

Maria Weker

# NIEZBĘDNIK EMOCJONALNY 4

Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej  
dla dzieci w klasach 7–8



Maria Weker

---

# **NIEZBĘDNIK EMOCJONALNY 4**

Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej  
dla dzieci w klasach 7–8

OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI  
WARSZAWA 2024

Konsultacja merytoryczna  
Wydział Edukacji Włączającej  
**Monika Dobrowolska, 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 978-83-67366-60-1

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 7–8 w sytuacji zagrożenia kryzysem.....	6
Scenariusze zajęć dla dzieci w klasach 7–8 .....	11
Scenariusz 1 „Drabina” .....	12
Scenariusz 3 „Ćwiczenie relaksacyjne 5–4–3–2–1” .....	14
Scenariusz 2 „Mój plecak” .....	16
Scenariusz 3 „Ćwiczenie relaksacyjne 5–4–3–2–1” .....	18
Zakończenie.....	19

## Wprowadzenie

Kryzysy są integralną częścią ludzkiego życia, tworząc indywidualną historię człowieka. Dla nastolatków doświadczenia kryzysowe stanowią składową procesów związanych z dojrzewaniem we wszystkich jego aspektach – społecznym, biologicznym, seksualnym i psychicznym. Doświadczają oni kryzysów zarówno rozwojowych, jak i sytuacyjnych, egzystencjalnych oraz środowiskowych.

Wsparciem w opiece nad młodzieżą w tych trudnych sytuacjach może być proponowany *Niezbędnik emocjonalny. Scenariusze zajęć z zakresu interwencji kryzysowej dla dzieci w klasach 7–8*. Przedstawiono w nim scenariusze zajęć, które umożliwiają opiekunom przyjrzenie się aktualnemu stanowi emocjonalnemu i zasobom mentalnym nastolatków, a także nauczenie ich sposobów radzenia sobie z napięciem psychofizycznym.

Mianem kryzysu lub sytuacji kryzysowej określa się stan zaburzenia wewnętrznej równowagi u człowieka lub grupy ludzi, związany z doświadczeniem określonych wydarzeń. Stan ten u osób zagrożonych kryzysem może trwać 6 do 8 tygodni od zdarzenia kryzysowego. Jest to okres, kiedy oddziaływania interwencyjne są wyjątkowo ważne w kontekście udzielania pomocy i wsparcia.

W obliczu zdarzenia kryzysowego człowiek mierzy się ze zmieniającymi się warunkami życia. Najczęściej wykorzystuje w tym celu znane mu sposoby radzenia sobie. Może się jednak zdarzyć, że posiadane zasoby psychiczne i umysłowe oraz stosowane wcześniej metody radzenia sobie okażą się niewystarczające. Często wynika to z faktu, że reakcje na dane zdarzenie wymagają elastyczności w modyfikowaniu zachowań, nasilonego wysiłku adaptacyjnego oraz przystosowania się do zmienionych warunków.

Zachowanie nastolatka zagrożonego sytuacją kryzysową różni się od typowego zachowania ucznia w wieku 13-15 lat. Może je cechować występowanie niepokoju, lęku, zaburzenia pamięci, emocji oraz objawy somatyczne. Może dojść do zachwiania równowagi psychicznej, co skutkuje trudnościami w funkcjonowaniu poznawczym i behawioralnym.

Cele oddziaływań interwencyjnych adresowanych do uczniów w klasach 7–8 koncentrują się więc na wsparciu w obszarze emocjonalnym, informacyjnym, instrumentalnym, materialnym oraz duchowym. Działania interwencyjne wobec osoby w kryzysie powinny obejmować:

- towarzyszenie, wspieranie i ochronę, skupianie się na bezpieczeństwie psychicznym i fizycznym;
- umacnianie poczucia niezależności, wiary w siebie i swoje możliwości;
- tworzenie i aktywizowanie sieci społecznych w odniesieniu do naturalnych i instytucjonalizowanych źródeł wsparcia.



