

Działaj/
/Rozmawiaj

WOLONTARIAT
RÓWIEŚNICZY

PROCEDURY

w programie „Działaj/Rozmawiaj!”

Efektywne wdrożenie programu wolontariatu rówieśniczego
na rzecz wsparcia w kryzysach psychicznych

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!



Procedura wsparcia psychologiczno-pedagogicznego ucznia w kryzysie

Preambuła

Procedura ma na celu zapewnienie kompleksowego wsparcia psychologiczno-pedagogicznego uczniowi znajdującemu się w kryzysie. Skierowana jest do wszystkich grup odbiorców programu Działaj/Rozmawiaj!, ze szczególnym uwzględnieniem Rady Pedagogicznej szkoły, szkolnego zespołu reagowania kryzysowego oraz rodziców uczniów.

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (tekst jedn.: Dz.U. z 2023 r., poz. 1798)

Rozporządzeniu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 22 lipca 2022 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych szkołach i placówkach.

Obwieszczenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 25 lipca 2023 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz.U. z 2023 r., poz. 1798).

Zakres modyfikacji procedury

Procedura powinna zostać dodatkowo dostosowana pod indywidualne potrzeby i uwarunkowania szkoły na podstawie przeprowadzonej diagnozy czynników chroniących i czynników ryzyka.

Definicje

1. **Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego (dalej "SzZRK")** - to grupa specjalistów w szkole odpowiedzialna za szybką i skuteczną reakcję na sytuacje kryzysowe uczniów. Zespół ten składa się z wykwalifikowanych pracowników szkoły, takich jak psychologowie szkolni, pedagodzy, pielęgniarki szkolne, nauczyciele i inni specjaliści ds. wsparcia uczniów. Ich głównym celem jest zapewnienie kompleksowego wsparcia emocjonalnego, społecznego i psychologicznego uczniom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych. Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego działa zgodnie z wypracowanymi procedurami i protokołami, aby zapewnić skoordynowaną i efektywną pomoc uczniom w potrzebie.

2. **Interwencja rówieśnicza** to proces, w którym uczniowie udzielają wsparcia emocjonalnego, społecznego lub praktycznego innym uczniom znajdującym się w sytuacji kryzysowej. Polega na aktywnym zaangażowaniu się rówieśników w udzielanie pomocy poprzez prowadzenie wspierającej rozmowy z osobą w kryzysie. Jest to forma wsparcia oparta na relacjach między uczniami, która może przyczynić się do łagodzenia stresu oraz promowania zdrowia psychicznego w szkole.
3. **Szkolny Koordynator Wsparcia Rówieśniczego (dalej „Koordynator”)** - nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny lub psycholog szkolny odpowiedzialny za organizację i koordynację działań związanych z wsparciem rówieśniczym uczniów w sytuacjach kryzysowych w szkole. Pełni rolę lidera w zakresie implementacji programu, nadzorując jego realizację oraz wspierając Liderów Wsparcia Rówieśniczego w udzielaniu wsparcia emocjonalnego i praktycznego rówieśnikom. Koordynator jest również odpowiedzialny za szkolenie uczniów w tym Liderów Wsparcia Rówieśniczego z zakresu interwencji rówieśniczej oraz monitorowanie skuteczności programu w promowaniu zdrowia psychicznego i społecznego w środowisku szkolnym. Przyjmuje na siebie obowiązki związane z:
 - rekrutacją kandydatów na Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - przygotowaniem uczniów i uczennic do pełnienia roli Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - kontaktem z Organizatorem Programu,
 - prowadzeniem superwizji wśród uczniów i uczennic.
4. **Kryzys** - nagła sytuacja lub okoliczność, która znacząco wpływa na funkcjonowanie emocjonalne, społeczne lub psychiczne ucznia. Może prowadzić do trudności w radzeniu sobie z sytuacją. Kryzys mogą wywołać różne czynniki np. problemy rodzinne, konflikty z rówieśnikami, stres szkolny, traumy, problemy zdrowotne lub inne wydarzenia życiowe. W kontekście procedury, istotne jest zrozumienie, że kryzys ucznia może wymagać natychmiastowej interwencji, wsparcia oraz podejmowania działań mających na celu złagodzenie negatywnych skutków i pomoc w odzyskaniu równowagi emocjonalnej i społecznej. Kryzys ucznia może obejmować zmiany w zachowaniu, spadek osiągnięć szkolnych, izolację społeczną, czy inne sygnały wskazujące na długotrwałe trudności
5. **Szkoła** – placówka oświatowa, wdrażająca Program wsparcia rówieśniczego. W okresie pilotażowym (do grudnia 2025) Szkoła powinna spełniać łącznie następujące warunki:
 - szkoła ponadpodstawowa (liceum, technikum, szkoła branżowa),
 - posiada udokumentowane minimum dwuletnie doświadczenie w tworzeniu wolontariatu uczniowskiego,
 - posiada zrealizowane działania na rzecz inkluzji, budowania życzliwego klimatu szkoły w okresie ostatnich 3 lat,
 - posiada udokumentowane działania podjęte na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego,
 - zrealizowała działania z obszaru profilaktyki w okresie ostatnich 3 lat.
6. **Uczeń w kryzysie (bądź “Uczeń”)** - uczeń lub uczennica ze szkoły będący w kryzysie emocjonalnym, wobec którego podjęte zostały działania z zakresu wsparcia rówieśniczego.
7. **Indywidualny Plan Wsparcia (IPW)** dla ucznia w kryzysie psychicznym to spersonalizowany dokument, opracowywany we współpracy z uczniem, rodzicami i specjalistami szkolnymi, mający na celu identyfikację indywidualnych potrzeb ucznia oraz określenie konkretnych działań wspierających, aby pomóc mu w radzeniu sobie z sytuacją kryzysową i kontynuowaniu nauki w szkole.
8. **Lokalne Fora Współpracy Międzysektorowej** w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole to struktury organizacyjne, które integrują przedstawicieli różnych sektorów społecznych, takich jak edukacja, służba zdrowia, praca socjalna, organizacje pozarządowe, samorządy lokalne oraz inne instytucje zainteresowane wspieraniem zdrowia psychicznego uczniów. Ich celem jest koordynacja działań i wymiana informacji między różnymi podmiotami działającymi na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole, w celu zapewnienia kompleksowego i skutecznego wsparcia. Poprzez taką współpracę lokalne fora mają na celu zwiększenie dostępności odpowiednich usług i zasobów, promowanie zdrowia psychicznego wśród uczniów oraz skuteczne reagowanie na potrzeby i wyzwania związane z zdrowiem psychicznym w szkolnym środowisku.

