

Maria Weker

---

# NIEZBĘDNIK EMOCJONALNY 3

Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej  
dla dzieci w klasach 4–6



Maria Weker

---

# **NIEZBĘDNIK EMOCJONALNY 3**

Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej  
dla dzieci w klasach 4–6

OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI  
WARSZAWA 2024

Konsultacja merytoryczna  
Wydział Edukacji Włączającej  
**Wioletta Jaskólska, Katarzyna Nowakowska**

Redakcja i korekta  
**Elżbieta Gorazińska**

Projekt okładki, layout,  
redakcja techniczna i skład  
**Wojciech Romerowicz**

Grafika na okładce: © aquasip/Bank zdjęć Photogenica

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Warszawa 2024  
Wydanie I

ISBN 978-83-67366-59-5

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji  
Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC)

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)  
tel. 22 345 37 00

## Spis treści

Wprowadzenie .....	4
Specyfika funkcjonowania dzieci w klasach 4–6 w sytuacji zagrożenia kryzysem .....	6
Scenariusze zajęć dla dzieci w klasach 4–6 .....	10
Scenariusz 1 „Paradoks” .....	11
Scenariusz 2 „Kieszeń pełna skarbów” .....	13
Scenariusz 3 „Oko w prawo, oko w lewo” .....	15
Zakończenie .....	18

## Wprowadzenie

Stan zaburzenia równowagi wewnętrznej u dzieci, związany z wystąpieniem trudnych wydarzeń, określa się sytuacją kryzysową lub kryzysem. Zdarzenia te, nazywane krytycznymi, często mają nagły, niespodziewany i nieprzewidywalny charakter.

Wsparciem w opiece nad dziećmi w sytuacji zagrożenia zdarzeniami krytycznymi może być *Niezbędnik emocjonalny. Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej dla dzieci w klasach 4–6*. W materiale opisano propozycje zajęć umożliwiających przyjrzenie się sposobom funkcjonowania dzieci, ich zasobom mentalnym oraz ułatwiających wprowadzenie strategii obniżania napięcia psychofizycznego.

W obliczu kryzysu dziecko mierzy się ze zmieniającymi się warunkami życia. Aby utrzymać równowagę psychofizyczną, stosuje znane mu sposoby radzenia sobie. Może się jednak zdarzyć, że posiadane przez nie zasoby psychiczne i umysłowe oraz stosowane wcześniej metody radzenia sobie okażą się niewystarczające. Dzieje się tak, ponieważ sytuacje kryzysowe wymagają intensywnego wysiłku adaptacyjnego, zwiększenia elastyczności w modyfikowaniu zachowań oraz przystosowania się do zmienionych warunków.

W efekcie może dojść u dziecka do zaburzenia równowagi psychicznej, mogą pojawić się trudności w funkcjonowaniu poznawczym i behawioralnym. Zachowanie dzieci może cechować niepokój, lęk, zaburzenia pamięciowe, emocjonalne oraz objawy somatyczne. Taki stan zaburzenia równowagi psychofizycznej może trwać 6 do 8 tygodni od wystąpienia zdarzenia kryzysowego. Jest to czas, kiedy oddziaływania interwencyjne są szczególnie ważne w kontekście udzielania pomocy i wsparcia.

Interwencja kryzysowa to wieloaspektowa forma pomocy osobom w kryzysie, ukierunkowana na poprawienie jakości życia oraz adaptację do zmieniających się warunków bytu i rzeczywistości. Celem oddziaływań interwencyjnych jest wsparcie emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, materialne oraz duchowe.

Interwencje kryzysowe wobec dzieci z klas 4–6 powinny:

- być stosowane w trybie natychmiastowym, tj. najszybciej jak jest to możliwe w odniesieniu do aktualnej sytuacji dziecka;
- zapewnić dziecku bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne;
- obejmować rozpoznanie i zaspokojenie najpilniejszych potrzeby dziecka.

Aby zrealizować te założenia, konieczne jest:

- nawiązanie kontaktu z dzieckiem;
- dopasowanie intensywności i dostępności kontaktu do potrzeb dziecka;
- aktywne słuchanie dziecka;
- normalizowanie jego działań i zachowań;

- koncentrowanie na bieżącej sytuacji;
- rozpoznanie i aktywizacja sieci wsparcia społecznego.

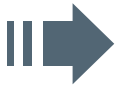
W sytuacji kiedy oddziaływania o charakterze interwencyjnym nie przynoszą zmiany w zachowaniu dziecka, wskazane jest skontaktowanie się ze specjalistami – psychologami i psychiatrami.