Ponadto działania z obszaru interwencji kryzysowej kierowane do dzieci w wieku 13–15 lat muszą:

- stosowane być w trybie natychmiastowym, tj. najszybciej jak jest to możliwe w odniesieniu do aktualnej sytuacji;
- zapewnić bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne;
- obejmować rozpoznanie i zaspokojenie najpilniejszych potrzeb;
- koncentrować się na nawiązaniu kontaktu;
- dopasowane być w zakresie intensywności i dostępności kontaktu do potrzeb dziecka – przydatne jest jego aktywne słuchanie, normalizowanie działań i zachowań, skupianie się na bieżącej sytuacji, rozpoznanie i aktywizacja sieci wsparcia społecznego.

W sytuacji kiedy oddziaływania o charakterze interwencyjnym nie przynoszą zmiany w zachowaniu nastolatka, zaleca się skontaktowanie się ze specjalistami – psychologami lub 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 7–8 w sytuacji zagrożenia kryzysem

Dzieci przeżywające kryzys mogą odczuwać dolegliwości w wielu obszarach funkcji psychicznych i somatycznych. Mogą również doświadczać trudności w sferze działań społecznych i zachowań socjalnych. Objawy takich trudności są specyficzne dla poszczególnych grup wiekowych. U uczniów w wieku 13–15 lat trudności najczęściej dotyczą obszaru somatycznego, emocjonalnego, poznawczego oraz mają wpływ na funkcjonowanie społeczne. W tabeli 1. przedstawiono przykładowe dolegliwości, które mogą być doświadczane przez uczniów klas 7–8 w sytuacji kryzysowej.

**Tabela 1. Przykładowe dolegliwości obserwowane u uczniów klas 7–8 doświadczających kryzysu**

Obszar funkcjonowania	Przykładowe dolegliwości i trudności
Ciało/obszar somatyczny	Bóle głowy, bóle brzucha, mdłości, zaburzenia pracy układu pokarmowego, bóle pleców, zaburzenia snu, zaburzenia apetytu, częste infekcje, nasilenie występowania zmian skórnych, zaburzenia hormonalne.
Emocje	Obniżenie nastroju, nasilenie lęku, agresja, pobudzenie, zmienność nastrojów.
Obszar poznawczy/umysłowy	Zaburzenia pamięci, zaburzenia koncentracji, zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni, zaburzenia poczucia upływu czasu.
Obszar kontaktów społecznych	Wycofywanie się z kontaktów, unikanie innych, konfliktowość, izolacja.

Szczególną uwagę nauczycieli i opiekunów powinny zwrócić pewne zachowania dziecka, które może doświadczać kryzysu. Zachowania te określane są ogólnie mianem objawów niepokojących, gdyż mogą świadczyć o trudnościach psychosomatycznych, wpływających na codzienne życie dziecka.

Przykłady objawów niepokojących przedstawiono w tabeli 2. W razie ich zauważenia warto podjąć interwencję o charakterze indywidualnej rozmowy, rozeznania warunków życia dziecka w odniesieniu do jego sytuacji rodzinnej, materialnej, ekonomicznej, socjalnej. Istotne jest również ocenienie potencjalnego zagrożenia czynnikami związanymi z zaburzeniem dobrostanu rodziny, występującymi w niej uzależnieniami i innymi zagrożeniami bytowymi.

Ważne jest, aby poniższe dolegliwości z obszaru objawów niepokojących były interpretowane tylko w odniesieniu do całościowego obrazu funkcjonowania dziecka. Nie należy ich postrzegać w izolacji od informacji kontekstowych dotyczących danego ucznia.

Jeżeli interwencje podejmowane na gruncie szkoły nie przynoszą oczekiwanej poprawy, warto rozważyć kontakt ze specjalistami – psychologami, psychiatrami oraz pracownikami opieki społecznej.