Rozdział I. Powołanie i zadania Szkolnego Zespołu Reagowania Kryzysowego

I. 1. Dyrektor szkoły powołuje Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego.

I. 2. SzZRK składa się z min 3 maks. 5 osób. W jego skład wchodzi: Koordynator Projektu (obowiązkowo), psycholog (jeśli jest), pedagog szkolny, inni specjaliści lub wychowawcy.

I. 3. SzZRK spotyka się według harmonogramu określonego przez Dyrektora. Nie rzadziej niż raz na trzy miesiące

I. 4. SzZRK monitoruje środowisko szkolne i reaguje na sygnały, wskazujące na wystąpienie kryzysu u Ucznia, takie jak nagłe zmiany zachowania, problemy zdrowotne, trudności w nauce, czy sygnały otrzymane od innych uczniów, nauczycieli lub personelu szkolnego.

I. 5. Do zadań SzZRK należą:

- a) wspólna analiza prowadzonych w szkole działań wobec uczniów w kryzysach emocjonalnych;
- b) ochrona Liderów Wsparcia Rówieśniczego przed przeciążeniami;
- c) wstępna ocena ryzyka zachowań uczniów;
- d) podejmowanie decyzji o przekierowaniu spraw do zewnętrznych specjalistów;
- e) monitorowanie działań prowadzonych wobec uczniów na terenie szkoły, oraz współpraca z rodzicami;
- f) tworzenie i aktualizowanie listy zewnętrznych specjalistów dostępnych w otoczeniu szkoły;
- g) uczestnictwo w spotkaniach Lokalnych Forów Współpracy Międzysektorowej.

Rozdział II. Identyfikacja i zgłaszanie sytuacji kryzysowych

II. 1. Nauczyciele, wychowawcy i inni pracownicy szkoły identyfikują Uczniów w kryzysie. W tym celu Rada Pedagogiczna i inni pracownicy szkoły są zapoznawani z treścią Załącznika nr 1 do niniejszej procedury co roku na początku roku szkolnego.

II. 2. Identyfikację i zgłoszenie Ucznia w kryzysie przez Liderów Wsparcia Rówieśniczego reguluje Procedura prowadzenia interwencji uczniowskich w ramach Programu Działaj/Rozmawiaj.

III. 3. Osoba identyfikująca Ucznia w kryzysie, określona w ust. II.1, zgłasza sytuację Szkolnemu Zespołowi Reagowania Kryzysowego w formie ustnej bądź pisemnej, z wykorzystaniem narzędzia opisanego w Załączniku nr 2.

Rozdział III. Rozmowa z Uczniem w kryzysie i ocena ryzyka

III. 1. Pedagog szkolny lub psycholog przeprowadza wstępną rozmowę z uczniem w celu analizy sytuacji i potrzeb.

III. 2. W trakcie rozmowy psycholog/ pedagog szkolny zbiera informacje dotyczące ucznia i jego sytuacji. Może to obejmować analizę jego zachowań, relacji z rówieśnikami i nauczycielami, osiągnięć szkolnych oraz innych istotnych czynników.

III. 3. Psycholog/ pedagog szkolny dokonuje wstępnej analizy czynników ryzyka (takich jak problemy zdrowotne, trudności w nauce, brak wsparcia społecznego) oraz czynników ochrony (np. silne relacje z rodziną, wsparcie psychologiczne), które mogą wpływać na sytuację ucznia. Pytania pomocne we wstępnej ocenie ryzyka stanowią Załącznik nr 3 do niniejszej procedury.

III. 4. Na podstawie zebranych informacji psycholog/ pedagog szkolny dokonuje oceny prawdopodobieństwa wystąpienia zagrożeń dla ucznia. Może to obejmować ocenę skali zagrożenia oraz identyfikację konkretnych potencjalnych zagrożeń.

III. 5. Po rozmowie psycholog / pedagog szkolny podejmuje decyzję o:

- a) pozostawieniu sprawy do dalszej obserwacji bądź
- b) pierwszych krokach działania, ustalając wstępny plan dalszych działań zgodnie z Załącznikiem 4 do niniejszej procedury, bądź
- c) przekierowaniu sprawy do konsultacji przez SzZRK.

Rozdział IV. Ocena sytuacji przez Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego

IV. 1. Do oceny sytuacji przez SzZRK trafiają sprawy kierowane przez psychologa lub pedagoga szkolnego po wcześniejszej rozmowie z uczniem w kryzysie.

IV. 2. Zespół przeprowadza analizę sytuacji kryzysowej, w tym ocenę potrzeb Ucznia oraz ocenę ryzyka i skutków kryzysu. Na tej podstawie podejmuje decyzję o konieczności interwencji oraz, jeśli to konieczne, określa Wstępny Plan Działania mający na celu zarządzanie zidentyfikowanymi zagrożeniami. Działania te mogą obejmować indywidualne wsparcie ucznia, interwencje szkolne, współpracę z zewnętrznymi specjalistami oraz działania prewencyjne. Wstępny Plan Działania powinien zgodny z Załącznikiem nr 4

IV. 3. SzZRK dokonuje oceny dostępności i skuteczności środków zaradczych. Może to obejmować ocenę dostępnych zasobów w szkole, wsparcia społecznego oraz możliwości interwencji zewnętrznych we współpracy z rodzicami.