### **Polecana literatura**

*Wsparcie ucznia z traumą*, (2022): <https://ore.edu.pl/2023/08/wsparcie-ucznia-z-trauma/>

*Dziecko w sytuacji kryzysowej*, (2020): <https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2021/04/dziecko-w-sytuacji-kryzysowej.-wspierajaca-rola-pracownikow-oswiaty.pdf>

*Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole*, (2020): <https://ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=29021>



## Specyfika funkcjonowania dzieci w klasach 4–6 w sytuacji zagrożenia kryzysem

Dzieci w wieku 11–13 lat, zagrożone kryzysem środowiskowym, mogą odczuwać dolegliwości w obszarze psychicznym i somatycznym. Mogą również doświadczać trudności w sferze funkcjonowania społecznego i socjalnego. Objawy takich trudności, specyficzne dla tej grupy wiekowej, przedstawiono w tabeli 1. Są to objawy najczęściej obserwowane u dzieci dotkniętych kryzysem.

**Tabela 1. Przykładowe dolegliwości i trudności u dzieci w wieku szkolnym zagrożonych kryzysem**

Obszar funkcjonowania	Przykładowe dolegliwości i trudności
Ciało/obszar somatyczny	Bóle głowy, bóle brzucha, mdłości, zaburzenia snu i zasypiania (podkrążone oczy), zaburzenia apetytu (objadanie się lub brak łaknienia), infekcje.
Emocje	Obniżenie nastroju, nasilenie lęku, agresja, pobudzenie, zmienność nastrojów.
Obszar poznawczy/umysłowy	Zaburzenia pamięci, zaburzenia koncentracji, zaburzenia orientacji, zaburzenia poczucia upływu czasu.
Obszar kontaktów społecznych	Wycofywanie się z kontaktów, unikanie innych, konfliktowość, izolacja.

Dzieci uczące się w klasach 4–6 są szczególną grupą rozwojową. Ze względu na wchodzenie w okres dojrzewania mogą być bardziej podatne na doświadczenie kryzysów. Zdarzenia krytyczne mogą być dla nich źródłem kryzysów rozwojowych, sytuacyjnych, egzystencjalnych oraz środowiskowych. Dlatego warto zwrócić uwagę na zachowania i sposoby funkcjonowania, które można ogólnie określić mianem objawów niepokojących. Objawy te mogą świadczyć o trudnościach psychosomatycznych, które wpływają na jakość życia dziecka. Przykładowe objawy niepokojące przedstawiono w tabeli 2.

W razie zauważenia objawów niepokojących ważne jest interpretowanie ich tylko w związku z całościowym obrazem funkcjonowania dziecka. Dlatego warto przeprowadzić rozeznanie warunków życia dziecka w powiązaniu z jego sytuacją rodzinną, materialną, socjalną, zagrożeniem czynnikami związanymi z dobrobytem i dobrostanem rodziny, ewentualnymi uzależnieniami i zagrożeniami bytowymi w odniesieniu do aktualnych zagrożeń.

Interwencja kryzysowa może mieć formę indywidualnej rozmowy wspierającej. Jeżeli oddziaływania podejmowane na gruncie szkoły nie przynoszą oczekiwanej poprawy, warto rozważyć kontakt ze specjalistami – psychologami, psychiatrami oraz pracownikami pomocy społecznej.

**Tabela 2. Przykładowe objawy niepokojące u dzieci w wieku szkolnym w klasach 4–6**

Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Ciało/obszar somatyczny	<p>Zmiana sposobu zachowania fizycznego, np. spowolnione ruchy, zgarbiona sylwetka, napięta sylwetka, zaciśnięte dłonie, rezygnowanie z ulubionych lub często wykonywanych wcześniej czynności: biegania, grania w piłkę, tańca, zajęć sportowych itd.</p> <p>Zmiana sposobu ubierania, czesania utrzymująca się w czasie, np. porzucenie wcześniejszych stylów ubierania.</p> <p>Zaniedbywanie higieny osobistej utrzymujące się w czasie, wpływające na społeczne funkcjonowanie dziecka.</p> <p>Zmiana sposobu odżywiania – nadmierny apetyt lub brak apetytu.</p> <p>Ślady oddziaływań autoagresywnych – rozdrapane rany na rękach, twarzy, wyrywanie włosów, nadmierne wyłamywanie palców, obgryzanie paznokci itp.</p> <p>Ślady przemocy domowej – siniaki na rękach, twarzy.</p> <p>Ważny jest kontekst sytuacji materialnej rodziny z powodu kryzysu środowiskowego.</p>
Emocje	<p>Zmiany nastroju niewynikające z bieżących okoliczności, np. śmiech bez powodu.</p> <p>Nadmierna drażliwość.</p> <p>Apatia.</p> <p>Obniżona reaktywność.</p> <p>Reakcje emocjonalne nieadekwatne do sytuacji.</p> <p>Silne reakcje emocjonalne przy rozstaniu z osobami bliskimi z powodu ich wyjścia np. do sklepu.</p>
Obszar poznawczy/umysłowy	<p>Obniżenie w osiągnięciach szkolnych, np. obniżenie ocen, niższa aktywność w czasie lekcji, niechęć do udzielania odpowiedzi, nienadążanie za tokiem lekcji, brak notatek lub notowanie treści nieadekwatnie do tematu lekcji, zmiana sposobu zachowania na lekcjach.</p> <p>Trudności w utrzymaniu skupienia na zadaniach, nadmierne rozpraszanie się i gubienie głównego wątku wypowiedzi.</p>