**Tabela 2. Objawy niepokojące u uczniów klas 7–8 zagrożonych kryzysem**

Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Ciało/obszar somatyczny	<p>Zmiana sposobu zachowania fizycznego, np. spowolnione ruchy, zgarbiona sylwetka, napięta sylwetka, rezygnowanie z ulubionych lub często wykonywanych wcześniej czynności, np. joggingu, grania w piłkę itd.</p> <p>*Zmiana sposobu ubierania, czesania utrzymująca się w czasie, np. noszenie ubrań niepasujących do okoliczności – chodzenie w piżamie, porzucenie wcześniejszych stylów ubierania, znacząca odmienność stylu ubierania od wcześniej obserwowanego.</p> <p>Zaniedbywanie higieny osobistej utrzymujące się w czasie, szczególnie u dojrzewających dziewczynek i chłopców.</p> <p>Zmiana sposobu odżywiania, np. nadmierny apetyt lub brak apetytu.</p> <p>Ślady oddziaływań autoagresywnych – rozdrapane ranki na rękach, twarzy, wyrywanie włosów, nadmierne wyłamywanie palców, obgryzanie paznokci; ślady samookaleczania itp.</p> <p>Manifestowane lub wyraźnie widoczne zmęczenie, np. przysypianie w trakcie zajęć.</p> <p>*Ważny jest kontekst sytuacji materialnej/socjalnej dziecka i jego rodziny z powodu kryzysu środowiskowego, np. dostępność do czystych ubrań, sanitariatów, środków higieny osobistej.</p>
Emocje	<p>Zmiany nastroju niewynikające z bieżących okoliczności, np. śmiech bez powodu. Nadmierna drażliwość. Apatia. Obniżona reaktywność. Reakcje emocjonalne nieadekwatne do sytuacji.</p> <p>Unikanie jakichkolwiek obiektów, które mogą wywołać w ocenie dziecka jego reakcje emocjonalne, a są związane z doświadczanym kryzysem, np. unikanie wody; silne reakcje emocjonalne w kontakcie z takimi obiektami.</p>





Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Obszar poznawczy/umysłowy	<p>Obniżenie w osiągnięciach szkolnych, np. utrata zainteresowania planowaniem przyszłości – jaka szkoła średnia, co dalej po egzaminie ósmoklasisty – obniżenie ocen, wyraźnie 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, rozkojarzenie i słaba koncentracja na tematach lekcyjnych.</p> <p>„Zawieszanie” w trakcie lekcji, odpowiedzi nieadekwatne do pytania lub wielokrotne powracanie do jednego tematu.</p> <p>Przekrzywiane głowy podczas patrzenia na tablicę nieobserwowane wcześniej u dziecka.</p> <p>Podchodzenie do tablicy/ekranu, aby zobaczyć jakieś elementy z bliska.</p>
Obszar kontaktów społecznych	<p>Izolowanie się od grupy rówieśniczej, zdecydowanie nadmierne lub zdecydowanie zmniejszone przy braku zamiennika w rodzaju rozmów z kolegami korzystanie z telefonów, smartfonów, mediów społecznościowych, nadmierna konfliktowość i drażliwość w kontakcie z rówieśnikami.</p>



Obszar funkcjonowania	Objawy niepokojące
Inne	<p>Zachowania zagrażające życiu dziecka, np. jeżdżenie rowerem, na deskorolce, hulajnodze z nadmierną prędkością, wchodzenie na wysokie budowle bez zabezpieczenia.</p> <p>Nadmierna pewność siebie wyrażana w formie np. przekonań o własnej wyjątkowości i nieśmiertelności.</p> <p>Zachowania związane z odreagowywaniem sytuacji kryzysowej przez nadużywanie środków odurzających i psychoaktywnych (dowolna forma).</p> <p>Zachowania związane z odreagowywaniem sytuacji kryzysowej przez upublicznianie zachowań naruszających godność osobistą dziecka, np. umieszczanie takich treści w internecie.</p> <p>Przebywanie dziecka poza wskazanym przez opiekunów miejscem zamieszkania – stałego lub tymczasowego.</p> <p>Pozbywanie się przez dziecko przedmiotów ważnych w kontekście jego dotychczasowego życia lub jego dotychczasowych zainteresowań, np. oddawanie innym ulubionych książek, sprzedawanie obiektów zbieranych w ramach hobby czy ulubionych wcześniej produktów.</p> <p>Nadmierne oddawanie się zajęciom mocno angażującym, które ułatwiają izolowanie się od rzeczywistości i zaburzają codzienną rutynę – np. granie w gry komputerowe przez wiele godzin; aktywność w mediach społecznościowych – np. kręcenie i publikowanie wielu filmików kosztem innych aktywności.</p> <p>Intensywne konflikty z członkami rodziny i/lub najbliższego otoczenia ucznia.</p>