IV. 4. Jeśli jest to konieczne, szkoła współpracuje z zewnętrznymi specjalistami, takimi jak psycholog z PPP oraz inne instytucje współpracujące ze szkołą w ramach Lokalnego Forum Współpracy Międzysektorowej.

IV. 5. Zespół regularnie monitoruje postępy ucznia i skuteczność działań podejmowanych w ramach wsparcia, dostosowując w razie potrzeby plan działania.

IV. 6. Spośród członków SzZRK wybierane są osoby odpowiedzialne za wdrożenie i monitorowanie procedury wsparcia psychologiczno-pedagogicznego ucznia w kryzysie.

Rozdział V. Dalsze działania z Uczniem w kryzysie

V. 1. Pedagog szkolny lub psycholog kontaktując się z rodzicami ucznia, informuje ich o sytuacji i omawia wstępny plan działania przygotowany przez Szkołę

V. 2. Pedagog szkolny lub psycholog kontaktując się z rodzicami ucznia, podkreśla kluczowe znaczenie rodziny dla skuteczności wsparcia ucznia nie tylko we współpracy ze szkołą, ale również ze specjalistami zewnętrznymi w miarę potrzeb wynikających z sytuacji kryzysowej.

V. 3. Po rozmowie z rodzicami opracowywany jest Indywidualny Plan Wsparcia (dalej "Plan" lub "IPW") uwzględniający specyfikę sytuacji i potrzeb ucznia oraz działania szkoły, jak i rodziny w sytuacji kryzysu. Plan obejmuje zarówno aspekty psychologiczne, jak i pedagogiczne zgodnie ze wzorem wskazanym w Załączniku nr 5.

V. 4. SzZRK monitoruje postępy ucznia w trakcie działań wspierających. Częstotliwość monitoringu oraz sposób gromadzenia danych powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb i charakteru sytuacji kryzysowej i zgodnie z przepisami wewnątrzszkolnymi, z uwzględnieniem wytycznych określonych w załączniku nr 6.

V. 5. IPW podlega zmianom i aktualizacji.

Załącznik nr 1. Sygnały ostrzegawcze wspierające identyfikację Ucznia w kryzysie

Niniejsza lista stanowi materiał pomocniczy w ocenie sytuacji nastolatka oraz ocenie ryzyka zachowań niebezpiecznych. Materiał ten nie jest narzędziem diagnostycznym, a jedynie ilustracją, jakie zachowania mogą świadczyć o tym, że uczeń znajduje się w kryzysie. Pełnej oceny stanu zdrowia oraz ryzyka zachowań niebezpiecznych dokonuje odpowiednio przygotowany specjalista d.s. zdrowia psychicznego.

Zachowania, które mogą być sygnałami kryzysu nastolatka:

- wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich;
- zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
- wyraźne zmiany osobowości i nastroju;
- trudności z koncentracją;
- trudności w szkole;
- obniżenie jakości pracy i ocen;
- zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność);
- utrata zainteresowania rozrywkami;
- częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
- nieustanne znużenie;
- utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas nastolatek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd)
- rozmowy o samobójstwie lub jego planowaniu;
- oskarżanie się; „Jestem złym człowiekiem”
- wypowiedanie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”
- wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego);
- nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się w cierpieniu” lub formą wołania o pomoc);
- odrzucanie pomocy;
- wypowiedanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości;
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia.
- rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce;

Załącznik nr 2. Formularz identyfikacji Ucznia/Uczennicy w kryzysie

1. Pytania pomocne w identyfikowaniu uczniów, którzy mogą być w kryzysie i potrzebują dodatkowego wsparcia i interwencji.

1. Czy uczeń wykazuje nagłe i znaczące zmiany w zachowaniu lub nastroju?
2. Czy uczeń wykazuje objawy silnego stresu, lęku lub depresji?
3. Czy uczeń wykazuje symptomy fizyczne, takie jak bóle głowy, brak apetytu czy problemy ze snem?
4. Czy uczeń często opowiada o robieniu sobie krzywdy lub wyraża chęć zranienia siebie?
5. Czy uczeń ma problemy z koncentracją lub wykazuje spadek w osiągnięciach szkolnych?
6. Czy uczeń wydaje się być wyizolowany społecznie lub wycofany z interakcji z innymi?
7. Czy uczeń wykazuje agresywne lub autoagresywne zachowania?
8. Czy uczeń doświadczył niedawno jakiegoś znaczącego stresującego zdarzenia życiowego, takiego jak śmierć bliskiej osoby czy rozwód rodziców?

Należy pamiętać, że ocena sytuacji kryzysowej powinna być kompleksowa i uwzględniać także inne czynniki, takie jak kontekst społeczny i rodzinny ucznia.

2. Formularz zgłoszenia ucznia w kryzysie:

1. Dane personalne ucznia: imię, nazwisko, wiek, klasa/rok nauki.
2. Krótki opis sytuacji kryzysowej, której dotyczy zgłoszenie.
3. Jakie zachowania, symptomy lub sytuacje wskazują na to, że uczeń może być w kryzysie?
4. Czas trwania kryzysu: od kiedy zauważono sytuację kryzysową u ucznia?
5. Czy istnieją określone wydarzenia lub czynniki, które mogły spowodować kryzys?
6. Wsparcie dotychczas udzielane uczniowi: jakie działania zostały podjęte w celu udzielenia wsparcia uczniowi dotychczas?
7. Jakie potrzeby ucznia wydają się być najważniejsze w kontekście kryzysu?
8. Czy istnieje obawa o bezpieczeństwo ucznia lub innych osób? Jeśli tak, w jakim stopniu?
9. Czy są inne istotne informacje, które należy uwzględnić?