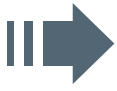
Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Obszar kontaktów społecznych	<p>Izolowanie się od grupy rówieśniczej.</p> <p>Nadmierne lub zdecydowanie rzadsze – przy braku zamiennika w rodzaju rozmów z kolegami – korzystanie z telefonów, smartfonów, komputerów.</p> <p>Nadmierna konfliktowość i drażliwość w kontakcie z rówieśnikami.</p> <p>Zastępowanie kontaktów z żywą osobą przez kontakty wirtualne.</p> <p>Izolowanie od najbliższego otoczenia – rodziców, rodzeństwa.</p> <p>Nadmierne przebywanie z osobami bliskimi – trudność z przebywaniem z daleka od rodziny, zaniepokojenie ich nieobecnością, kontrolowanie lub śledzenie ich na komórce.</p>
Inne	<p>Zachowania zagrażające życiu, np. jeżdżenie rowerem, na deskorolce, hulajnodze z nadmierną prędkością.</p> <p>Zachowania związane z odreagowywaniem sytuacji kryzysowej przez nadużywanie środków odurzających i psychoaktywnych (dowolna forma).</p> <p>Przebywanie poza wskazanym przez opiekunów miejscem zamieszkania (stałego lub tymczasowego).</p> <p>Pozbywanie się przedmiotów ważnych w kontekście dotychczasowego życia, np. oddawanie innym ulubionych książek, sprzedawanie obiektów zbieranych w ramach hobby.</p> <p>Zabieranie i/lub niszczenie innym dzieciom przedmiotów do nich należących.</p> <p>Spędzanie czasu w rzeczywistości wirtualnej, takiej jak np. gry, seriale, filmy, lub na przeglądaniu treści internetowych, jak np. shorty, rolki itp., kosztem innych aktywności, w tym jedzenia, spania, dbania o siebie, kontaktów z innymi osobami itp.</p>

Ważne jest, aby w odniesieniu do obserwowanych zachowań i sposobów funkcjonowania dzieci zagrożonych kryzysem uwzględnić inne konteksty:

- sytuację dziecka: rodzinną, domową, społeczną, socjalną i ekonomiczną PRZED kryzysem + ewentualne zagrożenia, które w obliczu sytuacji kryzysowej mogą się zintensyfikować;
- sytuację dziecka: rodzinną, domową, społeczną, socjalną i ekonomiczną PO kryzysie + ewentualne zagrożenia, które w obliczu sytuacji kryzysowej wystąpiły;
- czynnik upływu czasu: 6–8 tygodni od wystąpienia czynnika kryzysowego;
- wpływ sytuacji kryzysowej na funkcjonowanie dziecka w placówce edukacyjnej, np. na nieobecności spowodowane trudnościami z dotarciem do szkoły, koniecznością pomocy w remoncie domu, koniecznością opieki nad starszymi krewnymi

lub młodszym rodzeństwem ze względu na okoliczności popowodziowe, pojawienie się nowych osób w domu;

- warunki bytowe ucznia i jego rodziny wynikające z sytuacji kryzysowej – zmiana np. warunków sanitarnych czy możliwości korzystania z przedmiotów higieny osobistej może mieć znaczenie dla funkcjonowania społecznego ucznia oraz jego sposobu myślenia o sobie;
- specyfikę postrzegania siebie i swojej roli w świecie przez ucznia w warunkach typowych zmian rozwojowych, charakterystycznych dla dzieci w wieku rozwojowym ze względu na proces dojrzewania biologicznego, społecznego, psychicznego i seksualnego.



