

Działaj/  
Rozmawiaj

**WOLONTARIAT**  
RÓWIEŚNICZY

# PODRĘCZNIK KOORDYNATORA

w programie „Działaj/Rozmawiaj!”

Cieszymy się z Twojego zaangażowania w program „Działaj/Rozmawiaj!” w waszej szkole. Twój udział jako koordynatora jest ważny, ponieważ oznacza, że jesteś gotów wspierać młodzież w trudnych sytuacjach kryzysowych.



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki



# O Programie „Działaj/Rozmawiaj!”

Program „Działaj/Rozmawiaj!” bazuje na czterech fundamentalnych założeniach:

1. Uznanie, że sytuacja młodzieży jest trudna, a kryzys zdrowia psychicznego nie jest mitem. Jest realnym problemem, z którym należy się zmierzyć w środowisku szkolnym.
2. Zachęcenie całej społeczności szkolnej do rozmowy o problemach, zarówno pomiędzy rówieśnikami, jak i na styku świata uczniowskich problemów i pomocy osób dorosłych.
3. Przekazanie wiedzy na temat źródeł i form wsparcia - zarówno koleżeńskiego, jak i profesjonalnego. Mapowanie zasobów, odkrywanie tego, co już istnieje w otoczeniu ucznia, ale często trudno z tego skorzystać.
4. Rozwijanie praktycznej umiejętności prowadzenia wspierającej rozmowy. Rozwijanie społecznej i indywidualnej empatii w działaniu.

Pomoc rówieśnicza polega na tym, że odpowiednio przygotowany uczeń może wspierać innych uczniów, którzy znajdują się w trudnych sytuacjach kryzysowych. Ważne jest, że uczniowie nie zastępują dorosłych ani profesjonalnych specjalistów, ale mogą być pierwszymi osobami, które zauważą potrzebę wsparcia rówieśnika.

Dzięki swojemu zrozumieniu problemów młodzieży i Twojemu wsparciu mogą szybko zareagować i zaoferować pomoc. Może ona obejmować prowadzenie rozmów, okazywanie empatii i udzielanie cennych informacji na temat dostępnych źródeł pomocy. Wszystko to pomaga dorosłym nauczycielom i rodzicom działać skuteczniej podczas pomocy dzieciom w kryzysach.

Jesteśmy wdzięczni za Twoje zaangażowanie w program i cieszymy się, że jesteś gotów rozwijać swoje umiejętności na naszych szkoleniach, które rozpoczynają się od materiałów e-learningowych. Razem możemy udzielać wsparcia w sposób odpowiedzialny i bezpieczny. Dziękujemy Ci!



# Spis treści



## Część 1. Wiedza o kryzysach 04

---

Neurobiologia mózgu nastolatka 04

---

Czym są zaburzenia lękowe? 06

---

Autoagresja i samookaleczenia 07

---

Zaburzenia depresyjne 09

---

## Część 2. Wiedza o wsparciu 12

---

Programy wsparcia 12

---

Podstawy naukowe 13

---

Dobrowolność udziału 14

---

Obawy 15

---

## Część 3. Czego uczą się młodzi? 18

---

Wiedza o zasadach pomagania 19

---

## Część 4. Rola koordynatora 24

---

# Część 1. Wiedza o kryzysach

Wyniki badań z projektu EZOP II, przeprowadzonego przez Instytut Psychiatrii i Neurologii (IPiN), ujawniają, że ponad 25% Polaków, co stanowi ponad osiem milionów osób, w pewnym momencie swojego życia zmagają się z różnymi zaburzeniami psychicznymi. Niestety, tylko 16% z tych osób zdecydowało się na skorzystanie z pomocy psychiatrycznej lub psychologicznej. Warto zaznaczyć, że zaburzenia rozwoju psychicznego wpływają na ponad 400 tys. najmłodszych dzieci (do 6. roku życia). To także doświadczenie co ósmego dziecka w wieku 7–17 lat, co oznacza, że dotyka ono ponad pół miliona dzieci i młodzieży. Oznacza to, że w każdej klasie szkolnej mogą uczyć się 3–4 osoby doświadczające zaburzeń psychicznych.

Badania wskazują, że około 7% dorosłej populacji, co stanowi około 2 mln 215 tys. osób, doświadcza napadów lęku o charakterze panicznym, a około 1,2% populacji spełnia kryteria diagnozy zaburzenia lękowego z napadami paniki. W trakcie całego życia zaburzenie depresyjne przeżywa około 3,85% dorosłej populacji w Polsce, co prze-

**Kryzys może mieć u nastolatków różne formy  
– często jest maskowany innymi zachowaniami**

## Neurobiologia mózgu nastolatka

Mózg nastolatka to fascynujący obszar badań neurobiologicznych, który stawia wiele pytań i wyzwań wśród osób dorosłych w otoczeniu młodego człowieka. W trakcie dynamicznego okresu dojrzewania, który przypada na wiek 12–17 lat, zachodzą istotne zmiany w strukturze i funkcji mózgu. Oto kilka kluczowych cech zmian neurobiologicznych:

### Plastyczność mózgu:

Mózg nastolatka jest niezwykle plastyczny, co oznacza, że nadal jest w trakcie kształtowania się. Tworzą się liczne nowe połączenia nerwowe, a niepotrzebne zostają eliminowane. Stanowi to podstawę uczenia się i dostosowywania do zmian w środowisku. Powoduje także zmienność poznawczą, niezdecydowanie i ciągłe zmiany potrzeb u nastolatków.

### Rozwój kory mózgowej:

W okresie nastoletnim obserwuje się intensywny rozwój kory mózgowej, odpowiedzialnej za myślenie abstrakcyjne i przyczynowo-skutkowe, planowanie, kontrolę impulsów i rozwiązywanie problemów. Może to wpływać na zdolności poznawcze i umiejętności analityczne uczniów, a także na rozumienie procesów społecznych i obniżone poczucie odpowiedzialności za swoje działania.

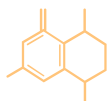
## Hormony i emocje:

Hormonalne zmiany w okresie dojrzewania mogą wpływać na emocje i zachowania nastolatków. Dorośli powinni być świadomi tych zmian i okazywać zrozumienie, pomagając uczniom radzić sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi i impulsywnością.

## Neuroprzekaźniki i komunikacja między neuronami:

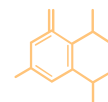
Mózg nastolatka korzysta z różnych neuroprzekaźników, takich jak dopamina, serotonina i noradrenalina, do przekazywania sygnałów między neuronami. W okresie dojrzewania, w wyniku intensywnych procesów rozwoju mózgu i układu hormonalnego, dochodzi do niekontrolowanych wyrzutów i zaburzeń poziomu neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym. Te substancje chemiczne wpływają na nastrój, motywację i procesy poznawcze uczniów:

### 1 Dopamina



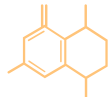
jest związana z przyjemnością i nagrodą, co może wpływać na motywację do nauki i osiągnięcia celów,

### 2 Serotonina



wpływa na regulację nastroju i może być związana z problemami emocjonalnymi, takimi jak depresja,

### 3 Noradrenalina



odgrywa rolę w reakcjach na stres i w aktywacji fizycznej.

## Rytm snu:

Młodzież często zmagają się z przesuniętym rytmem snu związanym z biologicznym zegarem. Może to wpływać na jej zdolność do koncentracji i uczenia się. Dlatego ważne jest, aby zachęcać uczniów do zdrowego trybu życia i regularnego snu.

## Ryzyko i nagroda:

Nastolatkowie są bardziej podatni na ryzykowne zachowania, ponieważ obszary mózgu związane z nagrodami i impulsami doświadczają wzmożonej aktywności. Dlatego też edukacja i częste rozmowy na temat odpowiedzialności i podejmowania świadomych decyzji są kluczowe.

## Społeczność rówieśnicza i edukacja:

Nastolatkowie ponad wszystko cenią sobie społeczne relacje rówieśnicze. Dorośli mogą wykorzystać tę potrzebę, odpowiednio nakierowując działania nastolatków na wspierające, a nie destrukcyjne działania wobec rówieśników.

# Czym są zaburzenia lękowe u nastolatków?

Zaburzenia lękowe u nastolatków to rodzaj problemów zdrowia psychicznego, które charakteryzują się nadmiernym i niekontrolowanym uczuciem lęku, niepokoju lub strachu. Te emocje mogą mieć istotny wpływ na życie nastolatka, a także na jego zdolność do funkcjonowania w codziennym życiu.

Najczęstsze rodzaje zaburzeń lękowych u nastolatków:

## Zespół lęku uogólnionego (GAD, Generalized Anxiety Disorder):

Nastolatek z GAD może doświadczać nadmiernego lęku i niepokoju dotyczącego wielu różnych dziedzin życia, takich jak szkoła, relacje społeczne, przyszłość itp. To lęk, który jest trudny do zrozumienia i kontrolowania.

## Fobia społeczna:

To zaburzenie lękowe charakteryzujące się lękiem przed wystąpieniami publicznymi, wchodzeniem w interakcje społeczne i oceną innych osób. Nastolatek z fobią społeczną może unikać sytuacji, w których musi być w centrum uwagi.

## Lęk paniczny:

Osoby z lękiem panicznym doświadczają nagłych ataków paniki, które wiążą się z intensywnym lękiem i fizycznymi objawami, takimi jak przyspieszone bicie serca, trudności w oddychaniu i zawroty głowy. To zaburzenie może być przerażające dla nastolatka.

## Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD):

Nastolatek z OCD ma natręctwa (obsesje), które są stale powracającymi myślami lub obawami. Aby złagodzić te obsesje, nastolatek uruchamia rytuały (kompulsje), które stają się nawykiem, np. dokładne mycie rąk.