Ważne, aby przyglądając się zachowaniu i sposobom funkcjonowania młodzieży zagrożonych kryzysem, uwzględnić:

- kontekst sytuacji dziecka: sytuacja rodzinna, domowa, społeczna, socjalna i ekonomiczna PRZED kryzysem + ewentualne zagrożenia sytuacji rodzinnej, które w obliczu sytuacji kryzysowej mogą się zintensyfikować;
- kontekst sytuacji dziecka: sytuacja rodzinna, domowa, społeczna, socjalna i ekonomiczna PO kryzysie + ewentualne zagrożenia sytuacji rodzinnej, które wystąpiły w obliczu sytuacji kryzysowej;
- czynnik czasu – stan zaburzenia równowagi u osób zagrożonych kryzysem może trwać 6 do 8 tygodni od zdarzenia kryzysowego;
- wpływ sytuacji kryzysowej na funkcjonowanie dziecka w placówce edukacyjnej, np. nieobecności spowodowane trudnościami z dotarciem do szkoły, konieczność pomocy w remoncie domu, konieczność opieki nad starszymi krewnymi lub młodszym rodzeństwem z powodu okoliczności popowodziowych, a także

realia bytowe ucznia i jego rodziny wynikające z sytuacji kryzysowej, jak zmiana warunków sanitarnych, możliwości korzystania z przedmiotów higieny osobistej, które mogą mieć znaczenie dla funkcjonowania społecznego ucznia oraz jego sposobu myślenia o sobie;

- specyfikę postrzegania przez ucznia siebie i swojej roli w świecie w kontekście typowych zmian rozwojowych, charakterystycznych dla dzieci w wieku rozwojowym.

## Scenariusze zajęć dla dzieci w klasach 7–8

Przedstawione scenariusze zajęć są propozycjami aktywności ukierunkowanych na przyjęcie się funkcjonowaniu uczniów w określonych okolicznościach. Każdy scenariusz może być potraktowany jako oddzielne zadanie, scenariusze mogą też być stosowane razem lub w dowolnej kombinacji, np. scenariusz 1+ scenariusz 3. Scenariusze mogą być wielokrotnie powtarzane, zaleca się jednak pewne odstępy czasowe, np. tydzień lub miesiąc.

Nauczyciel powinien dostosować wykorzystanie proponowanych materiałów do własnych potrzeb i obserwacji. Możliwe jest modyfikowanie scenariuszy, adekwatnie np. do warunków nauczania zdalnego lub lekcji prowadzonych w nietypowych, pozaszkolnych miejscach. Długość prowadzenia zajęć powinna być dostosowana do możliwości i zainteresowania uczniów, przy czym można ją modyfikować zgodnie z potrzebami. Warto poniższe scenariusze traktować jako źródło inspiracji do działań, które mogą wspomóc nauczyciela w pracy i opiece nad uczniami dotkniętymi kryzysami.

**Scenariusz 1 „Drabina”** pozwala na przyjrzenie się aktualnemu stanowi emocjonalnemu dzieci i dotyczy pytania: Jak się DZISIAJ czujesz/czego potrzebujesz?

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

Dodatkowo na końcu każdego z powyższych scenariuszy umieszczono opis metody relaksacyjnej zawartej w scenariuszu 3.

**Scenariusz 3. „Ćwiczenie relaksacyjne 5–4–3–2–1”** – metoda może być stosowana również oddzielnie i tak często, jak to potrzebne.

### **Wprowadzenie ogólne**

Jedną z kluczowych składowych rozwoju psychicznego dziecka w wieku 13–15 lat jest nabywanie i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, których z biegiem lat jest w życiu ucznia coraz więcej. Może się zdarzyć, że posiadane przez niego zasoby psychiczne i umysłowe oraz znane mu i stosowane wcześniej metody radzenia sobie okażą się niewystarczające w obliczu wyjątkowo trudnych, nagłych, nietypowych lub nieznanymi wydarzeń. W takiej sytuacji warto, aby młody człowiek potrafił rozpoznać, co się z nim dzieje, jakie ma zasoby i potrzeby, a także gdzie może szukać wsparcia i pomocy.