## Scenariusze zajęć dla dzieci w klasach 4–6

Scenariusze zajęć zamieszczone w zeszycie są propozycjami aktywności ukierunkowanych na obserwację funkcjonowania uczniów w określonych okolicznościach. Mogą być traktowane jako oddzielne zadania, można je także stosować razem lub w dowolnej kombinacji, np. scenariusz 1 + scenariusz 3. Scenariusze mogą być wykorzystywane wielokrotnie, zaleca się jednak, aby zachować pewne odstępy czasowe, np. tydzień lub miesiąc.

Prezentowane materiały nauczyciel może dostosować do własnych potrzeb i obserwacji. Możliwe jest modyfikowanie scenariuszy adekwatnie do sytuacji, np. warunków nauczania zdalnego lub lekcji prowadzonych w nietypowych, pozaszkolnych miejscach. Czas prowadzenia zajęć powinien być dostosowany do możliwości i zainteresowania uczniów, przy czym można go modyfikować zgodnie z ich potrzebami. Warto poniższe scenariusze traktować jako źródło inspiracji do działań, które mogą wspomóc nauczyciela w pracy i opiece nad uczniami dotkniętymi kryzysem.

**Scenariusz 1 „Paradoks”** umożliwia przyjrzenie się aktualnemu stanowi psychicznemu dzieci i dotyczy pytania: Jak się DZISIAJ czujesz/czego potrzebujesz?

**Scenariusz 2 „Kieszeń pełna skarbów”** pozwala przyrzeć się zasobom dzieci i dotyczy pytania: Co mam i jak to wykorzystam?

**Scenariusz 3 „Oko w prawo, oko w lewo”** wprowadza strategie radzenia sobie ze stresem poprzez oddziaływania neuroterapeutyczne, które mogą ułatwić dzieciom funkcjonowanie w warunkach zmienionej rzeczywistości.

### **Wprowadzenie ogólne**

Nabywanie i rozwijanie przez dzieci umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami są kluczową składową ich rozwoju psychicznego. Może się zdarzyć, że posiadane przez ucznia zasoby psychiczne i umysłowe oraz znane mu i wcześniej stosowane metody radzenia sobie okażą się niewystarczające w obliczu wyjątkowo trudnych, nietypowych lub nieznanymi sytuacji. Dlatego ważne jest, aby dziecko potrafiło rozpoznać, co się z nim dzieje, jakie ma zasoby i potrzeby, a także gdzie może szukać wsparcia i pomocy.

Scenariusze zajęć mogą być stosowane razem lub osobno, w dowolnym układzie, w zależności od aktualnych możliwości oraz potrzeb nauczyciela i uczniów.

### **Cel główny zajęć**

Pomoc uczniom w rozpoznaniu i radzeniu sobie z napięciami psychicznymi w sytuacji kryzysowej, spowodowanej np. katastrofami naturalnymi.



## Scenariusz 1 „Paradoks” (20–30 minut)

### **Cel szczegółowy**

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych.
- Rozwijanie umiejętności interpretowania aktualnych stanów emocjonalnych w określonej perspektywie czasowej.
- Rozwijanie umiejętności poszukiwania wsparcia u dorosłych oraz bliskich osób.
- Rozwijanie umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa.

**Dzieci:** uczą się rozpoznawać swoje stany emocjonalne i są zachęcane do uzewnętrznienia tej wiedzy.

**Metoda pracy:** praca z obrazem, pogadanka, interpretacja.

**Forma pracy:** grupowa jednolita, w parach.

**Środki:** niewielkie obiekty, np. kule uformowane ze zmiętego papieru lub gazety, pompony z włóczki, kulki z filcu, kasztany, guziki, kulki, kamyki – po jednym obiekcie dla każdego dziecka.

### **Opis zadania**

Nauczyciel wprowadza dzieci w aktywność, tłumacząc, że czasem różne rzeczy/obiekty są oceniane ze względu na sposób odbierania ich przez daną osobę. Podaje dowolny przykład – może to być porównanie sytuacji, kiedy jedna osoba lubiąca pomarańcze uśmiecha się na ich widok, a inna – krzywi się. Jest to swoisty paradoks, czyli sytuacja pozornie niemożliwa, w której współistnieją dwa całkowicie różne lub wykluczające się fakty (definicja według *Słownika Języka Polskiego PWN*). Nauczyciel prosi uczniów o podanie swoich przykładów.

