dyrekcją placówki w przypadku sytuacji podwyższonego ryzyka.

Dokumentacja postępowania kryzysowego:

- chroni ucznia poprzez zapewnienie ciągłości wsparcia,
- zabezpiecza nauczyciela i szkołę pod względem odpowiedzialności prawnej.

## 5. Kluczowe instytucje i źródła rekomendacji

W procesie planowania działań systemowych szkoły powinny korzystać z aktualnych raportów i rekomendacji instytucji krajowych oraz międzynarodowych.

### Instytucje krajowe:

- Ośrodek Rozwoju Edukacji – publikuje materiały szkoleniowe, programy wsparcia dla szkół, rekomendacje metodyczne.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – opracowuje raporty dotyczące przemocy wobec dzieci i cyberprzemocy oraz zasoby praktyczne dla nauczycieli.
- Instytut Matki i Dziecka – upowszechnia raporty HBSC (ang. *health behaviour in school-aged children*) i wyniki badań dotyczących zdrowia młodzieży.
- Główny Inspektorat Sanitarny – prowadzi analizy zachowań zdrowotnych młodzieży, publikuje rekomendacje profilaktyczne.
- Ministerstwo Sprawiedliwości – publikuje raporty regulacyjne i analizy systemowe (np. *Poprawa ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce*), które zawierają rekomendacje dotyczące zmian organizacyjnych i finansowych w systemie wsparcia.

### Instytucje międzynarodowe:

- **World Health Organization** – formułuje wytyczne dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, opracowuje modele opieki środowiskowej.
- **Organisation for Economic Cooperation and Development** – zbiera dane porównawcze dotyczące dobrostanu młodzieży i rekomendacje polityk publicznych.

## 6. Współpraca w sytuacjach kryzysowych – wnioski systemowe

1. Skuteczna pomoc uczniowi wymaga realizacji modelu współodpowiedzialności instytucjonalnej.
2. Szkoła powinna działać w sposób zintegrowany z lokalnym systemem ochrony zdrowia psychicznego.
3. Jasne procedury współpracy minimalizują ryzyko opóźnień interwencyjnych.

4. Stały dostęp do aktualnych raportów i rekomendacji umożliwia podejmowanie decyzji opartych na danych (ang. *evidence-informed practice*).

Szkoła powinna pracować w ramach sieci złożonej z takich elementów jak: lokalne służby ratunkowe, psycholog/pedagog szkolny, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, ośrodki zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Ważne jest wypracowanie jasnych procedur kontaktu i międzyinstytucjonalnej współpracy.

## 7. Podsumowanie

Kompetencje miękkie nauczycieli (autoregulacja, komunikacja empatyczna, praca zespołowa) oraz systemowe wsparcie szkoły są kluczowe w ograniczaniu negatywnych skutków kryzysów u dzieci i młodzieży.

Najważniejsze zasady praktyczne dotyczące reagowania kryzysowego:

1. Kluczowe znaczenie ma priorytetyzacja działań – najpierw regulacja somatyczna i emocjonalna, następnie rozmowa, później realizacja procedur.
2. Przewidywalność i spójność w działaniach nauczycieli buduje poczucie bezpieczeństwa.
3. Skoordynowana współpraca szkół z instytucjami (takimi jak: poradnie, służby, organizacje pozarządowe) jest niezbędna.
4. Podejmowane czynności powinny pozostawać w zgodzie z regulaminem szkoły.
5. Każde działanie powinno zostać odnotowane.

# Ramy prawne i odpowiedzialność dyrektora oraz nauczyciela w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia ucznia

## 1. Zasada nadrzędna – dobro i bezpieczeństwo dziecka

Podstawowym celem organizacji pracy szkoły jest ochrona dobra dziecka oraz zapewnienie mu bezpiecznych warunków nauki i wychowania.

Odpowiedzialność ta ma charakter:

- **prawny** (wynikający z przepisów prawa oświatowego i cywilnego),
- **organizacyjny** (zapewnienie procedur i nadzoru),
- **etyczny** (obowiązek reagowania na zagrożenie).

Szkoła jako instytucja publiczna ma obowiązek podejmować działania adekwatne do rozpoznanego ryzyka, w granicach swoich kompetencji.