## Zaburzenie stresu pourazowego (PTSD):

To zaburzenie może wystąpić po przeżyciu traumatycznego wydarzenia. Nastolatek z PTSD może doświadczać nawracających koszmarów sennych, lęków i unikania sytuacji związanych z traumatycznym wydarzeniem.

**Najważniejsze jest to, że zaburzenia lękowe u nastolatków są rzeczywiste i wpływają na ich codzienne życie.** Jeśli zauważysz, że nastolatek wykazuje objawy zaburzeń lękowych, warto skonsultować się z profesjonalistą ds. zdrowia psychicznego, który może zaproponować odpowiednią pomoc i wsparcie, takie jak terapia behawioralna czy farmakoterapia, jeśli to konieczne. Rozmowa i zrozumienie ze strony rodziców, nauczycieli są również kluczowe, aby pomóc nastolatkowi w radzeniu sobie z zaburzeniami lękowymi.

# Autoagresja i samookaleczenia u nastolatków?

Autoagresja i samookaleczenia u nastolatków mogą mieć różne źródła i przyczyny. Ważne jest, aby dorośli zrozumieli te mechanizmy, aby umieć pomóc nastolatkom w radzeniu sobie z tym trudnym zachowaniem.

Przykłady przyczyn autoagresji i samookaleczeń u nastolatków:

## Wyrażanie emocji:

Dzieci, zwłaszcza te z trudnościami w wyrażaniu swoich emocji, mogą próbować użyć autoagresji jako sposobu na wyrażenie swojego bólu, złości, smutku lub frustracji. Dla nich jest to sposób na udowodnienie, że coś jest nie tak.

## Próba zrozumienia i kontrolowania emocji:

Niektórzy, mając trudności z rozumieniem i kontrolowaniem swoich emocji, mogą próbować samookaleczeń jako rodzaju ucieczki od trudnych uczuć. Chociaż może to być niezdrowy mechanizm radzenia sobie, to dla nich jest sposobem na pozbycie się emocji.

## Stres i presja:

Wysoki poziom stresu, presji w szkole, w relacjach społecznych lub w domu może prowadzić do samookaleczeń. Nastolatki mogą próbować rozładować stres, poczuć kontrolę nad swoim życiem, usiłując kontrolować swoje ciało.

## Skomplikowane relacje rodzinne:

Problemy w rodzinie, takie jak rozwody, konflikty, brak wsparcia emocjonalnego, nadmierne oczekiwania rodziców mogą przyczynić się do samookaleczeń u dzieci, które próbują znaleźć ukojenie w samookaleczeniu.

## Przeszłość i traumy:

Doświadczenia traumatyczne z przeszłości mogą pozostawić trwałe ślady u nastolatków. Samookaleczenia mogą być próbą radzenia sobie z przeszłymi traumatycznymi wydarzeniami.

## Problemy zdrowia psychicznego:

Nastolatki z diagnozami zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia osobowości, zaburzenia lękowe, borderline personality disorder (zaburzenie osobowości borderline) mogą być bardziej podatni na autoagresję.

## Nacisk grupy rówieśniczej:

Nastolatki często są wrażliwi na naciski i wpływ grupy rówieśniczej. Jeśli w ich otoczeniu istnieje zachowanie samookaleczeń, mogą próbować to naśladować.

*Najważniejsze jest, aby rodzice i nauczyciele byli gotowi na otwartą komunikację z nastolatkami i szukali profesjonalnej pomocy, jeśli zauważają objawy samookaleczeń. Psychoterapia, wsparcie emocjonalne i odpowiednia opieka mogą pomóc nastolatkowi w radzeniu sobie z autoagresją i samookaleczeniami. Ważne jest także, aby traktować to zachowanie poważnie i nie bagatelizować go, ponieważ może być sygnałem, że nastolatek potrzebuje pomocy i wsparcia w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi.*

Gdy młodzi ludzie doświadczają kryzysu, często odczuwają wiele trudnych emocji i myśli, które mogą być dla nich przytłaczające. Ważne jest, by dorośli w ich otoczeniu starali się zrozumieć uczucia i myśli nastolatków doświadczających kryzysu, aby móc zaoferować im odpowiednie wsparcie.

Warto wiedzieć o kilku rzeczach, które mogą się wydarzyć, gdy młodzież przeżywa kryzys:

1. **EMOCJE:** Młodzi ludzie mogą doświadczać silnych emocji, takich jak lęk, gniew, wstyd, upokorzenie, zagubienie i złość. Te emocje mogą być trudne do wyrażenia, co sprawia, że młodzież może się wydawać bardziej zamknięta w sobie.
2. **SAMOTNOŚĆ I BEZRADNOŚĆ:** Często osoba w kryzysie odczuwa ogromną samotność i bezradność. Czuje, że nikt jej nie rozumie i nie ma nikogo, kto by jej pomógł.
3. **SAMOKRYTYKA:** Młodzi ludzie w kryzysie często myślą, że są problemem dla wszystkich dookoła, w tym dla najbliższych, że nikomu na nich nie zależy, że przesadzają i że to wszystko, co się dzieje niedobrego wokół, to przez nich. Może to prowadzić do wyjątkowo negatywnego obrazu siebie.
4. **ODRĘTWIENIE:** W kryzysie młodzież może doświadczać okresów odrętwienia, gdzie trudno jest jej odczuwać jakiegokolwiek emocje. Koncentruje się na swoich trudnościach, a jej życie wydaje się pozbawione sensu.
5. **MYŚLI SAMOBÓJCZE:** Niektórzy młodzi ludzie mogą myśleć o tym, że nigdy nie będzie lepiej i że dana sytuacja pozostanie taka już na zawsze. To poważny sygnał kryzysu, który nie może być zbagatelizowany.
6. **NADZIEJA NA WSPARCIE:** Mimo że mogą doświadczać tych trudności, większość młodych ludzi nadal ma nadzieję, że uzyskają wsparcie i pomoc. To dlatego tak ważne jest, aby rodzice i nauczyciele byli dostępni i gotowi do słuchania.





## Pamiętaj!

Dzięki programowi „Działaj/Rozmawiaj!” możesz pomóc młodym ludziom w kryzysie, słuchając ich, okazując zrozumienie, nie oceniając i nie bagatelizując ich uczuć. Jeśli obawiasz się, że ktoś może być w stanie kryzysu, nie wahaj się poprosić o wsparcie specjalistów, takich jak psycholog, psychiatra czy terapeuta. Ważne jest, aby traktować te sygnały poważnie i działać we wspólnym interesie przywrócenia dobrostanu psychicznego młodej osoby.

## Zaburzenia depresyjne u nastolatków

Według ekspertów około 20% młodzieży doświadcza zaburzeń depresyjnych. Jednak u nastolatków depresja często przyjmuje nietypowe objawy, co utrudnia jej rozpoznanie. Niestety, nadal niewielu młodych ludzi z depresją dostaje odpowiednią pomoc od specjalistów. To zjawisko jest niebezpieczne, ponieważ depresja może prowadzić nawet do prób samobójczych.

Szacuje się, że objawy depresji mogą występować u co trzeciego nastolatka, częściej u dziewcząt. Jednak problem polega na tym, że objawy depresji często pozostają niezauważone przez rodziców, nauczycieli, co utrudnia jej wykrycie.

Depresja u nastolatków to złożone zaburzenie wynikające z różnych czynników, takich jak genetyka, środowisko rodzinne i doświadczenia życiowe. Często objawy depresji u młodzieży pojawiają się w wyniku trudnych sytuacji, takich jak konflikty w rodzinie czy niepowodzenia w szkole.

W okresie dojrzewania nastolatki przeżywają wiele wyzwań, zarówno emocjonalnych, jak i fizycznych. Depresja u młodzieży może manifestować się różnymi objawami, takimi jak:

- smutek,
- rozdrażnienie,
- lęk,
- niska samoocena,
- koncentracja na wyglądzie,
- zachowania autoagresywne (np. samookaleczenia).

Niekiedy objawy te są trudne do zrozumienia i mogą być mylone z typowymi zachowaniami nastolatka. Depresja u młodzieży może przybrać różne maski, a objawy somatyczne, takie jak bóle brzucha, nudności, biegunki, bóle głowy czy kołatania serca, mogą utrudniać jej rozpoznanie. Starsi nastolatki często wyrażają swoją depresję poprzez bunt wobec rodziców i nauczycieli, co może prowadzić do trudnych zachowań, w tym autoagresji.

Klasyczne objawy depresji to smutek, przygnębienie, płaczliwość, ale u młodzieży mogą pojawić się też inne objawy, takie jak drażliwość, złość, odosobnienie, brak radości z życia.

Zwracaj uwagę przede wszystkim na nietypowe zachowania, takie jak nadmierna reakcja na krytykę, myśli pesymistyczne, problemy z koncentracją, zmiany w jedzeniu i wadze ciała, a także zachowania autoagresywne, w tym samookaleczenia. W przypadku podejrzeń o depresję u nastolatka ważne jest skonsultowanie się z lekarzem lub specjalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego. Pomoc specjalisty jest niezbędna, aby zapewnić młodemu człowiekowi odpowiednie wsparcie i leczenie. Postaraj się jak najszybciej skontaktować z rodzicem ucznia i podczas rozmowy wskaż mu miejsca, w których może uzyskać specjalistyczną pomoc dla swojego dziecka.

## Przykłady rodzajów masek depresji:

### Maska

„uśmiechnięta twarz”:



To sytuacja, gdy młoda osoba, mimo odczuwania smutku i beznadziejności wewnątrz siebie, stara się utrzymać uśmiechniętą twarz w obecności innych. Może udawać, że wszystko jest w porządku, żeby nie martwić rodziców czy przyjaciół.