Następnie nauczyciel rozdaje uczniom małe przedmioty. Każdy uczeń otrzymuje jeden obiekt. Nauczyciel prosi, aby uczniowie dokładnie je obejrzel i potrzymali w dłoniach.

### **Część I**

Nauczyciel prosi, aby dzieci wyobraziły sobie, że ich obiekt ma dodatkową cechę, np. jest bardzo ciężki, bardzo lekki albo śliski lub gorący itp. Kiedy dzieci to przećwiczą, nauczyciel prosi, aby podały go koledze lub koleżance z ławki w taki sposób, jakby obiekt był:

- bardzo ciężki albo bardzo lekki (jak balon napęczniony helem),
- śliski albo lepki,
- delikatny albo ze szkła,
- bardzo gorący albo bardzo zimny,
- inne propozycje.

- Dzieci powinny podawać sobie przedmioty naprzemiennie w parach, za każdym razem inaczej je „odczuwając”. Cechę dodatkową przedmiotu wymienia nauczyciel. Zabawę powtarza się 3–4 razy.

## **Część II**

Nauczyciel prosi, aby każde dziecko wybrało sobie w ciszy jakąś cechę i nie mówiąc nic, w odpowiedni do tej cechy sposób, podało przedmiot swojemu koledze lub koleżance. Ten, po odebraniu go, zgaduje, jaką cechę ma przedmiot, np. jest zimny albo kruchy lub śliski. Zabawę powtarza się np. 5 razy. Za poprawne odgadnięcie cechy obie strony dostają punkt. Za niepoprawną odpowiedź nikt nie dostaje punktu. Dzieci mogą podliczyć i powiedzieć, ile punktów udało im się zebrać w parach.

## **Zakończenie**

Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi, aby uczniowie zastanowili się:

- Co się zmieniało w ich odczuciach, w tym jakie cechy miał obiekt?
- Czy ta zmiana zależała od przedmiotu czy od ucznia?
- Na kogo wpływały cechy przedmiotu – na sam przedmiot, np. stawał się zimny, czy na ucznia, np. to uczeń pokazywał, że odczuwa go jako zimny?
- Czy odgadywanie cech przedmiotu z zachowania innego ucznia było trudne czy łatwe i dlaczego takie było?

Nauczyciel wskazuje na umiejętności, zaangażowanie, odczuwane przez dzieci emocje względem przedmiotu. Zachęca dzieci do podzielenia się swoimi wrażeniami.

Z przedmiotów uczniowie robią wystawę, np. na parapecie.

## **Komentarz metodyczny**

Nauczyciel słucha odpowiedzi dzieci i mówi, że zmiana cech dotyczyła postrzegania obiektu przez ucznia. Sam obiekt pozostał taki sam, ale zmieniła się jego percepcja poprzez oddziaływanie dziecka na obiekt. Nauczyciel może wyjaśnić, że podobnie bywa z trudnościami, jakie mogą spotykać człowieka. Przez całe życie człowiek uczy się, jak radzić sobie z różnymi sytuacjami, które mogą być początkowo tak dokuczliwe jak kamień w bucie.

Nauczyciel pokazuje dzieciom, że zmiana sposobu postrzegania obiektu lub przedmiotu może zmienić ich odczucia, np. z obojętności w polubienie przedmiotu. Mówi dzieciom, że mogą mieć wpływ na postrzeganie przez siebie jakiejś trudnej sytuacji.

## **Uwaga dla nauczyciela**

Warto zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy. Dziecko takie może wymagać indywidualnej rozmowy wspierającej. Warto pamiętać, że stan

zaburzenia równowagi psychofizycznej może trwać 6 do 8 tygodni od zdarzenia kryzysowego. Przy przedłużającym się czasie występowania trudności należy rozważyć skorzystanie z pomocy specjalistycznej, np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej.



## Scenariusz 2 „Kieszeń pełna skarbów” (20–30 minut)

### Cel szczegółowy

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich zasobów.
- Rozwijanie umiejętności poszukiwania wsparcia u dorosłych oraz bliskich osób.
- Rozwijanie umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa.

**Dzieci:** uczą się rozpoznawać swoje zasoby i są zachęcane do uzewnętrzniania tej wiedzy.

**Metoda pracy:** praca z obrazem, pogadanka, interpretacja.

**Forma pracy:** zbiorowa, indywidualna, w parach.

**Środki:** kolorowe kartki papieru, pisaki, kredki, nożyczki, klej, tablica; pomocne mogą być wydrukowane schematyczne rysunki kieszeni – po jednym dla każdego dziecka, dodatkowo np. karteczki typu post it lub inne pomoce wedle uznania nauczyciela.