Załącznik nr 3. Pytania pomocnicze do wstępnej oceny ryzyka nastolatka w kryzysie

Materiał ten nie jest narzędziem diagnostycznym, a jedynie pomocą w rozmowie dotyczącej bezpieczeństwa ucznia. Pełnej oceny stanu zdrowia oraz ryzyka zachowań niebezpiecznych dokonuje odpowiednio przygotowany specjalista d.s. zdrowia psychicznego (np. lekarz psychiatra na oddziale szpitala psychiatrycznego)

Pytania dotyczące emocji:

- Jak się teraz czujesz?
- Jak często odczuwasz stres i presję

Pytania dotyczące bezpieczeństwa fizycznego:

- Czy czujesz się bezpiecznie?
- Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się myśleć o tym, żeby zrobić sobie krzywdę?

Pytania dotyczące używek/substancji psychoaktywnych:

- Jak radzisz sobie w obecnej sytuacji?
- Co przynosi Ci ulgę?

Pytania o wsparcie:

- Jakie osoby wokół są dla Ciebie wsparciem?
- Na kogo możesz liczyć w trudnych chwilach?
- Masz z kim o tym rozmawiać?
- Czy czujesz się osamotniony z tej sytuacji?

Pytania o plany:

- Co dalej planujesz w tej sytuacji?
- Co się dalej stanie?

Załącznik nr 4. Wstępny plan działania

Wstępny Plan Działania dla Wsparcia Ucznia w Sytuacji Kryzysowej

Wszystkie działania zawarte w planie wsparcia powinny być podejmowane w sposób zindywidualizowany, uwzględniając potrzeby i możliwości ucznia oraz kontekst jego życia szkolnego i osobistego.

1. **Zadbaj o bezpieczeństwo ucznia** poprzez zbieranie informacji np. od LWR o obserwowanych objawach kryzysu oraz czynnikach wpływających na sytuację.
2. **Dokonaj wstępnej oceny i diagnozy sytuacji ucznia** w oparciu o informacje od uczniów, nauczycieli i wychowawców oraz specjalistów ze szkoły.
3. **Nawiązanie kontaktu z uczniem w kryzysie** zacznij od ustalenia dogodnego czasu i miejsca na rozmowę. Podczas samej rozmowy dbaj o udzielenie mu wsparcia emocjonalnego poprzez empatię i zrozumienie sytuacji w jakiej się znajduje. Daj mu możliwość swobodnego wyrażania emocji i myśli – nie oceniaj , nie krytykuj , pytaj o fakty, emocje, potrzeby.

Podczas rozmowy z uczniem **skorzystaj z następujących pytań** w celu identyfikacji stanu emocjonalnego, potrzeb ucznia i ogólnej sytuacji życiowej:

- Jak się czujesz obecnie? Czy ostatnio zauważyłeś jakieś zmiany w swoim nastroju?
 - Czy masz trudności w radzeniu sobie z codziennymi sytuacjami?
 - Czy ostatnio doświadczyłeś jakichś stresujących lub traumatycznych wydarzeń?
 - Czy zauważyłeś u siebie zmiany w zachowaniu, myśleniu lub emocjach?
 - Czy masz trudności w koncentracji lub wypełnianiu obowiązków szkolnych?
 - Czy masz problemy w relacjach z rówieśnikami?
 - Czy zmieniły się ostatnio Twoje relacje z osobami bliskimi (rodzicami, opiekunami, rodzeństwem i innymi bliskimi)
 - Czy zdarzają Ci się myśli lub plany robienia sobie krzywdy ?
 - Czy odczuwasz dużo napięcia lub lęku w ostatnim czasie?
 - Czy masz trudności ze snem lub apetytem?
 - Czy odczuwasz uczucie osamotnienia lub braku wsparcia?
4. **Pomóc uczniowi w określeniu jego potrzeb i ustalenie wstępnego kierunku działań** jest ważnym elementem prowadzonej rozmowy na którym warto skupić uwagę ucznia, bo może w nim uruchomić poczucie panowania nad sytuacją w której się znalazł.
 5. **Wstępny kierunek działań** określamy poprzez identyfikację dostępnych zasobów i wsparcia w szkole i poza szkołą. Jest to moment w którym w miarę potrzeb należy wziąć pod uwagę uruchomienie współpracy z rodzicami ucznia. Pamiętaj o sporządzeniu dla siebie listy zasobów i wsparcia dostępnych dla ucznia w szkole, rodzinie oraz najbliższym otoczeniu.
 6. **Ustal kolejność realizacji zaplanowanych działań.** Pamiętaj o regularnym monitorowaniu ich postępów i skuteczności pod kątem spełniania potrzeb ucznia. Podejmowane działania mogą wymagać licznych dostosowań i modyfikacji w celu zapewnienia skuteczności wsparcia.
 7. **Dokumentuj i monitoruj** zmiany związane z planem działania w tym notatki ze spotkań celem zapewnienia ciągłości wsparcia dla ucznia.

Załącznik nr 5. IPW - Indywidualny Plan

Wsparcia

Indywidualny Plan Wsparcia ucznia w kryzysie psychicznym w szkole, ustalony we współpracy z uczniem i rodzicami przez specjalistów w szkole, powinien zawierać następujące aspekty psychologiczne i pedagogiczne:

1. Zapewnienie bezpieczeństwa uczniowi w kryzysie - szczególnie bezpieczeństwa fizycznego w oparciu o narzędzia do oceny ryzyka.
2. Nawiązanie kontaktu z rodzicami ucznia - przekazanie informacji na temat sytuacji ucznia w szkole, prezentację "Wstępnego plan działania" opracowanego przez specjalistów ze szkoły, ustalenie zakresu możliwej współpracy oraz formy komunikacji z rodzicami z uwzględnieniem poufności informacji oraz ochrony danych wrażliwych ucznia i rodziny.
3. Przeprowadzenie szczegółowej oceny sytuacji ucznia, uwzględniającej czynniki ryzyka i ochrony, poziom funkcjonowania psychicznego oraz potrzeby edukacyjne.
4. W oparciu o analizę potrzeb ucznia, we współpracy z rodzicami ucznia opracowanie planu wsparcia w szkole i w domu, ukierunkowanego na poprawę funkcjonowania ucznia. Plan powinien uwzględniać możliwość dostosowania programu nauczania, metod pracy z wykorzystaniem metod kształcenia na odległość, udzielenie dodatkowej pomocy dydaktycznej, monitorowanie postępów w nauce.
5. W porozumieniu z rodzicami ucznia zapewnienie uczniowi wsparcia emocjonalnego i psychologicznego na terenie szkoły (przez wykwalifikowanego psychologa szkolnego) lub terapeutę spoza szkoły. Może to obejmować np. pomoc terapeuty środowiskowego, sesje terapeutyczne, wsparcie w radzeniu sobie ze stresem i emocjami oraz techniki relaksacyjne. Wsparcie dla ucznia realizowane jest w oparciu o zasoby dostępne w szkole i jej otoczeniu w oparciu o mapę zasobów lokalnych wypracowaną w ramach współpracy Lokalnych Forów Współpracy Międzysektorowej.
6. Prowadzenie monitoring postępów ucznia oraz reakcji na podjęte działania. Zadbanie o wymianę informacji pomiędzy specjalistami pracującymi z uczniem w kryzysie. W razie konieczności dostosowanie planu wsparcia do zmieniających się potrzeb i sytuacji ucznia.
7. W sytuacji braku lub niewystarczających postępów ucznia, pogorszenia funkcjonowania ucznia - nawiązanie kontaktu z zewnętrznymi specjalistami w celu dokonania konsultacji specjalistycznych i wsparcia szkoły w zakresie opieki nad uczniem w kryzysie.
8. Prowadzenie działań edukacyjnych w całej społeczności szkolnej w obszarze zdrowia psychicznego oraz promowanie świadomości i akceptacji wobec osób zmagających się z trudnościami psychicznymi.

Szablon do wypełnienia w oparciu o przedstawione powyżej kroki budowania Indywidualnego Planu Wsparcia dla Ucznia.

1. Kroki, jakie zostały podjęte w celu zapewnienia bezpieczeństwa uczniowi

2. Ustalenia po uruchomieniu kontaktu z rodzicami

3. Ocena funkcjonowania ucznia w kryzysie

4. Plan wsparcia ucznia w szkole

5. Plan wsparcia ucznia w domu

6. Kto i w jaki sposób będzie monitorował działania podjęte w stosunku do ucznia

7. Czy zostało uruchomione wsparcie specjalistów spoza placówki, jeśli tak, to jakie

8. Jakie działania psychoedukacyjne zostały podjęte w społeczności szkolnej/klasie w związku z sytuacją ucznia

Załącznik nr 6. Monitoring efektywności IPW wobec Ucznia w kryzysie

1. Określenie częstotliwości spotkań z uczniem oraz członkami SZRK w celu monitorowania postępów. Spotkania mogą być planowane regularnie, na przykład co tydzień lub co dwa tygodnie, lub w zależności od potrzeb i stopnia zaawansowania sytuacji.
2. Monitorowanie zachowań ucznia w środowisku szkolnym przez nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych. Obserwacje mogą obejmować interakcje z rówieśnikami, zaangażowanie w zajęcia szkolne oraz ogólny stan emocjonalny.
3. Przeprowadzanie rozmowy indywidualnej z uczniem w celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji na temat jego postępów, potrzeb i ewentualnych trudności przez psychologa/pedagoga szkolnego.
4. Prowadzenie dokumentacji pisemnej dotyczącej postępów ucznia, zawierającej obserwacje, notatki z spotkań oraz wszelkie istotne informacje dotyczące sytuacji kryzysowej również te pozyskane od rodziców.
5. Regularna ewaluacja skuteczności działań podejmowanych przez SZRK w celu oceny, czy plan wsparcia jest odpowiednio dostosowany do potrzeb ucznia i czy osiąga zamierzone cele (w zależności od sytuacji jednak nie rzadziej niż raz na trzy miesiące).
6. Monitorowanie postępów ucznia może być prowadzone systematycznie i interdyscyplinarnie przez cały zespół, co pozwala na szybką reakcję na ewentualne trudności i dostosowanie strategii wsparcia.

Procedura przekierowania do wsparcia poza szkołą

Preambuła

Procedura ma na celu przygotowanie środowiska szkolnego do kompleksowego wsparcia ucznia i rodziny poprzez skuteczne przekierowanie do źródeł wsparcia poza szkołą. Skierowana jest do wszystkich uczestników procesu interwencji uczniowskich. Powinni z nią zostać zapoznani wszyscy interesanci Programu, ze szczególnym uwzględnieniem Rady Pedagogicznej, Koordynatora Wsparcia Rówieśniczego oraz Szkolnego Zespołu Reagowania Kryzysowego. Ze względu na charakter kryzysu i jego przebieg w wielu przypadkach konieczna jest wielospecjalistyczna pomoc skierowana do ucznia i jego rodziny. Zadaniem szkoły jest inicjowanie i podejmowanie współpracy z zewnętrznymi specjalistami np. poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną oraz innymi podmiotami. Szkoła podejmuje współpracę z uczniem i rodzicami, wspierając ich w zapewnieniu optymalnego wsparcia dla ucznia w kryzysie emocjonalnym. Wsparcie to obejmuje m. in. edukację w zakresie źródeł kryzysów, ich przebiegu, a także dostępnych form wsparcia w otoczeniu rodziny i ucznia. Mając na uwadze powyższe powinności szkoły, w wielu sytuacjach konieczne jest przekierowanie ucznia i jego rodziny do zewnętrznego specjalisty.