Proponowane scenariusze zajęć mogą być stosowane razem lub osobno, w dowolnym układzie, w zależności od aktualnych możliwości i potrzeb nauczyciela oraz uczniów. Nauczyciel może je dopasować do możliwości, wymagań i warunków prowadzenia zajęć.

## **Cel główny zajęć**

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



## **Scenariusz 1 „Drabina” (30–40 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:** jednolita, indywidualna, w parach.

**Środki:** kartki papieru, pisaki, kredki, tablica.

**Uwaga dodatkowa:** na końcu scenariusza znajdują się zebrane pytania, które nauczyciel zadaje dzieciom w trakcie tej aktywności, na kolejnych jej etapach.

### **Opis ćwiczenia**

Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć – mówi, że w życiu każdego człowieka zdarzają się różne sytuacje. Wiele z nich wygląda na wyjątkowo trudne, kiedy do nich dochodzi, ale gdy mija jakiś czas, okazuje się, że zdarzenie to jest inne. Nauczyciel może podać przykład: pierwsze wejście do basenu i zanurzenie w wodzie, pierwsze samodzielne zakupy. Może prosić uczniów, aby podali swoje przykłady.

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki i prosi, aby narysowali drabinę stojącą pionowo, która ma 10 szczebli. Na tablicy może wykonać schematyczny rysunek lub posłużyć się wydrukowanymi obrazkami przedstawiającymi drabinę. Prosi, aby dzieci ponumerowały szczeble drabiny od 1 do 10 (5–7 minut).

### **Część I (10–12 minut)**

Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że najwyższy szczebel (nr 10) obrazuje najlepszą możliwą wersję obecnej sytuacji, w której się znajdują. Jeżeli dzieci chcą o tym porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Dzieci mogą zanotować przy tym szczeblu swoje wyobrażenia dotyczące tego, jak wyobrażają sobie swoją najlepszą możliwą wersję obecnej sytuacji.

Wyobrażenie dotyczące najlepszej możliwej sytuacji może zawierać np. elementy związane z polepszeniem warunków materialnych, poprawą kontaktu rodzicami itp. Nie powinno dotyczyć elementów takich jak bycie kimś, kim się nie jest, zmiany cech fizycznych dziecka oraz elementów fantastycznych i nierealnych, np. z gier lub filmów. Aby temu zapobiec, nauczyciel przygląda się informacjom, które uczniowie umieścili na swoich kartkach, z zachowaniem dyskrecji i poufności. Czas wykonania tej części zadania wynosi około 5–7 minut.

Następnie nauczyciel mówi, że najniższy szczebel (nr 1) obrazuje najgorszą możliwą wersję sytuacji, w której znajdują się dzieci. Jeżeli chcą o tym porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Dzieci mogą zanotować przy tym szczeblu swoje wyobrażenia. Czas wykonania tej części zadania to około 3–5 minut.

### **Część II (10 minut)**

Nauczyciel prosi, aby uczniowie zastanowili się i zaznaczyli, na którym szczeblu swojej drabiny, pomiędzy najniższym (nr 1) i najwyższym (nr 10), się DZISIAJ znajdują. Mogą np. narysować na drabinie schematyczną postać siebie i obok napisać „dzisiaj” [pyt. 1].

Nauczyciel prosi, aby dzieci spróbowały teraz odpowiedzieć na pytanie: Dlaczego tutaj? Czym różni się ten szczebel, miejsce od najwyższego (nr 10) i najniższego (nr 1)? [pyt. 1a, 1b]. Jeżeli dzieci chcą o tym porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Mogą również rozmawiać o tym w parach, siedząc w ławkach.