### Opis ćwiczenia

Nauczyciel wprowadza dzieci w temat zadania, pytając, co mają prawie wszystkie dzieci, gdzie trzymają rzeczy dla nich ważne. Dzieci powinny zgadnąć, że chodzi o kieszeń. Nauczyciel prosi, aby powiedziały, do czego może służyć kieszeń. Zachęca je do dzielenia się swoimi doświadczeniami, jak np. noszenie rzeczy ważnych, trzymanie rąk, aby się ogrzały itd. Uczniowie mogą pokazać, co mają w swoich kieszeniach.

### Część I

Nauczyciel mówi dzieciom, że oprócz prawdziwej kieszeni każde z nich ma swoją kieszeń mentalną, do której może spakować swoje zasoby osobiste. Tłumaczy, że zasoby osobiste to wszystkie cechy, talenty, umiejętności, relacje personalne, które gromadzimy i rozwijamy w ciągu naszego życia.

Następnie nauczyciel rozdaje dzieciom karty pracy z wydrukowanym schematycznym rysunkiem kieszeni, proponuje jego pokolorowanie albo prosi o narysowanie wymyślonej kieszeni na kartce papieru. Dzieci mogą również wyciąć kształt kieszeni z papieru w danym kolorze i nakleić na innej kartce. Można również przygotować jedną wielką kartkę, na której każde dziecko nakleja wyciętą i ozdobioną przez siebie kieszeń tak, aby z jednej strony można było coś do niej wkładać (10–15 minut rysowania, wycinania, przyklejania).

Nauczyciel prosi, aby uczniowie wyposażyli kieszenie w swoje zasoby. W tym celu będzie im zadawał pytania, a uczniowie powinni pisać odpowiedzi na rysunku kieszeni albo na osobnych kartkach, które potem włożą do kieszeni. Mogą też notować odpowiedzi na karteczkach typu post it i przyklejać je do rysunku.

Nauczyciel mówi, że odpowiedzi mogą być proste, np. ktoś może mieć talent do rysowania, ktoś inny do gotowania, ktoś potrafi szybko czytać, ktoś szybko notuje, ktoś umie grać w szachy, sklejać modele, robić makijaż itd.

Nauczyciel zadaje uczniom poniższe pytania. Po każdym zostawia czas do namysłu i zapisania odpowiedzi (na każde pytanie może być jedna lub kilka odpowiedzi):

- Jakie masz talenty?
- Jakie masz umiejętności?
- Jakie cechy w sobie lubisz?
- Z czym radzisz sobie dobrze?
- Kto cię wspiera?
- Z kim czujesz się bezpiecznie?

Nauczyciel zachęca dzieci, aby przyjrzały się swoim notatkom i kieszeniom oraz zastanowiły się, ile do nich zapakowały. Proponuje uczniom przemyślenie tego, co czują, kiedy patrzą na swoje kieszenie. Jeżeli dzieci chcą o tym porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Mogą również komentować temat w parach.

## **Część II**

Nauczyciel prosi, aby dzieci zastanowiły się nad kolejnym pytaniem:

- Jak mogę wykorzystać to, co mam w swojej kieszeni, w mojej obecnej sytuacji?

Prosi, aby dzieci zapisały odpowiedź na to pytanie. Jeżeli jakiś uczeń ma trudności z sformułowaniem informacji, nauczyciel prosi, aby inne dzieci podzieliły się swoimi pomysłami.

Jeżeli uczeń nie wie, jak odpowiedzieć na pytanie, nauczyciel może poprosić, aby pomogli mu w tym jego koledzy. Nauczyciel może też poprosić, aby inni uczniowie dopakowali do jego kieszeni informacje o tym, co dana osoba robi dobrze, za co była chwalona, co lubi robić itp.

Z rysunków kieszeni dzieci mogą zrobić wystawę lub zabrać rysunki do domu.

## **Zakończenie**

Nauczyciel podkreśla, że zawartość kieszeni mentalnej może się zmieniać, ponieważ każdy człowiek rozwija się i ciągle doświadcza nowych sytuacji. Dlatego warto uzupełniać kieszeń, dodawać nowe umiejętności, odkrywane talenty, informacje o tym, z czym

sobie radzimy, kto nas wspiera. Nauczyciel mówi, że kieszeń mentalna jest w stanie pomieścić wszystko, co tylko dzieci chcą do niej włożyć, adekwatnie do powyższych pytań. Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w ćwiczeniu.