Definicje

1. **Szkolny Koordynator Wsparcia Rówieśniczego (dalej „Koordynator”)** – nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny lub psycholog szkolny odpowiedzialny za organizację i koordynację działań związanych z wsparciem rówieśniczym uczniów w sytuacjach kryzysowych w szkole. Pełni rolę lidera w zakresie implementacji programu, nadzorując jego realizację oraz wspierając Liderów Wsparcia Rówieśniczego w udzielaniu wsparcia emocjonalnego i praktycznego rówieśnikom. Koordynator jest również odpowiedzialny za szkolenie uczniów w tym Liderów Wsparcia Rówieśniczego z zakresu interwencji rówieśniczej oraz monitorowanie skuteczności programu w promowaniu zdrowia psychicznego i społecznego w środowisku szkolnym. Przyjmuje na siebie obowiązki związane z:
 - rekrutacją kandydatów na Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - przygotowaniem uczniów i uczennic do pełnienia roli Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - kontaktem z Organizatorem Programu,
 - prowadzeniem superwizji wśród uczniów i uczennic.
2. **Szkoła** – placówka oświatowa, wdrażająca Program. W okresie pilotażowym (do grudnia 2025) Szkoła powinna spełniać łącznie następujące warunki:
 - szkoła ponadpodstawowa (liceum, technikum, szkoła branżowa),
 - posiada udokumentowane minimum dwuletnie doświadczenie w tworzeniu wolontariatu uczniowskiego,
 - posiada zrealizowane działania na rzecz inkluzji, budowania życzliwego klimatu szkoły w okresie os-

tatnich 3 lat,

- posiada udokumentowane działania podjęte na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego,
 - zrealizowała działania z obszaru profilaktyki w okresie ostatnich 3 lat.
3. **Organizator Programu** – Fundacja „Instytut Edukacji Pozytywnej” z siedzibą w Warszawie. Organizacja pozarządowa prowadząca działania w zakresie promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego.
 4. **Program** – program wolontariatu rówieśniczego na rzecz wsparcia psychicznego młodzieży w kryzysach, będący pilotażem w ramach zadania publicznego realizowanego ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program pod rozpowszechnioną nazwą „Działaj/Rozmawiaj!”. Realizacja projektu rozpoczęła się 2 października 2023 i potrwa do końca roku 2025. Po tym czasie jako Program należy rozumieć wdrożenie działań wolontariatu rówieśniczego na rzecz wsparcia młodzieży w kryzysach, zgodnie z modelem „Działaj/Rozmawiaj!”.
 5. **Lider Wsparcia Rówieśniczego (dalej „LWR”)** – uczeń lub uczennica powyżej 13 roku życia, zajmujący się wsparciem rówieśników w kryzysach emocjonalnych, zgodnie z założeniami takiego wsparcia określonych w modelu „Działaj/Rozmawiaj!”. Ma za zadanie wspierać innych uczniów w trudnych sytuacjach. Lider Wsparcia Rówieśniczego posiada odpowiednie umiejętności komunikacyjne, empatię oraz zdolność do skutecznego radzenia sobie w kryzysowych sytuacjach. Jego głównym celem jest udzielenie wsparcia emocjonalnego, społecznego i praktycznego kolegom i koleżankom, aby pomóc im przezwyciężyć trudności i podjąć konstruktywne działania np. we współpracy ze specjalistami w szkole.
 6. **Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego, zwany dalej SzZRK** to grupa specjalistów w szkole odpowiedzialna za szybką i skuteczną reakcję na sytuacje kryzysowe uczniów. Zespół ten składa się z wykwalifikowanych pracowników szkoły, takich jak psychologowie szkolni, pedagodzy, pielęgniarki szkolne, nauczyciele i inni specjaliści ds. wsparcia uczniów. Ich głównym celem jest zapewnienie kompleksowego wsparcia emocjonalnego, społecznego i psychologicznego uczniom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych. Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego działa zgodnie z wypracowanymi procedurami i protokołami szkolnymi, aby zapewnić skoordynowaną i efektywną pomoc uczniom w potrzebie.
 7. **Lider Wsparcia Rówieśniczego (dalej „LWR”)** - uczeń lub uczennica powyżej 13 roku życia, zajmujący się wsparciem rówieśników w kryzysach emocjonalnych, zgodnie z założeniami takiego wsparcia określonych w modelu „Działaj/Rozmawiaj!”. Ma za zadanie wspierać innych uczniów w trudnych sytuacjach. Lider Wsparcia Rówieśniczego posiada odpowiednie umiejętności komunikacyjne, empatię oraz zdolność do skutecznego radzenia sobie w kryzysowych sytuacjach. Jego głównym celem jest udzielenie wsparcia emocjonalnego, społecznego i praktycznego kolegom i koleżankom, aby pomóc im przezwyciężyć trudności i podjąć konstruktywne działania np. we współpracy ze specjalistami w szkole.
 8. **Mapa zasobów lokalnych** - jest spisem osób i instytucji, które mogą udzielać wsparcia uczniowi i jego rodzinie oraz bliskim osobom w sytuacjach kryzysowych. Przygotowanie szczegółowej mapy zasobów jest jednym z zadań realizowanych w trakcie trwania programu „Działaj/Rozmawiaj!” i jest ważnym elementem skoordynowanej wielospecjalistycznej pomocy. Mapa zasobów jest dostępna dla wszystkich uczestników projektu i wskazuje, w jakie miejsca można przekierować osobę w kryzysie, a także, jacy specjaliści mogą wspierać szkołę w realizacji zadań prozdrowotnych
 9. **Kryzys** - nagła sytuacja lub okoliczność, która znacząco wpływa na funkcjonowanie emocjonalne, społeczne lub psychiczne ucznia. Może prowadzić do trudności w radzeniu sobie z sytuacją. Kryzys mogą wywołać różne czynniki np. problemy rodzinne, konflikty z rówieśnikami, stres szkolny, traumy, problemy zdrowotne lub inne wydarzenia życiowe. W kontekście procedury, istotne jest zrozumienie, że kryzys ucznia może wymagać natychmiastowej interwencji, wsparcia oraz podejmowania działań mających na celu złagodzenie negatywnych skutków i pomoc w odzyskaniu równowagi emocjonalnej i społecznej. Kryzys ucznia może obejmować zmiany w zachowaniu, spadek osiągnięć szkolnych, izolację społeczną, czy inne sygnały wskazujące na długotrwałe trudności
 10. **Lokalne Fora Współpracy Międzysektorowej** w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole to struktury organizacyjne, które integrują przedstawicieli różnych sektorów społecznych, takich jak edukacja, służba zdrowia, praca socjalna, organizacje pozarządowe, samorządy lokalne oraz inne in-