Następnie nauczyciel prosi, aby dzieci spróbowały odpowiedzieć na pytanie: Kiedy myślisz o dniu kolejnym, gdzie twoim zdaniem możesz się znaleźć – na którym szczeblu? [pyt. 2]. Uczniowie mają zaznaczyć, na którym szczeblu drabiny, pomiędzy najniższym (nr 1) i najwyższym (nr 10), się widzą. Mogą np. narysować kolejną postać i obok napisać „jutro”.

Nauczyciel prosi, aby uczniowie zastanowili się nad kolejnym pytaniem: Gdzie będą za tydzień? albo Gdzie będą za miesiąc? [pyt. 2a, 2b]. Uczniowie mogą zaznaczyć, na którym szczeblu drabiny, pomiędzy najniższym (nr 1) i najwyższym (nr 10), się widzą. Mogą np. narysować kolejną postać i obok napisać „za tydzień”, „za miesiąc”.

Nauczyciel przygląda się informacjom, które uczniowie umieścili na swoich kartkach, zachowując dyskrecję i poufność. Jeżeli chcą o tym zadaniu porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Mogą również rozmawiać o tym w parach, siedząc w ławkach.

### **Część III (10 minut)**

Nauczyciel zachęca uczniów, żeby przyjrzeni się swoim rysunkom. Prosi, aby dzieci zastanowiły się nad pytaniami: Czego mogą potrzebować, aby wspinać się po drabinie i wdrapać się na kolejne szczeble? Kto może im w tym pomóc, do kogo chciałyby się



zwrócić? [pyt. 3, 3a, 3b]. Dzieci mogą zanotować swoje przemyślenia obok rysunku drabiny. Jeżeli chcą o tym zadaniu porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Mogą również rozmawiać o tym w parach, siedząc w ławkach.

Nauczyciel może zadać dodatkowe pytanie: Komu możesz pomóc wspinać się po takiej drabinie? Jak możesz mu pomóc? [pyt. 4, 4a]. Dzieci mogą zanotować swoje przemyślenia obok rysunku drabiny. Jeżeli chcą o tym zadaniu porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Mogą również rozmawiać o tym w parach, siedząc w ławkach.

### **Zakończenie (5 minut)**

Nauczyciel zachęca uczniów, aby dzieli się swoimi obawami związanymi z tym, jak postrzegają swoją obecną sytuację. Mówi, aby pamiętały, że wokół nich są osoby dorosłe, które mogą pomóc w poradzeniu sobie z trudną sytuacją. Można również zachęcić dzieci, aby zastanowiły się nad tym, jak można wspinać się bezpiecznie po takiej drabinie [pyt. 4b].

Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w ćwiczeniu. Może zaproponować wykonanie ćwiczenia relaksacyjnego 5–4–3–2–1, opisanego w scenariuszu 3.



## **Scenariusz 3 „Ćwiczenie relaksacyjne 5–4–3–2–1”**

„Weźcie głęboki, spokojny wdech i zróbcie spokojny wydech. Spokojny wdech – spokojny wydech. Powtórzcie to kilka razy.

Rozejrzyjcie się dookoła. Nazwijcie pięć (5) przedmiotów, które widzicie.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

Nazwijcie cztery (4) przedmioty, których dotykacie lub których dotyk czujecie.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

Wsluchajcie się w otoczenie. Nazwijcie trzy (3) dźwięki lub odgłosy, które słyszycie.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

Zróbcie wdech – wydech. Nazwijcie dwa (2) zapachy, które czujecie.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

Nazwijcie jeden (1) smak, który czujecie.

Weźcie głęboki, spokojny wdech i zróbcie spokojny wydech.

Spokojny wdech – spokojny wydech”.

### **Komentarz metodyczny do scenariusza 1**

Obserwacja sposobu wykonania zadań ma w tym scenariuszu charakter informatywny dla opiekuna. Jeżeli nauczyciel widzi na rysunkach dziecka progres, tzn. lokowanie się dziecka na coraz wyższych szczebelkach w kolejnych momentach, może to oznaczać, że mimo trudnej sytuacji dziecko posiada zasoby pozwalające na stopniowe radzenie sobie z sytuacją.

Jeżeli w perspektywie tygodni lub miesięcy uczeń lokuje się na tym samym szczebelku, może to oznaczać, że zasoby przez niego posiadane są niewystarczające, aby dokonał się progres. Dziecko takie może wymagać indywidualnej rozmowy wspierającej.