### **Komentarz metodyczny**

Obserwacja sposobu wykonania zadań zawartych w scenariuszu ma dla opiekuna charakter informatywny. Jeżeli nauczyciel widzi na rysunkach dodawane kolejne elementy, może to świadczyć o wiedzy ucznia, o jego zasobach osobistych. Jeżeli uczeń ma trudności z odpowiedziami na pytania, można przypomnieć mu zdarzenia, kiedy jego zasoby były widoczne. Warto zwracać uwagę uczniów na proste czynności, które potrafią wykonywać w codziennym życiu, np. samodzielnie robić posiłki, przychodzić na czas do szkoły, opiekować się rodzeństwem, codziennie pomagać w domu lub innym osobom itp.

### **Uwaga dla nauczyciela**

Warto zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy. Dziecko takie może wymagać indywidualnej rozmowy wspierającej. Warto pamiętać, że stan zaburzenia równowagi psychofizycznej może trwać 6 do 8 tygodni od zdarzenia kryzysowego. Przy przedłużającym się czasie występowania trudności należy rozważyć skorzystanie z pomocy specjalistycznej, np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej.



## **Scenariusz 3: „Oko w prawo, oko w lewo” (10 minut)**

### **Cel szczegółowy**

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania stanu napięcia fizycznego i psychicznego.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem psychicznym i fizycznym.
- Rozwijanie umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa.
- Wykorzystanie metody mindfulness do poprawiania stanu psychicznego.

**Dzieci:** uczą się rozpoznawać sytuacje napięcia, są zachęcane do wykonywania ćwiczeń relaksujących.

**Metoda pracy:** pogadanka, zabawa.

**Forma pracy:** indywidualna, jednolita.

### **Opis metody**

Ćwiczenia należy rozpocząć od przyjęcia wygodnej pozycji siedzącej lub stojącej, z wyprostowaną głową i wzrokiem skierowanym przed siebie. Można wyznaczyć jakiś obiekt lub punkt, na który trzeba patrzeć, np. znak X narysowany na tablicy w klasie.



Następnie należy wykonać wszystkie aktywności, uwzględniając czas ich trwania, np. odmierzając go przez liczenie od 1 do 5 w rytmie jedna liczba = 2 sekundy. Ćwiczenia powinny być wykonywane tak, aby nie sprawiały dyskomfortu i nie były nieprzyjemne dla ćwiczącego. Podczas ćwiczeń należy spokojnie oddychać, zgodnie z własnym rytmem.

Nauczyciel lub osoba prowadząca sesję powinna stać twarzą do ćwiczących dzieci, tak aby monitorować wykonywanie poszczególnych zadań.

Jeżeli dla dziecka trudne jest utrzymanie spojrzenia skierowanego w daną stronę przez 10 sekund, można ten czas skrócić.

Jeżeli dla dziecka wykonywanie ćwiczeń w pozycji stojącej jest niekomfortowe, może ono usiąść.

- Ćwiczenie 1: Trzymać głowę prosto, popatrzeć przed siebie, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 2: Trzymać głowę prosto, spokojnie, nie poruszając głową, spojrzeć i patrzeć w lewo najdalej jak się da bez poczucia dyskomfortu/bólu, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 3: Trzymać głowę prosto, popatrzeć przed siebie, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 4: Trzymać głowę prosto, spokojnie, nie poruszając głową, spojrzeć i patrzeć w prawo najdalej jak się da bez poczucia dyskomfortu/bólu, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 5: Trzymać głowę prosto, spokojnie, nie poruszając głową, wykonać obroty gałkami ocznymi tak, jakby śledzono wskazówki zegara, bez poczucia dyskomfortu/bólu, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 6: Zamknąć oczy, zasłonić je dłońmi (palce mogą krzyżować się na czole), otworzyć oczy i przez chwilę „patrzeć w ciemność”, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 7: Trzymać głowę prosto, spokojnie, nie poruszając głową, wykonać obroty gałkami ocznymi w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara bez poczucia dyskomfortu/bólu, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 8: Trzymać głowę prosto, spokojnie, nie poruszając głową, spojrzeć i patrzeć w górę bez poczucia dyskomfortu/bólu, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 9: Trzymać głowę prosto, spokojnie, nie poruszając głową, spojrzeć i patrzeć w dół bez poczucia dyskomfortu/bólu, liczyć od 1 do 5.
- Ćwiczenie 10: Intensywnie mrugać, licząc od 1 do 5. Mogą pojawić się łzy.
- Ćwiczenie 11: Nie poruszając głową, a tylko oczami, napisać pierwszą literę swojego imienia i nazwiska.
- Ćwiczenie 12: Popatrzeć na dowolny przedmiot znajdujący się tuż obok, policzyć od 1 do 5, a następnie popatrzeć na dowolny obiekt znajdujący się daleko, np. za oknem, policzyć od 1 do 5.