## 2. Odpowiedzialność dyrektora szkoły

Dyrektor odpowiada za:

1. Zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków nauki – w tym wdrożenie procedur reagowania kryzysowego.
2. Organizację systemu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole.
3. Nadzór nad realizowaniem przez personel obowiązujących procedur.
4. Współpracę z instytucjami zewnętrznymi (poradnie, ośrodki zdrowia psychicznego, służby ratunkowe).
5. Zapewnienie szkoleń kadry z zakresu interwencji kryzysowej i bezpieczeństwa uczniów.

W przypadku sytuacji zagrożenia życia dyrektor zobowiązany jest do niezwłocznego podjęcia działań, w tym powiadomienia odpowiednich służb.

## 3. Odpowiedzialność nauczyciela

Nauczyciel:

- sprawuje opiekę nad uczniami w czasie zajęć i przerw,
- ma obowiązek reagować na sygnały zagrożenia zdrowia i życia,
- inicjuje procedury interwencyjne,
- dokumentuje podjęte działania,
- przekazuje sprawę specjalistom, jeśli przekracza ona jego kompetencje.

Granica odpowiedzialności nauczyciela przebiega między udzieleniem pierwszej pomocy (psychologicznej i organizacyjnej) a prowadzeniem terapii – ta należy do specjalistów posiadających odpowiednie kwalifikacje.

## 4. Obowiązek dokumentacyjny

W sytuacjach kryzysowych wymagane są:

- sporządzenie notatki służbowej,
- odnotowanie zdarzenia w dokumentacji szkolnej,
- przekazanie dyrekcji i specjalistom informacji o zaistniałej sytuacji,
- archiwizacja dokumentów zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

Dokumentacja stanowi element zabezpieczenia prawnego szkoły oraz zapewnia ciągłość wsparcia ucznia.

# Model przepływu informacji w sytuacji kryzysowej

Poniższy model opisuje rekomendowaną sekwencję działań informacyjnych w przypadku rozpoznania sytuacji kryzysowej.

## 1. Poziom I – Rozpoznanie

**Nauczyciel/pracownik szkoły:**

- identyfikuje sygnał zagrożenia,
- zapewnia bezpieczeństwo uczniowi,
- sporządza wstępną notatkę.

## 2. Poziom II – Eskalacja wewnętrzna

Informacja o zdarzeniu przekazywana jest do:

- psychologa/pedagoga szkolnego,
- wychowawcy klasy,
- dyrektora szkoły (w sytuacjach podwyższonego ryzyka).

Na tym etapie podejmowana jest decyzja o dalszych krokach.

## 3. Poziom III – Kontakt z rodzicami/opiekunami

Rodzice otrzymują:

- informację o zaobserwowanych trudnościach,
- rekomendacje dotyczące dalszego postępowania,
- wskazanie instytucji mogących udzielić wsparcia.

W sytuacjach nagłych kontakt powinien mieć charakter niezwłoczny.

## 4. Poziom IV – Współpraca z instytucjami zewnętrznymi

W zależności od sytuacji szkoła podejmuje współpracę z:

- poradnią psychologiczno-pedagogiczną,
- ośrodkiem zdrowia psychicznego,
- ośrodkiem pomocy społecznej,
- służbami ratunkowymi.

## 5. Poziom V – Monitoring i ewaluacja

Koordinacji i efektywności podjętych działań służą:

- regularne spotkania zespołu ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej,
- ocena skuteczności podjętych działań,
- aktualizacja planu wsparcia.

# Szkoła jako węzeł lokalnej sieci wsparcia – model organizacyjny

## 1. Założenia modelu

Szkoła funkcjonuje jako centralny punkt koordynacyjny w lokalnym systemie wsparcia dziecka.

Model zakłada:

- współpracę międzyinstytucjonalną,
- jasno określone role,
- szybki przepływ informacji,
- wspólną odpowiedzialność za dobro ucznia.

## 2. Elementy struktury

**Węzeł centralny:**

- szkoła (dyrektor i zespół specjalistów).

**Węzły współpracujące:**

- rodzina ucznia,
- poradnia psychologiczno-pedagogiczna,
- ośrodek zdrowia psychicznego,
- jednostki pomocy społecznej,
- organizacje pozarządowe,
- służby ratunkowe.

## 3. Warunki skuteczności modelu

1. Aktualne procedury i dane kontaktowe.
2. Wyznaczone osoby odpowiedzialne za koordynację.
3. Regularne szkolenia kadry.
4. Wspólne standardy dokumentacyjne.
5. Kultura organizacyjna oparta na współpracy i odpowiedzialności.