### Maska

„zadbany wygląd”:



Niektórzy młodzi ludzie dbają o swój wizerunek, wyglądają „dobrze”, nawet jeśli cierpią na depresję. To sposób na ukrycie swojego wewnętrznego chaosu.

### Maska

„bycie zabawnym”:



Niekiedy młodzież z depresją stara się rozśmieszyć innych i bywa nadmiernie zabawna lub ekscentryczna w obecności innych. Może to być próba odwrócenia uwagi od swojego smutku.

### Maska

„silna osoba”:



Niektórzy nastolatki próbują prezentować się jako osoby silne i niezależne, nawet jeśli w rzeczywistości czują się bezradni. Starają się za wszelką cenę nie pokazywać swojej słabości.

### Maska

„szkolna doskonałość”:



Młodzi ludzie mogą koncentrować się na swojej pracy szkolnej i uzyskiwać doskonałe wyniki, żeby ukryć objawy depresji. Jest to sposób na odwrócenie uwagi od swojego stanu emocjonalnego.

### Maska „odizolowania społecznego”:



Czasem młodzież z depresją może unikać towarzystwa i stara się żyć w izolacji. Stanowi to próbę ukrycia swojego smutku przed innymi ludźmi.

Pamiętaj! Nie lekceważ objawów depresji u nastolatków. Ich wcześniejsze rozpoznanie i leczenie może pomóc uniknąć poważniejszych problemów zdrowotnych. Zachowaj otwarty dialog z młodzieżą i bądź w gotowości do wsparcia, jeśli zajdzie taka potrzeba. Bądź wyculony na maski depresji i zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu dzieci. Jeśli widzisz znaki, które wskazują na depresję, otwarcie rozmawiaj o tym z dzieckiem i zaoferuj swoje wsparcie. W niektórych przypadkach profesjonalna pomoc psychologa lub terapeuty może być niezbędna.

## UWAGA NA EFEKT WERTERA!

Wyniki badań wskazują na to, że mówienie o samobójstwach, okaleczeniach znacznie zwiększa ryzyko podejmowania przez dzieci prób samobójczych oraz okaleczania się.

Wśród młodzieży groźne jest naśladowanie zachowań autoagresywnych, w tym samookaleczeń ciała, które istotnie zwiększają ryzyko wystąpienia samobójstwa. To zjawisko w znacznym stopniu odpowiada w ostatnich latach za kryzys w psychiatrii dzieci i młodzieży. Zjawisko to jest nazywane **Efektom Wertera**.

Podstawowym zadaniem koordynatora jest budowanie wśród młodzieży zasobów – czynników chroniących i wskazywanie, w jaki sposób można stworzyć przyjazne środowisko wychowawcze w szkole.

**O kryzysach zawsze mów w kontekście zasobów! Unikaj straszenia i przerywaj dyskusje, które mogą prowadzić do naśladowania niebezpiecznych zachowań!**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Część 2. Wiedza o wsparciu rówieśniczym

## Programy wsparcia rówieśniczego – tradycje

Programy wsparcia rówieśniczego to różnorodne inicjatywy uczniów i uczennic, które polegają na pomaganiu sobie nawzajem w różnych trudnych sytuacjach. Budują w ten sposób pozytywne relacje między rówieśnikami, a osoby potrzebujące wsparcia i pomocy nie muszą być same ze swoimi problemami.

Znane są różne formy wsparcia rówieśniczego. Gaś (1999) wymienia programy: informacyjne, edukacyjne (w dziedzinie kompetencji społecznych), działań alternatywnych oraz wczesnej interwencji. Popularne w polskich szkołach programy wsparcia skupiają się głównie na pomocy w nauce, wsparciu młodszych kolegów w odnalezieniu się w szkole, rozwijaniu kompetencji i wiedzy na bazie peer-tutoringu (Sławińska, 2015). W szerokim wachlarzu możliwego wsparcia rówieśniczego szczególne miejsce zajmuje zatem interwencja rówieśnicza skupiona na wsparciu w sytuacjach kryzysowych.

Przykładowe programy i działania w dziedzinie wsparcia rówieśniczego:

1. **Mediacje rówieśnicze:** To proces, w którym osoba trzecia (mediator) pomaga dwóm uczniom rozwiązać konflikt w sposób pokojowy. Mediacja jest dobrowolnym i poufnym procesem, którego celem jest porozumienie się osób będących w konflikcie, osiąganym przy pomocy bezstronnego i neutralnego mediatora. Wspiera on strony w znalezieniu zadowalającego i akceptowanego przez nie rozwiązania. Mediacje oparte są na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i współpracy.
2. **Tutoring rówieśniczy:** To program, w którym uczniowie pomagają innym uczniom w nauce. Starsi uczniowie (lub ci, którzy są bardziej zaawansowani w konkretnej dziedzinie) udzielają wsparcia młodszym kolegom, pomagając im zrozumieć materiał i rozwijać swoje umiejętności. W tutoringu ważna jest dobra relacja oparta na wzajemnym zaufaniu i współpracy. Zatem to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale także tworzenie przyjaznej atmosfery.
3. **Wolontariat rówieśniczy:** To forma pomagania społeczności, w której uczniowie angażują się jako wolontariusze, aby wspierać innych uczniów lub organizacje społeczne. Może on obejmować działania charytatywne, pomoc w szkole lub w innych miejscach.
4. **Pomoc w nauce:** Programy wsparcia rówieśniczego mogą obejmować regularne sesje pomocy w nauce, w których uczniowie pomagają sobie nawzajem z pracą domową lub zrozumieniem trudnych zagadnień.
5. **Inne programy wsparcia rówieśniczego:** Mogą istnieć różne inne inicjatywy, takie jak programy antyprzemocowe, programy przeciwdziałania uzależnieniom, grupy wsparcia dla osób z podobnymi problemami czy programy związanymi z aktywizmem społecznym.

Programy wsparcia rówieśniczego mają na celu budowanie więzi między uczniami, wspieranie się nawzajem i tworzenie przyjaznego i wspierającego środowiska szkolnego. To doskonały sposób na rozwijanie umiejętności empatii, współpracy i zrozumienia, a tym samym wprowadzanie pozytywnego klimatu w szkole.

# Uczeń jako źródło pomocy dla osoby w kryzysie – podstawy naukowe

Z badań (Ciechomski, Martyniak, 2022; Pyżalski, 2023) wynika, że rówieśnicy są najczęstszym źródłem wsparcia dla nastolatków. Rówieśnik jest głównym źródłem wsparcia w kluczowych dla zdrowia psychicznego obszarach: osamotnienia, niskiego poczucia własnej wartości, dalekich od oczekiwanych relacji w związku, poczucia sensu życia oraz nadużywania substancji psychoaktywnych.

Warunkiem skuteczności tego typu pomocy jest jednak nie tylko umiejętne, systemowe wdrażanie działań, ale także budowanie zasobów grupowych i osobowościowych, takich jak kompetencje społeczne, szczególnie komunikacyjne, oraz wspieranie kultury szkoły opartej na empatii, zaangażowaniu i odpowiedzialności (Gaś, 1995; Michel, 2014).

Wsparcie rówieśnicze należy do nieprofesjonalnych form pomagania i może stanowić skuteczne narzędzie przeciwdziałania kryzysom emocjonalnym dzieci i młodzieży (por. Pfeiffer i inni, 2019; Rawlison i inni, 2009; Kia i inni, 2021; Hart i inni, 2020).

Analiza 54 badań skuteczności programów wsparcia rówieśniczego (King i Fazel, 2021) prowadzonych na całym świecie pokazuje, że są one efektywną formą wspierania zdrowia psychicznego i dobrostanu dzieci i młodzieży, szczególnie w przeciwdziałaniu ryzyku samobójstw i we wzroście poczucia własnej wartości, pewności siebie i jakości życia. Niektóre badania wskazują, że interwencja rówieśnicza może być równie skuteczną formą pomocy, co tradycyjne formy wsparcia opierające się na pomocy osób dorosłych (Booth, Doyle i O'Reilly, 2022).

W wielu krajach prowadzone są programy wsparcia rówieśniczego dla nastolatków w kryzysie, np. ukierunkowane na zapobieganie samobójstwom i oparte na interwencji rówieśniczej. Programy te w swoich założeniach (por. Coggrave, 1993; De Champs, 1993; Grad, Zavasnik, 1993;

King i Fazel, 2021) ukierunkowane są na:

- uwrażliwianie młodzieży,
- wychwytywanie w środowisku osób z syndromem presuicydalnym,
- inicjowanie kontaktu oraz prowadzenie empatycznej rozmowy ukierunkowanej na zrozumienie osoby w kryzysie,
- prowadzenie interwencji kryzysowej, dostarczanie wsparcia osobom samotnie zmagającym się z problemami,
- dostarczanie wzorców zachowań dla osób, które nie mogą lub nie chcą korzystać z pomocy specjalistów.



# Dobrowolność udziału w projekcie

Rekomendujemy, aby udział w programie był zupełnie dobrowolny, nie był uwzględniany w ocenach zachowania ani punktowany w jakichkolwiek rankingach.

Ogólnym celem programu jest zmiana szkoły w miejsce, gdzie uczniowie czują, że mogą bez presji udzielać pomocy oraz otrzymywać wsparcie od swoich rówieśników. Wprowadzając nagrody za udział w projekcie, ryzykowalibyśmy utratą wewnętrznej motywacji uczniów i zakłócalibyśmy tworzenie się trwałych postaw ukierunkowanych na empatyczne działania.