Nauczyciel lub osoba prowadząca sesję powinna stać twarzą do ćwiczących dzieci, tak aby monitorować wykonywanie poszczególnych zadań.

Jeżeli dla dziecka trudne jest utrzymanie spojrzenia skierowanego w daną stronę przez 10 sekund, można ten czas skrócić.

W każdej chwili ćwiczenia można przerwać, a później do nich wrócić.

Ćwiczenia można również wprowadzać do codziennych aktywności sekwencjami, np. pierwszego dnia – ćwiczenia 1–3, drugiego – 1–6, trzeciego – 1–10, czwartego – 1–12.

### **Komentarz metodyczny**

Nauczyciel obserwuje dzieci w trakcie wykonywania danego ćwiczenia. Technika oddechu oraz koncentracja na aktywności okoruchowej, zastosowane w ćwiczeniu, mogą ułatwić dzieciom obniżenie odczuwanego napięcia. Skupienie na tych czynnościach umożliwia wyciszenie myśli i ułatwia opanowanie emocji. Trudności z wykonaniem ćwiczenia mogą być informacją istotną w kontekście całościowego funkcjonowania dzieci w obliczu sytuacji kryzysowej.

### **Uwaga dla nauczyciela**

Warto zwrócić uwagę na zachowania dzieci, które nie uczestniczą aktywnie w zadaniu, prezentują apatyczne lub nieadekwatne postawy, odmawiają współpracy. Dziecko takie może wymagać indywidualnej rozmowy wspierającej. Warto pamiętać, że stan zaburzenia równowagi psychofizycznej może trwać 6 do 8 tygodni od zdarzenia kryzysowego. Przy przedłużającym się czasie występowania trudności należy rozważyć skorzystanie z pomocy specjalistycznej, np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

## Zakończenie

Opieka z elementami wspierania interwencyjnego dzieci w wieku 11–13 lat w czasie sytuacji kryzysowych jest bezcenna dla ich rozwoju i przyszłości. Może być jednak dodatkowym obciążeniem psychicznym dla dorosłych świadczących taką pomoc. Sprawujący ją nauczyciel lub wyznaczony opiekun powinien zadbać również o swój dobrostan i samopoczucie, tak by odpowiedzialnie i bezpiecznie móc podejmować to wyzwanie. Jest to szczególnie ważne dla nauczyciela, który pochodzi z okolic zagrożonych kryzysem środowiskowym i sam zмага się z jego skutkami.

W utrzymaniu stanu równowagi nauczycielowi mogą pomóc techniki obniżania napięcia psychofizycznego przedstawione w tekście, może on również skorzystać z innych metod, np. medytacji, technik mindfulness, relaksacji. Ważne jest, aby nauczyciel w tym trudnym czasie nie zapominał o swoich potrzebach psychicznych i potrafił zadbać o siebie.

### **Polecana literatura dotycząca wspierania zdrowia psychicznego nauczycieli**

Zabłocka-Żytka L., Dobrenko W., Weker M., (2023), *Relaks akademicki. Przykłady działań wspierających zdrowie psychiczne w środowisku akademickim*, Warszawa: Difin.

Faraniec G., (2023), *Nauczyciel facylitatorem ucznia w świecie zmian i niepewności (kompetencje nauczyciela)*, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

W realizacji celów interwencji kryzysowej nauczyciel lub opiekun może korzystać z pomocy i specjalistycznego wsparcia organizacji rządowych i NGO, fundacji, stowarzyszeń itp. oraz kontaktu ze specjalistami za pomocą linii telefonicznych.

### **Numery telefonów**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, także dla nauczycieli: **800 12 12 12**

Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym: **800 70 2222**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, czynny codziennie od 12.00 do 02.00: **116 111**

Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych: **116 123**

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli: **800 080 222**

Infolinia dla wychowawcy, telefon zaufania dla nauczycieli, czynny w poniedziałek, środę, czwartek od 17.00 do 19.00: **801 800 967**

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, czynny od poniedziałku do piątku od 12.00 do 15.00: **800 100 100**

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny od poniedziałku do piątku od 14.00 do 22.00, połączenie bezpłatne: **116 123**

ITAKA – centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego, czynne całodobowo: **22 484 88 01, 800 70 2222**

ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania, czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00: **22 484 88 01**

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
tel. 22 345 37 00  
[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