Jeżeli dziecko lokuje się coraz niżej – na niższych szczebelkach w kolejnych momentach – warto przyrzeć się sytuacji indywidualnie, porozmawiać z dzieckiem na osobności, tak aby lepiej poznać kontekst jego sytuacji domowej/społecznej. W tym przypadku warto przeanalizować zachowanie i funkcjonowanie ucznia w kontekście całościowym, a w razie występowania innych objawów niepokojących rozważyć ewentualnie skorzystanie z pomocy specjalistów – psychologów, psychiatrów.

### **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.

### **Pytania do scenariusza 1**

- 1) Pomyśl i zaznacz, na którym szczeblu pomiędzy numerem 10, przedstawiającym najlepszą możliwą sytuację, a tym o numerze 1, przedstawiającym najgorszą możliwą sytuację, się DZISIAJ znajdujesz?
  - a) Zastanów się, dlaczego ulokowałeś/łaś się właśnie tutaj?
  - b) Czym różni się ten wybrany szczebel od najwyższego i najniższego?
- 2) Kiedy myślisz o dniu kolejnym, gdzie twoim zdaniem możesz się znaleźć, na którym szczeblu?
  - a) Gdzie będziesz za tydzień?
  - b) A gdzie będziesz za miesiąc?
- 3) Czego możesz potrzebować, aby wspinać się po drabinie i wdrapać na kolejne szczeble?
  - a) Kto może ci w tym pomóc?
  - b) Do kogo chciałbyś lub mógłbyś się zwrócić o pomoc?
- 4) Komu ty możesz pomóc wspinać się po drabinie?
  - a) Jak możesz mu pomóc?
  - b) Jak zrobić to bezpiecznie?



## Scenariusz 2 „Mój plecak” (30–40 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:** jednolita, indywidualna, w parach.

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

### **Opis ćwiczenia**

#### **Część I (10–15 minut)**

Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zadania, pytając, co mają prawie wszystkie dzieci, które chodzą do szkoły. Uczniowie powinni zgadnąć, że chodzi o plecaki. Nauczyciel prosi, aby dzieci powiedziały, do czego może służyć plecak. Zachęca je do dzielenia się swoimi doświadczeniami, np. noszenie rzeczy do szkoły, wyjazd na wycieczkę itd. Uczniowie mogą pokazać swoje plecaki i opowiedzieć, skąd je mają, np. prezent, pamiątka, a także opowiedzieć, co mają w swoich plecakach, np. ktoś ma strój na zajęcia WF. Jeżeli dzieci chcą o tym porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Mogą również komentować temat w parach, siedząc w ławkach.

#### **Część II (15–20 minut)**

Nauczyciel zwraca uwagę dzieciom, że oprócz plecaka fizycznego, każdy ma swój plecak mentalny, do którego może spakować swoje zasoby osobiste. Tłumaczy uczniom, że zasoby osobiste to wszystkie cechy, talenty, umiejętności, relacje interpersonalne, które gromadzimy i rozwijamy w ciągu naszego życia.

Nauczyciel rozdaje karty pracy z wydrukowanym schematycznym rysunkiem plecaka albo prosi uczniów o narysowanie wymyślonego plecaka na kartce papieru.

Następnie mówi, aby uczniowie wyposażyli ten plecak w swoje zasoby. W tym celu będzie im zadawał pytania, a uczniowie powinni pisać odpowiedzi na kartkach, obok lub na rysunku plecaka. Mogą też notować je na karteczkach typu post it i przyklejać do rysunku. Nauczyciel mówi, że odpowiedzi mogą być proste, np. ktoś może mieć talent

do rysowania, ktoś do gotowania, ktoś potrafi szybko czytać, ktoś szybko notuje, ktoś umie grać w szachy, skleja modele, umie robić makijaż itd.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania, po każdym zostawia czas do namysłu i zapisania odpowiedzi:

1. Jakie masz talenty?
2. Jakie masz umiejętności?
3. Jakie cechy w sobie lubisz?
4. Z czym radzisz sobie dobrze?
5. Kto cię wspiera? Z kim czujesz się bezpiecznie?