## Wnioski końcowe

Systemowa ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wymaga:

- jasnego podziału kompetencji,
- sprawnie działających procedur,
- współpracy międzyinstytucjonalnej,
- stałego podnoszenia kompetencji kadry.

Szkoła, jako instytucja pierwszego kontaktu z osobami w sytuacji kryzysowej, odgrywa kluczową rolę w identyfikowaniu ryzyka, inicjowaniu wsparcia oraz koordynowaniu działań w lokalnym systemie ochrony zdrowia psychicznego.

## Wzory dokumentów do stosowania w sytuacjach kryzysowych

W załącznikach 1–4 zamieszczono wzory formularzy przydatnych dla prawidłowego dokumentowania sytuacji kryzysowych, działań podejmowanych w szkole oraz zaplanowanej strategii wsparcia.

Dokumentację interwencji kryzysowej tworzą:

- notatka służbowa,
- karta interwencji kryzysowej,
- plan bezpieczeństwa ucznia,
- audyt gotowości szkoły do reagowania kryzysowego.

## Załącznik nr 1. Wzór notatki służbowej z interwencji

### NOTATKA SŁUŻBOWA

Data sporządzenia: .....

Imię i nazwisko pracownika sporządzającego notatkę: .....

Stanowisko: .....

Data i godzina zdarzenia: .....

Miejsce zdarzenia: .....

#### 1. Opis zdarzenia (fakty, bez interpretacji)

.....  
.....  
.....

#### 2. Osoby uczestniczące/obecne

.....

#### 3. Zaobserwowane sygnały (emocjonalne, behawioralne, werbalne)

.....

#### 4. Podjęte działania

- zapewnienie bezpieczeństwa
- rozmowa indywidualna
- zastosowanie techniki regulacyjnej
- powiadomienie psychologa/pedagoga
- powiadomienie dyrekcji
- kontakt z rodzicami
- wezwanie służb ratunkowych
- inne (jakie?) .....

#### 5. Dalsze rekomendacje

.....

Podpis sporządzającego: .....

Data przekazania dyrekcji/specjaliście: .....

## Załącznik nr 2. Karta interwencji kryzysowej wobec ucznia

### KARTA INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

#### Dane ucznia:

Imię i nazwisko: .....

Klasa: .....

Wychowawca: .....

#### 1. Rodzaj sytuacji

- reakcja lękowa
- zachowanie agresywne
- przemoc rówieśnicza
- wypowiedź o charakterze suicydalnym
- kryzys rodzinny
- inna (jaka?): .....

#### 2. Poziom ryzyka (wstępna ocena)

- niski (wymaga monitorowania)
- umiarkowany (wymaga wsparcia specjalisty szkolnego)
- wysoki (wymaga pilnej interwencji zewnętrznej)

#### 3. Podjęte działania (data, opis)

.....  
.....

#### 4. Kontakt z rodzicami/opiekunami

Data kontaktu: .....

Forma:     telefon     spotkanie     e-mail

Ustalenia:

.....  
.....

### 5. Współpraca z instytucjami zewnętrznymi

- poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- ośrodek zdrowia psychicznego
- ośrodek pomocy społecznej
- policja
- służby medyczne
- inne (jakie?): .....

Data skierowania: .....

### 6. Plan dalszego wsparcia

.....

.....

Podpisy członków zespołu ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej:

.....

## Załącznik nr 3. Plan bezpieczeństwa ucznia – w sytuacji zagrożenia suicydalnego

### PLAN BEZPIECZEŃSTWA UCZNIĄ

Imię i nazwisko ucznia: .....

Data opracowania: .....

#### 1. Sygnały ostrzegawcze (co wskazuje na pogorszenie stanu ucznia?)

.....

#### 2. Strategie samoregulacji możliwe do zastosowania przez ucznia

- techniki oddechowe
- kontakt z osobą zaufaną
- wyjście do bezpiecznej przestrzeni
- inne (jakie?): .....

#### 3. Osoby udzielające wsparcia w szkole

Imię i nazwisko: .....

Stanowisko: .....

#### 4. Osoby mogące udzielić wsparcia poza szkołą

Rodzic/opiekun: .....

Inne osoby zaufane: .....

#### 5. Instytucje kontaktowe (w sytuacji nagłej)

Numer alarmowy: 112

Lokalny ośrodek zdrowia psychicznego: .....