Chcemy, aby uczestnictwo w programie było wyłącznie z wyboru, co pozwoli na budowanie autentycznych relacji między rówieśnikami. Program „Działaj/Rozmawiaj!” kładzie nacisk na wartość dobrowolności, zaufania i własnej wewnętrznej motywacji uczniów, co stanowi istotny element budowania zdrowego środowiska szkolnego. Pracując z uczniami, zwracaj uwagę na to, dlaczego ważne jest doświadczenie atmosfery zaufania i przestrzeni do wypowiedzenia się.

## Powody, na które warto zwracać uwagę:

1. Atmosfera zaufania pozwala uczniom czuć się pewnie i bezpiecznie w roli pomagających. Wiedzą, że mogą dzielić się swoimi obawami, emocjami i refleksjami bez obawy przed osądem lub krytyką.
2. Uczniowie pomagający uczą się, jak efektywnie komunikować się z osobami w kryzysie emocjonalnym. Dlatego ważne jest, aby mieli przestrzeń do rozwijania tych umiejętności, a atmosfera zaufania ułatwia im to.
3. Udzielanie pomocy w kryzysie może być stresujące i emocjonalnie wymagające. Atmosfera zaufania pozwala uczniom lepiej radzić sobie ze stresem i lękiem, które mogą towarzyszyć tej roli.
4. Gdy uczniowie czują się wysłuchani, mogą lepiej skoncentrować się na potrzebach i sytuacji osób, którym próbują pomóc. Pozwala to na wyższą efektywność pomocy.
5. Gdy uczniowie czują się docenieni i wysłuchani, są bardziej zaangażowani w proces pomagania innym. Wpływa to pozytywnie na ich motywację i gotowość do pomagania.
6. Doświadczenie atmosfery zaufania pomaga uczniom w rozwijaniu empatii, co jest kluczowe w roli pomagających.
7. Pomaganie osobom w kryzysie emocjonalnym może wywoływać u uczniów różne emocje. Przestrzeń do wyrażania tych emocji jest istotna, aby mogli je lepiej zrozumieć i zarządzać nimi. Dzięki zrozumieniu własnych emocji mogą lepiej zrozumieć emocje innych.

Dlatego też, jako koordynator w programie, twórz takie warunki, w których uczniowie pomagający w kryzysach emocjonalnych czują się **docenieni i wspierani**. Pozwala to na rozwijanie ich umiejętności interpersonalnych, skupienie na potrzebach innych oraz utrzymanie zaangażowania w pomoc.

Podczas rozmów z uczniami udzielającymi wsparcia kolegom i koleżankom w kryzysach stale podkreślaj znaczenie dobrowolności uczestnictwa w projekcie.

# Obawy dotyczące pracy z uczniami w obszarze kryzysów emocjonalnych

Dbając o bezpieczeństwo osób biorących udział w projekcie, pamiętaj, że praca dotycząca kryzysów emocjonalnych może być trudna i wymagająca, ale jednocześnie bardzo ważna. Powinieneś zdawać sobie sprawę z pewnych obaw, które mogą się pojawić u każdego uczestnika projektu. Obawy w procesie pomagania osobom w kryzysie to **normalna część pracy w udzielaniu wsparcia**. Możesz napotkać obawy i niepewność u uczniów, rodziców i innych pracowników szkoły. Także Ty sam możesz mieć wiele wątpliwości i korzystać z konsultacji i pomocy specjalistów, jeśli uznasz, że rola koordynatora w projekcie jest dla Ciebie trudna.

## Obawy uczniów i uczennic

Istotne obawy, które należy przedyskutować z uczniami biorącymi udział w projekcie, to:

### 1 Donosiciel

Uczniowie obawiają się, że zostaną posądzeni o donoszenie, staną się „konfidentami” w szkole. Wsparcie to coś zupełnie innego niż donosicielstwo. To prawda, że czasami uczniowie stają przed moralnymi dylematami w sytuacji rozmowy z rówieśnikiem – szczególnie kiedy chodzi o czyjeś bezpieczeństwo. Granice lojalności i poufności to ważna część szkoleń i spotkań superwizyjnych.

### 2 Brak kompetencji

Obawa o brak wystarczających umiejętności do pracy z osobami w kryzysie emocjonalnym. To zrozumiałe, ponieważ uczniowie często po raz pierwszy realizują procedurę pomocy polegającej na udzielaniu wsparcia rówieśniczego. Ważne jest jednak, że podejmują próby pomocy innym i w tym procesie korzystają z pomocy osób dorosłych. Ważne, aby otrzymywali pozytywne wzmocnienia od koordynatora projektu.

### 3 Wyczerpanie

Praca z osobami w kryzysie psychicznym może być emocjonalnie wyczerpująca. Uczniowie często mogą doświadczać dużego obciążenia emocjonalnego oraz potrzebować regularnych rozmów obniżających ich wewnętrzne napięcie.

### 4 Popelnianie błędów

Obawa o to, czy uczeń naruszył czyjeś granice lub nie zachował odpowiedniego poziomu profesjonalizmu w pracy z osobami w kryzysie emocjonalnym. Młodzi ludzie stawiają sobie wysokie wymagania dotyczące pracy wolontariackiej w projekcie i wymagają od siebie wysokiej efektywności podejmowanych działań. Podczas szkoleń i superwizji staraj się normalizować oczekiwania uczniów i urealnij ich możliwości udzielania wsparcia.

### 5 Trudne emocje

Praca z osobami w kryzysie emocjonalnym może wpłynąć na emocje lidera wsparcia rówieśniczego. Uczeń może przejawiać skłonności do uwikłania w relacji pomagania – staraj się wychwycić takie symptomy i zwracaj na nie uwagę w indywidualnych rozmowach z uczniem udzielającym pomocy w projekcie.

Warto pamiętać, że te **wszystkie obawy są zrozumiałe i normalne**. Ważne, aby podczas rozmów indywidualnych oraz spotkań grupowych zachować czujność i na bieżąco rozmawiać o obawach uczniów.

Pamiętaj, aby zawsze **podziękować za zaangażowaną pracę i gotowość do pomagania**, a także podkreślić, że każda osoba jest ważną częścią projektu, który może naprawdę zmieniać życie innych.

## Obawy nauczycieli

Potencjalne obawy nauczycieli, z jakimi możesz spotkać się w projekcie udzielania na terenie szkoły pomocy osobom w kryzysach psychicznych:

1. Obawa przed przeciążeniem uczniów dodatkowymi zadaniami związanymi z projektem.
2. Nauczyciele mogą obawiać się, że nie mają wystarczających umiejętności do udzielania pomocy osobom w kryzysie psychicznym i że szkolenie może niewystarczająco przygotować ich do tej roli.
3. Obawa przed reakcjami emocjonalnymi, które mogą towarzyszyć pracy z osobami w kryzysie, może stanowić wyzwanie dla nauczycieli.
4. Nauczyciele mogą obawiać się, że po udziale w szkoleniu zostaną obciążeni nadmierną odpowiedzialnością za osoby w kryzysie w swojej szkole.
5. Obawa przed reakcjami rodziców uczniów, którzy zostaną zaangażowani w projekt, może wpłynąć na motywację nauczycieli.
6. Nauczyciele mogą obawiać się braku czasu na dodatkowe obowiązki związane z udzielaniem pomocy osobom w kryzysie.
7. Obawa o skuteczność metody wsparcia rówieśniczego w faktycznym pomaganiu uczniom w kryzysie emocjonalnym.
8. Obawa przed koniecznością radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i rozmowami z osobami w kryzysie emocjonalnym.
9. Obawa, że współpraca z innymi nauczycielami, uczniami i koordynatorem projektu może być trudna lub nieskuteczna.
10. Brak wsparcia ze strony szkoły lub personelu szkolnego w realizacji projektu.
11. Obawa, że praca z osobami w kryzysie psychicznym może wpłynąć na ich własne zdrowie psychiczne i emocjonalne.



Jako koordynator powinieneś być świadomy tych potencjalnych obaw i starać się wyprzedzić ich pojawienie się lub reagować, odpowiadając na pytania i obawy nauczycieli w Twojej szkole.



## Obawy rodziców

Potencjalne obawy rodziców, z jakimi możesz spotkać się jako koordynator w projekcie udzielania pomocy na terenie szkoły osobom w kryzysach psychicznych:

1. Rodzice mogą obawiać się, czy ich dziecko będzie bezpieczne podczas udzielania pomocy osobom w kryzysie psychicznym.
2. Obawa, że zaangażowanie ich dziecka w projekt może wpłynąć na nadmierną odpowiedzialność lub obciążenie emocjonalne.
3. Obawa, że zaangażowanie się w projekt może odciągać uwagę ucznia od nauki i obowiązków szkolnych.
4. Rodzice mogą obawiać się, że ich dziecko nie ma wystarczających umiejętności do udzielania pomocy w kryzysie psychicznym.
5. Obawa przed reakcjami emocjonalnymi, które mogą towarzyszyć pracy z osobami w kryzysie, zarówno u ich dziecka, jak i u innych uczniów.
6. Obawa, że praca z osobami w kryzysie psychicznym może wpłynąć na zdrowie psychiczne i emocjonalne ich dziecka.
7. Obawa, że zaangażowanie dziecka w projekt może wpłynąć na życie rodziny i czas spędzany razem.
8. Obawa, że szkoła może nie zapewnić wystarczającego wsparcia dla uczniów zaangażowanych w projekt.
9. Obawa, że zaangażowanie w projekt może nie przynosić wystarczających korzyści edukacyjnych dla ucznia.