Nauczyciel mówi, aby dzieci przyjrzały się swoim plecakom i zastanowiły, ile do niego zapakowały. Proponuje zastanowienie się nad tym, co czują, kiedy patrzą na swój plecak. Jeżeli dzieci chcą o tym porozmawiać, nauczyciel zachęca je do tego. Mogą również komentować temat w parach, siedząc w ławkach.

### **Część III**

Nauczyciel prosi, aby dzieci zastanowiły się nad kolejnym pytaniem:

6. Jak w mojej obecnej sytuacji mogę wykorzystać to, co mam w plecaku?

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

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

### **Zakończenie**

Nauczyciel podkreśla, że zawartość plecaków może się zmieniać, ponieważ każdy człowiek rozwija się i doświadcza ciągle nowych sytuacji. Dlatego warto taki mentalny plecak uzupełniać, dodawać nowe umiejętności, odkrywane talenty, informacje o tym, z czym sobie radzimy, kto nas wspiera. Nauczyciel mówi, że taki plecak jest w stanie pomieścić wszystko, co tylko dzieci chcą w nim umieścić, adekwatnie do pytań 1–5.

Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w ćwiczeniu. Może zaproponować wykonanie ćwiczenia relaksacyjnego 5–4–3–2–1, opisanego w scenariuszu 3.



### Scenariusz 3 „Ćwiczenie relaksacyjne 5-4-3-2-1”

„Weźcie głęboki, spokojny wdech i zróbcie spokojny wydech. Spokojny wdech – spokojny wydech. Powtórzcie to kilka razy.

Rozejrzyjcie się dookoła. Nazwijcie pięć (5) przedmiotów, które widzicie.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

Nazwijcie cztery (4) przedmioty, których dotykacie lub których dotyk czujecie.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

Wsluchajcie się w otoczenie.

Nazwijcie trzy (3) dźwięki lub odgłosy, które słyszycie.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

Zróbcie wdech – wydech.

Nazwijcie dwa (2) zapachy, które czujecie.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

Nazwijcie jeden (1) smak, który czujecie.

Weźcie głęboki, spokojny wdech i zróbcie spokojny wydech.

Spokojny wdech – spokojny wydech.

#### **Komentarz metodyczny do scenariusza 2**

Obserwacja sposobu wykonania zadań w tym scenariuszu ma charakter informatywny dla opiekuna. Jeżeli nauczyciel widzi na rysunkach dziecka dodawane kolejne elementy, może to świadczyć o świadomości ucznia odnośnie jego zasobów osobistych. Jeżeli uczeń ma trudności z odpowiadaniem na pytania, można przypomnieć mu zdarzenia lub momenty, w których jego zasoby były widoczne. Warto zwracać uwagę uczniów na proste rzeczy, które potrafią robić w codziennym życiu – takie jak samodzielne przygotowywanie posiłków, przychodzenie na czas do szkoły, opieka nad rodzeństwem, codzienna pomoc w domu albo 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.

## Zakończenie

Wspieranie interwencyjne nastolatków w czasie sytuacji kryzysowych jest aktem opieki bezcennym dla ich rozwoju i przyszłości. Może być jednak dodatkowym obciążeniem psychicznym dla dorosłych świadczących taką pomoc. Dlatego sprawujący ją nauczyciel lub wyznaczony opiekun powinien również zadbać o swój dobrostan i samopoczucie, aby móc odpowiedzialnie i bezpiecznie podejmować to wyzwanie. Jest to szczególnie ważne, kiedy nauczyciel pochodzi z okolic zagrożonych kryzysem środowiskowym i sam zмага się z jego skutkami.

W utrzymaniu stanu równowagi mogą mu pomóc techniki relaksacji przedstawione w tekście, może on również skorzystać z innych metod. Warto wykorzystać własne doświadczenia lub sięgnąć do propozycji opisanych w literaturze, dostępnych w mediach lub preferowanych i przećwiczonych przez opiekunów. Ważne jest, aby nauczyciel w tym trudnym czasie nie zapominał o swoich potrzebach 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 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)