stytucje zainteresowane wspieraniem zdrowia psychicznego uczniów. Ich celem jest koordynacja działań i wymiana informacji między różnymi podmiotami działającymi na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole, w celu zapewnienia kompleksowego i skutecznego wsparcia. Poprzez taką współpracę lokalne fora mają na celu zwiększenie dostępności odpowiednich usług i zasobów, promowanie zdrowia psychicznego wśród uczniów oraz skuteczne reagowanie na potrzeby i wyzwania związane z zdrowiem psychicznym w szkolnym środowisku.

11. **Uczeń w kryzysie (bądź "Uczeń")** - uczeń lub uczennica ze szkoły będący w kryzysie emocjonalnym, wobec którego podjęte zostały działania z zakresu wsparcia rówieśniczego.

Rozdział I. Analiza spraw pod kątem konieczności przekierowania do specjalisty zewnętrznego

I. 1. Każda sytuacja kryzysu emocjonalnego Ucznia jest analizowana w szkole pod kątem potrzeb ucznia znajdującego się w trudnej sytuacji, jego potrzeb oraz możliwości pomocy. W zależności od oceny siły kryzysu, ryzyka zachowań niebezpiecznych pomoc udzielana jest bezpośrednio w szkole z wykorzystaniem zasobów własnych, lub przy wsparciu zewnętrznych specjalistów.

I. 2. Członkowie Szkolnego Zespołu Reagowania Kryzysowego w sytuacjach budzących wątpliwości konsultują prowadzone interwencje z zewnętrznymi specjalistami specjalistą (np. specjalistami ds. zdrowia psychicznego z poradni, OPS, PCPR, WCPR, Ośrodka Interwencji Kryzysowej, konsultantem z telefonu zaufania).

I. 3. Decyzję o konieczności przekierowania danej sprawy do specjalisty zewnętrznego podejmuje SzZRK po konsultacji opisanej w ust. I. 2.

I. 4. Na konieczność konsultacji zewnętrznej może także wskazać wychowawca Ucznia w kryzysie.

Rozdział II. Rozmowa przekierowująca do zewnętrznego specjalisty

II. 1. Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego na podstawie informacji od LWR, wychowawców klasy i nauczycieli ze szkoły podejmuje decyzję o tym, kto i kiedy przeprowadzi rozmowę na temat konieczności przekierowania sprawy do specjalisty zewnętrznego.

II. 2. Rozmowę na temat konieczności przekierowania sprawy do zewnętrznego specjalisty może przeprowadzić członek SzZRK, psycholog szkolny, pedagog szkolny, wychowawca. Co do zasady szkoła ma obowiązek przeprowadzić rozmowę w sprawie przekierowania ucznia do zewnętrznego źródła pomocy z rodzicami ucznia.

II. 3. Osoba prowadząca rozmowę z rodzicami Ucznia w kryzysie przekierowującą do zewnętrznego specjalisty działa kierując się zrozumieniem i empatią, dbając o komfort osoby odbierającej wsparcie, bezpieczeństwo oraz pozostawiając możliwość samodzielnego podejmowania decyzji w sprawie ich dziecka.

II. 4. Podczas rozmowy przekierowującej do zewnętrznego specjalisty, Szkoła korzysta z Mapy zasobów lokalnych, co do zasady wskazując więcej niż jedno miejsce wsparcia, aby pozostawić osobie odbierającej wsparcie możliwość wyboru.

II. 5. Po wyrażeniu zgody przez rodzica na przekierowanie sprawy do specjalisty zewnętrznego, odbywa się rozmowa z Uczniem w kryzysie w obecności rodzica. Rodzic może wyrazić zgodę w formie pisemnej, aby rozmowa odbyła się bez jego obecności.

II. 6. Rozmowa opisana w ust. II. 5. ma pomóc Uczniowi w oswojeniu się ze świadomością otrzymanego wsparcia.

Rozdział III. Monitorowanie postępów i dalsze działania wspierające

- III. 1. SzZRK w ramach prowadzonych interwencji sprawdza, czy po przekierowaniu został nawiązany kontakt ze specjalistami zgodnie z ustaleniami zawartymi podczas rozmowy.
- III. 2. Jeśli zobowiązania nie zostały zrealizowane opracowywany jest dalszy plan pomocy uczniowi oparty o zebrane w kolejnych rozmowach informacje w celu przyśpieszenia procesu dotarcia do specjalisty zewnętrznego.
- III. 3. Jeśli Uczeń został przekierowany do zewnętrznego specjalisty i z tego wsparcia skorzystał, tworzony jest szkolny plan oddziaływań wobec ucznia, oparty o dostępne informacje pozyskane od rodziców ucznia i/lub zewnętrznego specjalisty pracującego z daną osobą.
- III. 4. Jeśli istnieje taka potrzeba, Koordynator, inny członek SzZRK lub wychowawca przygotowuje informacje zwrotne dla wybranych osób ze środowiska szkolnego (klasy, grupy znajomych) dotyczące przekierowania do wsparcia zewnętrznego, które objęło Ucznia w kryzysie.
- III. 5. Po przekierowaniu ucznia/uczennicy w kryzysie do zewnętrznego specjalisty przygotowywana jest dokumentacja przebiegu interwencji z uwzględnieniem procedur i przepisów działających na terenie placówki (wzór w Załączniku nr 1)