*Jako koordynator powinieneś być w stanie odpowiedzieć na te obawy i pytania rodziców oraz wyjaśnić, jak projekt jest zorganizowany, jakie korzyści przynosi i jakie środki bezpieczeństwa są w nim wdrożone. Warto współpracować z rodzicami i wyjaśnić, że projekt ma na celu pomaganie innym uczniom i jest realizowany w sposób bezpieczny i odpowiedzialny.*

# Część 3. Czego uczą się uczniowie w projekcie „Działaj/Rozmawiaj!”

## Wiedza o kryzysach

Jednym z głównych celów oddziaływań w ramach projektu jest zwiększenie wiedzy uczestników na temat natury kryzysów, zmiana postaw wobec kryzysów emocjonalnych, zwiększenie kompetencji w przeciwdziałaniu kryzysom oraz wspieranie osób, które ich doświadczają.

### Na co zwracamy uwagę podczas szkoleń z liderami wsparcia rówieśniczego:

1. Normalizacja kryzysów – kryzysy są częścią naszego życia, każdy się z nimi mierzy. Wiele osób podziela błędne przekonanie, że kryzys jest czymś złym, czego należy unikać. Warto podkreślać, że choć kryzysy mogą być niebezpieczne, to są także szansą na rozwój.
2. Natura kryzysu – istnieją różne formy kryzysów i różne ich źródła. Wiedza na ten temat pozwala lepiej zrozumieć zasady pomagania osobom w kryzysie i ułatwia wskazanie takim osobom, gdzie szukać odpowiedniego wsparcia.
3. Subiektywność kryzysu – warto przypominać, że kryzys jest doświadczeniem subiektywnym, w związku z tym nie powinien podlegać ocenie i wartościowaniu.
4. Niebezpieczeństwa związane z kryzysem – nierozwiązany kryzys może doprowadzić do pogorszenia funkcjonowania jednostki, na szkoleniach posługujemy się określeniem „spirali kryzysu” – kiedy kolejne nieefektywne próby radzenia sobie z sytuacją pogarszają stan danej osoby.
5. Korzyści z kryzysów – dobrze przepracowany kryzys może być doświadczeniem pozytywnym, wzmacniającym daną osobę, budującym jej odporność psychiczną i wspierającym radzenie sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości.
6. Rola wsparcia w kryzysie – ze względu na swoją naturę (w kryzysie dotychczasowe strategie radzenia sobie okazują się niewystarczające) potrzebna jest pomoc osoby z zewnątrz. Warto podkreślić rolę zewnętrznego wsparcia w sytuacjach kryzysowych oraz możliwość przekierowania do innych specjalistów.
7. Zasady pomagania osobom w kryzysie – zasady wsparcia prezentowane w programie opierają się na zasadach opracowanych na podstawie naukowo potwierdzonych modeli interwencji kryzysowej oraz wsparcia nieprofesjonalnego dla osób w kryzysach, zgodnie ze standardami Pierwszej Pomocy Psychologicznej rekomendowanej przez WHO.



# Wiedza o zasadach pomagania

Program „Działaj/Rozmawiaj!” wiele uwagi poświęca kwestiom granic udzielania pomocy w celu zapewnienia nie tylko skuteczności prowadzonych w szkole wspierających działań, ale także ze względu na dobrostan osób udzielających wsparcia. Granice lojalności i granice pomagania są powracającym elementem szkoleń online oraz spotkań stacjonarnych z uczniami.

Podczas szkoleń wypracowujemy wspólnie z uczestnikami zasady pomagania, które są skuteczne i bezpieczne dla wszystkich członków szkolnej społeczności.

Poniżej prezentujemy przykłady granic, zebranych od uczestników szkoleń. Zostały one wyselekcjonowane pod kątem zgodności z wiedzą teoretyczną i praktyką pracy interwencyjnej we wsparciu w kryzysach emocjonalnych i mogą stanowić inspirację w pracy koordynatora.

*Warto zwrócić uwagę na to, jak sami uczniowie formułują myśli, jakiego używają języka i na co zwracają uwagę w procesie pomagania.*

## Moje granice pomagania - wypowiedzi uczniów i uczennic

Najważniejsze nasze własne granice dotyczące bezpiecznego pomagania osobom w kryzysach psychicznych to:

1. Zawsze musisz dbać o własne bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne. Jeśli sytuacja staje się zbyt trudna dla ciebie, powinieneś natychmiast powiadomić dorosłego opiekuna.
2. Musisz zachować odpowiednie granice w relacji z osobą w kryzysie. Unikaj ingerowania w sprawy prywatne lub naruszania czyjejs intymności. Wspieraj, ale nie naruszaj granic.
3. Nie zapominaj o własnej samoopiece. Pomaganie innym może być emocjonalnie wymagające. Dlatego musisz dbać o swoje potrzeby, relaksować się i szukać wsparcia u dorosłych lub przyjaciół, gdy to konieczne.
4. Nie można nikogo zmuszać do przyjmowania pomocy. Jeśli osoba w kryzysie nie chce rozmawiać, nie możesz jej do tego zmuszać. Szanuj jej decyzję.
5. Ważne jest, aby kontrolować swoje emocje i reakcje. Pomaganie osobie w kryzysie wymaga spokoju i empatii. Unikaj okazywania złości, frustracji lub wybuchów emocjonalnych.
6. Wszelkie informacje, które zdobywasz w trakcie rozmowy lub interakcji, powinny być traktowane jako poufne, nie plotkuj. Sytuacje omawiaj z koordynatorem projektu na superwizjach. Nie udostępniaj ich innym osobom bez zgody osoby w kryzysie.
7. W trudnych sytuacjach zawsze powinieneś zgłosić je odpowiednim dorosłym, nauczycielom, pedagogowi szkolnemu lub rodzicom. Nie jesteś odpowiedzialny za rozwiązanie kryzysu.

Poniżej przedstawiamy przykłady dekalogów lidera wsparcia rówieśniczego, stworzonych wspólnie z uczniami podczas szkoleń projektowych:

## Dekalog – przykład 1.

1

Jesteś odpowiedzialny TYLKO za siebie, a zauważone problemy przekieruj do dorosłych.

Utrzymuj dobre kontakty z rówieśnikami. Bądź uważnym obserwatorem.

6

2

Pamiętaj, że nie każdemu będziesz w stanie pomóc.

Jeśli czujesz, że nie dajesz rady, poproś o pomoc osobę dorosłą.

7

3

Dbaj o siebie i swój komfort psychiczny.

Pamiętaj, że nie ma gotowych rozwiązań.

8

4

Bądź asertywny, ustal swoje granice i chroń je.

Masz prawo wycofać się na każdym etapie.

9

5

Nie oczekuj od siebie niemożliwego.

Nie bierz odpowiedzialności za wybory innych.

10

Poniżej przedstawiamy przykłady dekalogów lidera wsparcia rówieśniczego, stworzonych wspólnie z uczniami podczas szkoleń projektowych:

## Dekalog – przykład 2.

1

Sam decydujesz, czy podejmiesz się pomocy danej osobie. Twoje bezpieczeństwo i komfort są najważniejsze.

Jeśli masz wątpliwości dotyczące swojej pracy – przegadaj sprawę z superwizorem.

6

2

Twoim zadaniem jest edukować, przekierować osobę do źródła pomocy – dorosłego w szkole.

Masz prawo zrezygnować z pracy w zespole w każdym momencie.

7

3

Nie jesteś terapeutą – jesteś ambasadorem pomocy w szkole, łącz rówieśników potrzebujących wsparcia z dorosłymi i profesjonalistami.

Jeśli chcesz oprócz pomocy informacyjnej udzielasz wsparcia emocjonalnego – możesz to zrobić, ale jest to Twoja decyzja.

8

4

Pamiętaj, że pracujesz w zespole – zawsze możesz liczyć na przyjacielskie i profesjonalne wsparcie kolegów i koleżanek oraz dorosłych zaangażowanych w projekt.

Pracując na terenie szkoły, bądź profesjonalny: nie plotkuj, nie angażuj się w problemy innych osób, nie zabieraj pracy do domu.

9

5

Nie szukaj problemów na siłę – zajmujesz się tymi sprawami, które uznasz za ważne lub pilne.

Pracując jako osoba wspierająca, masz obowiązek uczestniczyć w superwizji.

10

# Budowanie szkolnego systemu wsparcia

Budowanie szkolnego systemu wsparcia osób w kryzysach emocjonalnych to proces, w którym nauczyciele, rodzice i uczniowie współpracują razem, chociaż każda grupa działa osobno, wykorzystując swoje indywidualne możliwości i perspektywy. Podkreślaj to, edukując uczniów i uczennice.

## Jak to działa?

### Nauczyciele

odgrywają ważną rolę w identyfikowaniu uczniów w trudnych sytuacjach emocjonalnych. Dzięki swojemu codziennemu kontaktowi z uczniami mogą zauważyć zmiany w zachowaniu, trudności w nauce lub inne objawy kryzysu. Współpracując z pedagogami, psychologami szkolnymi mogą pomagać w opracowaniu strategii wsparcia dla uczniów w trudnych sytuacjach.

### Rodzice

są podstawowym elementem wpływającym na zdrowie dziecka i mają unikalną perspektywę życia swoich dzieci. Mogą dawać wsparcie emocjonalne i domowe, a także pomagać w zidentyfikowaniu profesjonalnej pomocy, gdy jest to konieczne. Mimo silnej potrzeby usamodzielnienia, przejawianej w okresie nastoletnim, więź z rodzicem pozostaje bardzo silna, dlatego komunikacja między rodzicami a szkołą jest kluczowa, aby wspólnie pracować nad rozwiązaniem problemów emocjonalnych uczniów.

### Uczniowie i uczennice

odgrywają aktywną rolę w budowaniu szkolnego systemu wsparcia. Są najbliżej uczniowskich problemów i wiedzą o sytuacjach, do których dorośli nie mają dostępu.