#### 6. Ustalenia organizacyjne w szkole

- nasilony monitoring
- regularne spotkania kontrolne
- modyfikacja obciążeń szkolnych
- inne (jakie?): .....

**Podpis ucznia:** .....

*(Wymagany w przypadku ucznia pełnoletniego lub gdy ustalenia są omawiane bezpośrednio z uczniem i wyraża on świadomą zgodę na ich realizację; w przypadku młodszych uczniów podpis może mieć charakter dobrowolny – jako potwierdzenie zapoznania się z ustaleniami.)*

**Podpis rodzica / opiekuna:** .....

*(Wymagany w przypadku uczniów niepełnoletnich – potwierdza zapoznanie się i akceptację ustaleń.)*

**Podpis specjalisty szkolnego:** .....

*(Obowiązkowy – potwierdza przeprowadzenie rozmowy oraz ustalenie form wsparcia.)*

## Załącznik nr 4. Audyt gotowości szkoły do reagowania kryzysowego – checklista

### **Samocena placówki pod kątem przygotowania do interwencji kryzysowej**

#### **1. Procedury**

- Szkoła posiada pisemną procedurę interwencji kryzysowej.
- Procedura jest aktualizowana minimum raz w roku.
- Personel zna zasady postępowania w sytuacji zagrożenia życia.

#### **2. Zespół specjalistów**

- W szkole zatrudniony jest psycholog lub pedagog.
- Wyznaczono koordynatora ds. wsparcia psychologicznego.
- Funkcjonuje zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

#### **3. Współpraca z instytucjami**

- Szkoła posiada aktualną bazę danych lokalnych instytucji pomocowych.
- Określono procedurę kierowania uczniów do poradni psychologiczno-pedagogicznej i ośrodka zdrowia psychicznego.
- Ustalono zasady kontaktu z ośrodkiem pomocy społecznej i służbami ratunkowymi.

#### **4. Szkolenia kadry**

- Kadra przeszła szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy psychologicznej (PFA).
- Kadra przeszła szkolenie dotyczące rozpoznawania sygnałów suicydalnych.
- Organizowane są cykliczne szkolenia doskonalące.

#### **5. Profilaktyka**

- W szkole realizowane są programy wzmocnienia odporności psychicznej.
- Uczniowie mają dostęp do wsparcia indywidualnego.
- Rodzice są informowani o dostępnych formach pomocy.

## Bibliografia i wybrane źródła

### Dokumenty źródłowe:

Bartosiak D., *Kompetencje miękkie w sytuacjach kryzysowych — sylabus kursu*, ORE (materiał źródłowy).

### Wybrane raporty i publikacje (z lat 2023–2025):

Zespół Life Sciences kancelarii Rymarz Zdort Maruta we współpracy z UNICEF Polska (2024), *Poprawa ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa: Rymarz Zdort Maruta.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, (2024), *Raport z działań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w 2024 r.*, Warszawa: FDDS.

Wójcik Sz., Makaruk K., Kopycka J., Szołajska J., Organista N., (2024), *Przemoc wobec dzieci w sporcie. Pełny raport z badań ilościowych*, Warszawa: FDDS.

World Health Organization, (2025), *WHO Country Office in Poland – annual report 2024*, Kopenhaga: WHO Regional Office for Europe.

OECD/ Komisja Europejska (2024), *Health at a Glance: Europe 2024. State of health in EU cycle*, Paryż: OECD Publishing.

Sekretarz Generalny OECD, (2025), *Policy paper. Promoting good mental health in children and young adults. Best practices in public health*, Paryż: OECD Publishing.

Rakić J. G., Hamrik Z., Dzielska A., Felder-Puig R., Oja L., (2024), *A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada: health behaviour in school-aged children international report from the 2021/2022 survey*, Volume 4., Kopenhaga: WHO Regional Office for Europe.

Małkowska-Szcutnik A., Berkowska A., Gajda M., Kleszczewska D., Zusková K., Holubčíková J., Kručanica L., Salonna F., Hamrik Z., (2024), *Doświadczenia nauczycieli z Polski, Czech i Słowacji w pracy z uczniem z depresją. Wyniki badań projektu Heads Up – Zdrowie psychiczne młodzieży w szkole*, Warszawa: Fundacja Instytutu Matki i Dziecka.

Główny Inspektorat Sanitarny, (2023), *Zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa: GIS.

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
tel. 22 345 37 00

**[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)**