*Kluczem do efektywnego systemu wsparcia jest współpraca i integracja działań wszystkich zaangażowanych stron. Nauczyciele, rodzice i uczniowie powinni komunikować się i działać wspólnie, aby zrozumieć potrzeby uczniów w trudnych sytuacjach i dostarczyć im właściwe wsparcie.*

Każda osoba w kryzysie emocjonalnym może mieć indywidualne potrzeby. Dlatego system wsparcia powinien być elastyczny i dostosowany do tych potrzeb. Nauczyciele, rodzice i uczniowie powinni pracować razem, aby znaleźć najlepsze rozwiązania dla konkretnych przypadków.

Budowanie szkolnego systemu wsparcia osób w kryzysach emocjonalnych to proces, który opiera się na współpracy i wzajemnym zrozumieniu między nauczycielami, rodzicami i uczniami. Takie podejście pomaga stworzyć atmosferę wsparcia i zrozumienia, która może być kluczowa dla zdrowia emocjonalnego uczniów.

Zwróć uwagę, że integracja działań nauczycieli, rodziców i uczniów poprzez otwartą wymianę informacji jest ważna, ponieważ:

1. Otwarta wymiana informacji pozwala na wczesne wykrywanie problemów emocjonalnych u uczniów. Nauczyciele, rodzice i uczniowie mogą wspólnie zauważyć zmiany w zachowaniu, nauce lub nastrojach, co umożliwia szybszą reakcję.
2. Dzięki współpracy nauczyciele i rodzice mogą szybko zareagować na kryzysy emocjonalne i dostarczyć niezbędnego wsparcia. Otwarta komunikacja pozwala na opracowanie planów działania, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb uczniów.
3. Integracja działań umożliwia ustalenie wspólnego celu, jakim jest poprawa dobrostanu psychicznego ucznia. Każdy uczestnik projektu ma na uwadze dobro osoby w kryzysie, co sprzyja efektywnej współpracy.
4. Dzięki otwartej komunikacji nauczyciele, rodzice i uczniowie mogą lepiej zrozumieć sytuację ucznia, jego potrzeby i emocje. Pomaga to w tworzeniu atmosfery zrozumienia i akceptacji, co jest kluczowe w procesie wsparcia.
5. Kryzysy emocjonalne często prowadzą do silnych emocji u uczniów, rodziców i nauczycieli. Otwarta komunikacja pozwala na kontrolowanie tych emocji i unikanie konfliktów, co jest korzystne dla wszystkich zaangażowanych stron.
6. Współpraca pozwala nauczycielom, rodzicom i uczniom na wzajemne uczenie się. Mogą wymieniać się informacjami na temat strategii, technik i źródeł wsparcia, co zwiększa wiedzę i umiejętności wszystkich zaangażowanych stron.
7. Dzięki budowaniu systemu wsparcia, opartego na integracji działań, można osiągnąć długofalowe efekty. Uczniowie i uczennice uczą się radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi, a szkoła staje się miejscem, gdzie dba się o dobrostan psychiczny każdego dziecka.

**Pamiętaj, że kryzysy emocjonalne nie dotyczą tylko jednej sfery życia ucznia, ale wpływają na jego całościowy rozwój. Dlatego integracja działań między nauczycielami, rodzicami i uczniami jest kluczowym elementem budowania skutecznego systemu wsparcia emocjonalnego w szkole.**

# Procedura uczniowskiej interwencji

W programie „Działaj/Rozmawiaj!” opieramy się na zasadach prowadzenia interwencji kryzysowej, opartych na naukowo potwierdzonych modelach teoretyczno-empirycznych. Warto pamiętać, że uczniowie w szkołach nie prowadzą interwencji kryzysowej, nie zastępują osób dorosłych w udzielaniu profesjonalnego wsparcia.

Uczniowska pomoc skupia się na wsparciu emocjonalnym i edukacji. Uczeń nie jest w szkole interwentem. W programie szkoleń warto jednak odwołać się do założeń procesu interwencji kryzysowej, aby uczniowie dobrze zrozumieli, czego potrzebuje osoba w kryzysie i jak jej można pomóc.

## Zasady interwencji kryzysowej

Interwencja kryzysowa to obszar pomocy psychologicznej i społecznej, który skupia się na wspieraniu osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych lub emocjonalnych.

**Klasyczny model interwencji kryzysowej** polega na zapewnieniu wsparcia emocjonalnego, poczucia bezpieczeństwa, zredukowaniu lęku. W interwencji kryzysowej istotna jest empatyczna, a zarazem praktyczna odpowiedź na potrzeby osoby w kryzysie.

Modele teoretyczne pomagają profesjonalistom i osobom świadczącym wsparcie w zrozumieniu procesu interwencji kryzysowej oraz dostarczają ramy do skutecznych działań. Wybór modelu zależy od kontekstu i rodzaju kryzysu, z którym się spotykasz, ale wszystkie modele podkreślają empatię, zrozumienie i odpowiednie działania jako kluczowe zasady interwencji kryzysowej.

Celem interwencji kryzysowej jest **przywrócenie równowagi psychicznej** i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej.

**Występując w roli koordynatora działań uczniów i uczennic w projekcie, powinieneś przypominać im kluczowe zasady, które pomogą w bezpiecznym, skutecznym i odpowiedzialnym udzielaniu wsparcia osobom w trudnych sytuacjach.**

## 4 kroki interwencji kryzysowej

Przebieg interwencji kryzysowej można zawrzeć w 4 działaniach. Na nich opieramy w naszym projekcie cały proces udzielania pomocy uczniowi w kryzysie: 1) Rozpoznanie i zdefiniowanie problemu. 2) Zapewnienie bezpieczeństwa osobie w kryzysie. 3) Zapewnienie wsparcia. 4) Rozważenie możliwości rozwiązania problemu



Wyróżniliśmy także 10 zasad, które są uniwersalne dla liderów wsparcia rówieśniczego i do których powinieneś odwoływać się jako koordynator działań pomocowych w rozmowach w uczniach.

# 10 zasad działania podczas przebiegu interwencji kryzysowej

1

**Bezsprzeczność:** W trakcie interwencji kryzysowej ważne jest, aby zachować spokój i unikać sporów z osobą w kryzysie. Trzeba uznać jej odczucia i doświadczenia.

**Spokój i cierpliwość:** Zachowujcie spokój i cierpliwość, nawet jeśli sytuacja jest trudna. Interwencja kryzysowa może wymagać czasu.

6

2

**Emocjonalne wsparcie:** Osoby w kryzysie potrzebują empatycznego i troskliwego wsparcia. Słuchajcie ich, okazujcie zrozumienie i współczucie.

**Szacunek:** Okazujcie szacunek osobie w kryzysie i jej prywatności.

7

3

**Zachowanie bezpieczeństwa:** Jeśli osoba w kryzysie jest w niebezpieczeństwie względem siebie lub innych, waszym priorytetem jest zadbanie o jej bezpieczeństwo.

**Wsparcie od dorosłych:** Jeśli sytuacja wydaje się poważna lub wymaga specjalistycznej pomocy, konieczne jest zawiadomienie dorosłych, którzy mogą udzielić wsparcia.

8

4

**Nieoceniać:** Nie oceniajcie ani nie krytykujcie osoby w kryzysie. Unikajcie moralizowania lub mówienia, co jest dla niej najlepsze.

**Brak samotności:** Nie zostawiajcie osoby w kryzysie samej. Towarzystwo jej w trudnych chwilach jest ważne.

9

5

**Aktywne słuchanie:** Słuchajcie uważnie tego, co osoba mówi. Zadawajcie pytania otwarte, aby pomóc jej wyrazić swoje uczucia i myśli.

**Dążenie do profesjonalnej pomocy:** Jeśli osoba w kryzysie potrzebuje profesjonalnej pomocy, zachęcajcie ją do skorzystania z niej i pomóżcie w znalezieniu odpowiednich źródeł wsparcia.

10

# Uzasadnienie modelu własnego uczniowskiej interwencji

Ze względu na bezpieczeństwo uczniów, wynikające z wieku rozwojowego, ograniczenia w posługiwaniu się zaawansowanymi kompetencjami komunikacyjnymi oraz specyfikę funkcjonowania szkolnej społeczności proponowany w programie „Działaj/Rozmawiaj!” model uczniowskiej interwencji kładzie nacisk na wsparcie emocjonalne oraz edukację rówieśniczą.

W uczniowskiej interwencji wyróżniamy następujące elementy:

## 1 Identyfikacja problemów

Uczniowie i uczennice mogą wykorzystać zasób, jakim jest znajomość środowiska rówieśniczego, dostęp do informacji, do których nie docierają dorośli, znają także nieformalne normy grupowe, język. Dzięki wykorzystaniu tych zasobów ich wsparcie może być skuteczne.

## 2 Nawiązanie kontaktu

Zachęcaj uczniów i uczennice do inicjowania kontaktu z innymi osobami, okazywania zainteresowania, troski, chęci pomocy. Analizuj z uczniami różne reakcje osób w kryzysie, także te lękowe lub agresywne. Pod nieprzyjemną formą komunikatu zawsze kryje się sygnał „nie jesteś sam ze swoimi problemami – są osoby, które chcą cię wesprzeć”.

## 3 Ocena ryzyka

Podczas spotkań superwizyjnych zwracaj uwagę na ocenę ryzyka i omawiaj jej zasady z liderami wsparcia. Uczniowie powinni dokładnie wiedzieć, w jakich sytuacjach trzeba poprosić o wsparcie inne osoby lub włączyć specjalistów podejmujących interwencję (np. koordynatora, a nawet policję lub pogotowie).

## 4 Przekierowanie do źródła pomocy

Przekierowanie do specjalisty to element psychoedukacji, gdyż uczeń jest bardzo wiarygodnym źródłem wiedzy na temat źródeł i form wsparcia dostępnych w jego otoczeniu. Metodą pracy pytaniami uczniów może także doprowadzić rówieśnika do podjęcia decyzji o skorzystaniu z profesjonalnego wsparcia.

## 5 Empatyczna rozmowa

Umiejętność empatycznego słuchania, przyjmowania cudzej perspektywy pozwala dobrze zidentyfikować potrzeby osoby w kryzysie. Odpowiadanie z empatią pomaga budować więzi, jest leczące i zmniejsza nasilenie trudnych, destrukcyjnych przeżyć

Podczas rozmów i superwizji zwracaj uczniom i uczennicom uwagę, że każdy z elementów tego procesu jest istotny. Każda pomoc ma znaczenie! Nawet samo zainteresowanie drugą osobą i poinformowanie dorosłych o potencjalnym problemie może wiele zmienić, a nawet uratować czyjeś życie.

# Zasady działania szkolnego systemu wsparcia

## Mapowanie zasobów jako cel projektu

Szkolny system wsparcia tworzony w ramach programu „Działaj/Rozmawiaj!” opiera się na wykorzystywaniu zasobów znajdujących się w szkole i jej otoczeniu. Istotnym elementem działań w programie jest mapowanie istniejących zasobów oraz wspieranie współpracy między poszczególnymi elementami lokalnego systemu wsparcia.

Zasoby wykorzystywane w projekcie (elementy lokalnego systemu wsparcia):

1. Odpowiednio przeszkoleni uczniowie – liderzy wsparcia rówieśniczego.
2. Nauczyciele realizujący w ramach godzin wychowawczych scenariusze dotyczące zdrowia psychicznego.
3. Nauczyciele koordynatorzy udzielający wsparcia uczniom i koordynujący pracę liderów wsparcia rówieśniczego.
4. Specjaliści pracujący w szkole (psycholog, pedagog).
5. Konsultanci zewnętrzni i superwizorzy zatrudnieni w ramach projektu.
6. Lokalni specjaliści pracujący w bezpośrednim otoczeniu szkoły (psycholodzy, terapeuci, diagności, lekarze specjaliści, interwencji).
7. Organizacje i instytucje o zasięgu krajowym (organizacje pozarządowe realizujące programy wspierające młodzież i rodziców, telefony zaufania).

Mamy pełną świadomość, że zarówno dostępność powyższych zasobów, jak i jakość usług świadczonych przez poszczególne osoby lub instytucje jest zróżnicowana w zależności od położenia placówki. Program „Działaj/Rozmawiaj!” ma bardzo ograniczony wpływ na te czynniki. To, co można zmienić, to jakość komunikacji i współpracy w ramach zastanej rzeczywistości. Rezultatem projektu jest jak najlepsze wykorzystanie tych zasobów, które już istnieją w otoczeniu ucznia.

Ważnym działaniem jest identyfikacja poszczególnych zasobów, omawianie z uczestnikami szkoleń, które osoby w otoczeniu ucznia mogą pomóc w konkretnej sytuacji. Podczas realizacji zajęć online, jak i podczas szkoleń stacjonarnych uczniowie realizują zadania mające na celu:

1. identyfikację problemów, z jakimi mierzą się uczniowie;
2. ustalenie, jaki rodzaj pomocy jest optymalny w przypadku danego problemu;
3. ustalenie, czy pomoc specjalistyczna jest potrzebna;
4. identyfikację konkretnych osób/specjalistów, którzy mogą być w danym przypadku źródłem pomocy;
5. ustalenie danych specjalistów (nazwiska, kontakty).

*Ważnym elementem współpracy wielospecjalistycznej jest włączenie rodziców w proces pomocy i wsparcie ich jeśli chodzi o problemy ich dziecka oraz o źródła pomocy.*

# Część 4. Rola koordynatora w programie „Działaj/Rozmawiaj!”

Koordinator w programie „Działaj/Rozmawiaj!” to ważna osoba, która ma za zadanie nadzorować różne aspekty projektu i zarządzać nimi, skupiając się na zapewnieniu wsparcia dzieciom w kryzysach oraz na wspieraniu działań zespołu.

## Kluczowe aspekty roli koordynatora

1. Koordynacja działań: koordynator jest odpowiedzialny za planowanie, organizowanie i nadzorowanie działań projektowych. To on ustala harmonogram działań i zapewnia, że wszystkie założenia projektu są realizowane w terminie.
2. Rekrutacja uczestników: zadaniem koordynatora jest rekrutacja uczniów chętnych do udziału w projekcie. Na tym etapie selekcjonujemy kandydatów: co do zasady w projekcie nie powinny uczestniczyć osoby sparentyfikowane, po próbach samobójczych oraz będące obecnie w kryzysie emocjonalnym.

## Cel procesu rekrutacji

Cel procesu rekrutacji: Celem rekrutacji jest uchronienie uczniów w kryzysie oraz osób zaburzonych w strukturze osobowości przed nadmiernymi przeciążeniami wynikającymi z zaangażowania w działania w programie „Działaj/Rozmawiaj!”. Narzędzia oferowane w projekcie pomogą koordynatorom „odsiać” osoby, które nie powinny zajmować się pomaganiem osobom w kryzysie ze względu na własne obciążenia.

### 1. List do organizatorów

Uczniowie chętni do udziału w programie mają za zadanie napisać list do organizatora, w którym krótko uzasadnią, dlaczego chcieliby wziąć udział w projekcie, jakie mają predyspozycje do takich działań.

### 2. Wywiad strukturalizowany

Nauczyciel przeprowadza z uczniem rozmowę strukturalizowaną dotyczącą udziału w projekcie, podczas której zadaje pytania dotyczące motywacji, wcześniejszych doświadczeń i zasobów ucznia.

Narzędzia do procesu rekrutacji znajdziesz w załączniku nr 1 (na końcu Podręcznika).

3. Komunikacja i współpraca: koordynator pełni rolę łącznika między różnymi uczestnikami projektu, takimi jak nauczyciele, rodzice, specjaliści i uczniowie. Jest odpowiedzialny za utrzymanie otwartej i efektywnej komunikacji oraz współpracy pomiędzy wszystkimi stronami.
4. Zarządzanie zasobami: koordynator dba o dostępność niezbędnych zasobów, takich jak materiały edukacyjne, przestrzeń do szkoleń czy wsparcie specjalistów.
5. Szkolenia i wsparcie: koordynator organizuje i nadzoruje szkolenia dla uczniów, nauczycieli i innych zaangażowanych osób. Dbą, by uczestnicy projektu byli odpowiednio przeszkoleni i przygotowani do udziału.
6. Ewaluacja i monitorowanie: koordynator śledzi postępy projektu i ocenia jego skuteczność. Dbą o gromadzenie danych i opinii od uczestników, aby wspólnie z organizatorami programu wprowadzać ewentualne korekty w działaniach.
7. Zbiera dokumentację: koordynator dba o prowadzenie dokumentacji projektowej. To istotne dla zachowania przejrzystości i odpowiedniego zarządzania projektem.
8. Wsparcie emocjonalne: koordynator jest dostępny dla uczniów i innych uczestników projektu w razie potrzeby wsparcia emocjonalnego i przekierowania do innego specjalisty. Rozumie specyfikę kryzysów i potrafi udzielić wsparcia oraz skierować do specjalistów, jeśli sytuacja tego wymaga.

## Pamiętaj!

- Co do zasady pomagamy tam, gdzie się da! Jeśli nie można uruchomić jakiegoś elementu systemu, to trudno – szukamy zasobów, które można wykorzystać; zawsze można wesprzeć ucznia, rodzica, nauczyciela.
- Kiedy coś nie działa – staramy się to naprawić, ale nie za wszelką cenę. Każdy system pomocy, także ten w Twojej szkole, ma swoje ograniczenia. Może się okazać, że pewnych trudności nie da się przezwyciężyć.
- W tym projekcie nie naprawimy całego świata, ale możemy coś usprawnić!
- To, że angażujesz się w projekt, jest bardzo cenne. Każda pomoc ma sens, a Twoje wsparcie ma znaczenie!

## Udział koordynatora w planowaniu procesu pomagania

Planowanie procesu pomagania nastolatкови w kryzysie w programie „Działaj/Rozmawiaj!” wymaga od koordynatora projektu uwzględnienia kilku kluczowych aspektów, takich jak: ustalenie faktów dotyczących osoby w kryzysie, czas trwania sytuacji kryzysowej, nazwanie towarzyszących jej emocji, ocena ryzyka oraz prowadzenie dokumentacji projektowej.

Wymienione elementy są ważne, ponieważ:

1. Przed podjęciem jakiegokolwiek interwencji ważne jest zrozumienie, co się dokładnie stało. Ustalenie faktów pozwala na zdobycie pełniejszego obrazu sytuacji, co jest istotne w procesie podejmowania decyzji i dostosowywania pomocy do indywidualnych potrzeb nastolatka.

2. Określenie, jak długo trwa kryzys pomaga zrozumieć, czy jest to pojedynczy incydent, czy trwający od dłuższego czasu problem. To kluczowa informacja w planowaniu długoterminowej pomocy i monitorowania postępów.
3. Rozpoznanie i wyrażenie emocji towarzyszących osobie w kryzysie jest istotne w procesie radzenia sobie z kryzysem. Pomaga to nastolatкови zrozumieć, co się z nim dzieje, a także otwiera drzwi do rozmowy i wsparcia emocjonalnego.
4. Ocena ryzyka jest ważna, aby ustalić, czy istnieje potencjalne zagrożenie dla zdrowia lub życia nastolatka. To decydujący krok w przypadku konieczności interwencji medycznej lub zgłoszenia do odpowiednich służb i specjalistów.
5. Dokumentowanie procesu pomagania w projekcie jest istotne z dwóch powodów. Po pierwsze, chroni to zarówno nastolatka, jak i nauczycieli czy innych profesjonalistów przed ewentualnymi nieporozumieniami lub konsekwencjami. Po drugie, dokumentacja pozwala na monitorowanie postępów, co jest kluczowe w procesie dostosowywania wsparcia do bieżących potrzeb osób w kryzysach.

Warto zauważyć, że te elementy wzajemnie się uzupełniają i tworzą kompleksowy proces pomagania nastolatкови w kryzysie. Ustalenie faktów, określenie czasu trwania, nazwanie emocji, ocena ryzyka i prowadzenie dokumentacji tworzą ramy, które pomagają w dostarczaniu odpowiedniej pomocy i zapewnieniu bezpieczeństwa oraz skuteczności działań. To podejście pomaga koordynatorom, nauczycielom i innym profesjonalistom w efektywnym wsparciu nastolatków w trudnych momentach.

## Wspieranie uczniów i uczennic przez koordynatora

Podczas spotkań z uczniami warto zadawać pytania dotyczące granic pomocy.

### 1. Obszar. Co chcę, a czego nie chcę?

Przypominaj uczniom, że w każdej sytuacji uczeń na bieżąco podejmuje decyzje o swoich działaniach. Inni nie powinni oceniać tych decyzji. Przykładowe pytania, jakie można zadać liderowi wsparcia: Czy chcesz się zajmować tym problemem? Co chciałbyś w tym momencie zrobić, a na co nie masz ochoty? Co mieści się w twoich granicach, a które zachowania już przekraczają twoje możliwości? Co dasz radę zrobić? (Czy podejdziesz, porozmawiasz? Czy jesteś w stanie wysłuchać drugiej osoby? Czy zdecydujesz się na kolejną rozmowę?). Co dalej chcesz zrobić?

### 2. Obszar. Co mogę, czego nie mogę?

Przypominaj uczniom, że pomoc ma swoje ograniczenia wynikające z bezpieczeństwa oraz szacunku dla własnych wartości i ograniczeń. Każdy decyduje za siebie i podejmuje decyzje dotyczące wymiaru zaangażowania w daną sprawę. Przykładowe pytania: Co możesz zrobić w tej sprawie? Na co masz wpływ? Czy jesteś odpowiedzialny za emocje innej osoby? Czy jesteś odpowiedzialny za to, co zrobi twoja koleżanka, kolega? Z czego możesz jeszcze skorzystać? Jakie zasoby można tutaj wykorzystać? Czy możesz próbować zastępować terapeutę, psychologa, rodzica?

### 3.

## Co powinienem robić, a czego nie powinienem?

Przypomnij uczniom, że rola lidera wsparcia jest jasno określona. Ze względu na własne bezpieczeństwo i skuteczność pomocy warto stale rozważać, jakie działania powinniśmy podejmować, a gdzie postawić jasne granice. Przykładowe pytania, jakie można zadać liderowi wsparcia: Co powinieneś zrobić w tej sytuacji, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo? Czy to jest twoja rola? Czy nie przekraczasz w tej sytuacji granic ustalonych w tym projekcie? Kogo można włączyć w tę sprawę? Kto może ci pomóc? Co inne osoby mogą zrobić w tej sprawie? W którym momencie kończy się twoje zadanie?

## Diagnoza obszarów wymagających wsparcia

Do przeprowadzenia diagnozy można wykorzystać Test PCT-Y (Profi Competence Test for Young). Powstał on w oparciu o podstawę teoretyczną Pięcioczynnikowej Teorii Osobowości „PTO” Paula T. Costy Jr. i Roberta McCrae’a oraz o system „Ja i samoocena w teorii osobowości” Samuela Epsteina. Profi Competence Test for Young skierowany jest do uczniów, aby poznać ich mocne strony i obszary do rozwoju. Określa w sposób kompleksowy samoocenę, nastawienie do nauki i pracy, współpracy, działania, budowania relacji oraz mierzy poziom wybranych emocji wpływających na efektywne funkcjonowanie. Jest pomocny w budowaniu świadomości własnego potencjału i w wyznaczaniu indywidualnego kierunku rozwoju osobistego i szkolnego.

Test oparty jest na 6 wymiarach i 31 podwymiarach. Jest on wielowymiarowym narzędziem wykorzystywanym w badaniach osobowości w kontekście wielu obszarów dotyczących uczenia się i funkcjonowania w życiu prywatnym młodej osoby. Bada reakcje, zachowania, postawy, przekonania, mocne strony oraz obszary do rozwoju. Bogate opracowanie wyników (raport ok. 50 stron) zawiera rekomendacje specjalistów z różnych dziedzin, wspiera wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji na różnych etapach życia badanego ucznia.

Analizując wyniki ucznia, warto zwrócić uwagę, że niektóre podwymiary mogą ukazywać naturalne cechy, a inne dawać informacje o wyuczonych reakcjach. Stanowiska czy role pełnione w grupach rówieśniczych, w które wchodzi uczeń, wymagają od niego określonych zachowań. Po pewnym czasie wyuczone reakcje stają się tak oczywiste, że są przyjmowane jako własne. To ważne, by o tym pamiętać, pomagając osobom w kryzysach.



# Załącznik 1. Narzędzia do rekrutacji uczniów i uczennic w projekcie

Bezpieczeństwo jest jednym z głównych drogowskazów w czasie tworzenia sieci wsparcia rówieśniczego. Dlatego już na etapie rekrutacji uczniów dbamy o to, aby selekcjonować kandydatów na liderów wsparcia rówieśniczego. W tym celu przygotowaliśmy proste narzędzia do diagnozy uczniów: list do organizatorów i strukturalizowany kwestionariusz wywiadu. Obydwa narzędzia mają charakter przesiewowy, nie potrzebują wyrażenia zgody prawnych opiekunów na ich użycie i mogą być stosowane przez każdego nauczyciela. Rekrutację uczniów prowadzą koordynatorzy projektu.

Cel procesu rekrutacji: Celem rekrutacji jest uchronienie uczniów w kryzysie oraz osób zaburzonych w strukturze osobowości przed nadmiernymi przeciążeniami wynikającymi z zaangażowania w działania pomocowe w projekcie „Działaj/Rozmawiaj!”. Narzędzia oferowane w projekcie pomogą koordynatorom „odsiać” osoby, które nie powinny zajmować się pomaganiem osobom w kryzysie ze względu na własne bezpieczeństwo. Analizując listy od uczniów i odpowiedzi podczas rozmowy, polecamy zwracać uwagę, aby nie kwalifikować do programu osób, wobec których mamy podejrzenia:

- przeżywania własnego kryzysu emocjonalnego (obecnie lub w niedalekiej przeszłości),
- zaburzeń w strukturze osobowości,
- zaburzenia ról (np. rola „ratownika”, inwersja ról w rodzinie – tzw. parentyfikacja),
- innych trudności przeciążających emocjonalnie ucznia.

W celu selekcji osób chętnych do programu przygotowaliśmy następujące narzędzia, które będą pomocne w przeprowadzeniu procesu rekrutacji.

Poszukujemy szczególnie uczniów wykazujących w liście i wywiadzie:

- motywacje altruistyczne,
- wcześniejsze pozytywne doświadczenia pomagania innym,
- wrażliwość empatyczną na cierpienie innych,
- lidarskie predyspozycje,
- pozytywne wzorce osób prospołecznych w otoczeniu lub świadomości nastolatka.

Unikamy kwalifikowania do działań w projekcie osób, które:

- zdradzają tendencje narcystyczne, egoistyczne,
- sygnalizują własne doświadczenia traumatyczne,
- podejrzewamy, że chcą pomagać innym, aby rozwiązać własne problemy,
- podejrzewamy o przyjmowanie życiowej roli „ratownika” w rodzinie (rodziny alkoholowe, inwersja ról w rodzinie, parentyfikacja),
- sygnalizują własny kryzys emocjonalny (przeżywany obecnie lub w niedalekiej przeszłości).

**Krok 1.** Poproś uczniów chętnych do udziału w projekcie o napisanie listu do organizatorów z odpowiedzią na pytanie: Dlaczego chciałbyś/chciałabyś uczestniczyć w programie wsparcia rówieśniczego?

**Krok 2.** Przeprowadź z uczniami krótką rozmowę (indywidualną, bez świadków).

## Pytania do wywiadu

1. Opowiedz o sobie – co lubisz?
2. Jakie są Twoje mocne strony?
3. Czy pomagałeś/pomagałaś kiedykolwiek osobom w kryzysie emocjonalnym? Opowiedz o tym.
4. Jakich korzyści oczekujesz w związku z udziałem w projekcie „Działaj/Rozmawiaj!”?
5. Jak myślisz, co projekt „Działaj/Rozmawiaj!” może dać innym?
6. Jakie własne cechy uznałbyś/uznałabyś za cenne do wykorzystania w procesie pomagania innym?
7. Jakie własne doświadczenia uznałbyś/uznałabyś za cenne do wykorzystania w procesie pomagania innym?
8. Jak widzisz swoją rolę w procesie pomagania kolegom i koleżankom?



## **DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA**

### **PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO**

pn. Wolontariat na rzecz  
wsparcia rówieśniczego  
w ochronie zdrowia psychicznego  
dzieci i uczniów.

Dotacja ze środków publicznych:  
1 235 052,00 zł

**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW**  
Narodowego Programu Zdrowia  
na lata 2021-2025

# Wolontariat rówieśniczy

Realizatorem projektu jest:  
Instytut Edukacji Pozytywnej  
ul. Korkowa 119/123,  
04-519 Warszawa  
[kontakt@instytutep.pl](mailto:kontakt@instytutep.pl)