Załącznik nr 1. Wzór raportu z przekierowania do zewnętrznego specjalisty

Data raportu: [Data]

Uczeń w kryzysie: [Imię i nazwisko ucznia]

Opis sytuacji: [Krótki opis sytuacji kryzysowej, jej kontekstu i głównych wyzwań] z uwzględnieniem informacji od LWR

Krótkie uzasadnienie przekierowania do zewnętrznego specjalisty:

Podjęte kroki interwencyjne:

1. [Opis pierwszego kroku interwencyjnego]
2. [Opis drugiego kroku interwencyjnego - rozmowa z rodzicami ucznia w kryzysie]
3. [Opis kolejnych kroków interwencyjnych - rozmowa z uczniem w kryzysie]
4. [Opis miejsc/placówek do których został przekierowany uczeń/rodzina ucznia]

Rezultaty działań:

1. [Krótki opis rezultatów przeprowadzonych rozmów]
2. [Inne istotne obserwacje lub zmiany]

Rekomendacje:

1. [Propozycje dalszych działań lub wsparcia dla ucznia]
2. [Sugestie przygotowania informacji zwrotnych dla środowiska szkolnego]

Podpis koordynatora: _____

Procedura interwencji rówieśniczej

Preambuła

Procedura ma na celu zapewnienie kompleksowej, bezpiecznej i skutecznej interwencji rówieśniczej wobec uczniów i uczennic w kryzysie. Skierowana jest do wszystkich uczestników procesu interwencji uczniowskich. Powinni zostać z nią zapoznani wszyscy interesanci projektu Działaj/Rozmawiaj!, ze szczególnym uwzględnieniem Koordynatora szkolnego Programu Działaj/Rozmawiaj, Liderów Wsparcia Rówieśniczego oraz Szkolnego Zespołu Reagowania Kryzysowego.

Definicje

1. **Interwencja rówieśnicza** to proces, w którym uczniowie udzielają wsparcia emocjonalnego, społecznego lub praktycznego innym uczniom znajdującym się w sytuacji kryzysowej. Polega na aktywnym zaangażowaniu się rówieśników w udzielanie pomocy poprzez prowadzenie wspierającej rozmowy z osobą w kryzysie. Jest to forma wsparcia oparta na relacjach między uczniami, która może przyczynić się do łagodzenia stresu oraz promowania zdrowia psychicznego w szkole.
1. **Szkolny Koordynator Wsparcia Rówieśniczego (dalej „Koordynator”)** - nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny lub psycholog szkolny odpowiedzialny za organizację i koordynację działań związanych z wsparciem rówieśniczym uczniów w sytuacjach kryzysowych w szkole. Pełni rolę lidera w zakresie implementacji programu, nadzorując jego realizację oraz wspierając Liderów Wsparcia Rówieśniczego w udzielaniu wsparcia emocjonalnego i praktycznego rówieśnikom. Koordynator jest również odpowiedzialny za szkolenie uczniów w tym Liderów Wsparcia Rówieśniczego z zakresu interwencji rówieśniczej oraz monitorowanie skuteczności programu w promowaniu zdrowia psychicznego i społecznego w środowisku szkolnym. Przyjmuje na siebie obowiązki związane z:
 - 1) rekrutacją kandydatów na Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - 2) przygotowaniem uczniów i uczennic do pełnienia roli Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - 3) kontaktem z Organizatorem Programu,
 - 4) prowadzeniem superwizji wśród uczniów i uczennic.
3. **Lider Wsparcia Rówieśniczego (dalej “LWR”)** - uczeń lub uczennica powyżej 13 roku życia, zajmujący się wsparciem rówieśników w kryzysach emocjonalnych, zgodnie z założeniami takiego wsparcia określonych w modelu „Działaj/Rozmawiaj!”. Ma za zadanie wspierać innych uczniów w trudnych sytuacjach.

Lider Wsparcia Rówieśniczego posiada odpowiednie umiejętności komunikacyjne, empatię oraz zdolność do skutecznego radzenia sobie w kryzysowych sytuacjach. Jego głównym celem jest udzielenie wsparcia emocjonalnego, społecznego i praktycznego kolegom i koleżankom, aby pomóc im przezwyciężyć trudności i podjąć konstruktywne działania np. we współpracy ze specjalistami w szkole.

4. **Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego (dalej "SzZRK")** - to grupa specjalistów w szkole odpowiedzialna za szybką i skuteczną reakcję na sytuacje kryzysowe uczniów. Zespół ten składa się z wykwalifikowanych pracowników szkoły, takich jak psychologowie szkolni, pedagodzy, pielęgniarki szkolne, nauczyciele i inni specjaliści ds. wsparcia uczniów. Ich głównym celem jest zapewnienie kompleksowego wsparcia emocjonalnego, społecznego i psychologicznego uczniom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych. Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego działa zgodnie z wypracowanymi procedurami i protokołami, aby zapewnić skoordynowaną i efektywną pomoc uczniom w potrzebie.
5. **Uczeń w kryzysie (bądź "Uczeń")** - uczeń lub uczennica ze szkoły będący w kryzysie emocjonalnym, wobec którego podjęte zostały działania z zakresu wsparcia rówieśniczego oraz monitorowanie skuteczności programu w promowaniu zdrowia psychicznego i społecznego w środowisku szkolnym. Przyjmuje na siebie obowiązki związane z:
 - rekrutacją kandydatów na Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - przygotowaniem uczniów i uczennic do pełnienia roli Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - kontaktem z Organizatorem Programu,
 - prowadzeniem superwizji wśród uczniów i uczennic.

Rozdział I. Zgłaszanie spraw przez Lidera Wsparcia Rówieśniczego

- I. 1. W sytuacji, gdy LWR ocenia, że uczeń lub uczennica w ich otoczeniu potrzebuje wsparcia - inicjuje kontakt.
- I. 2. Decyzja o zainicjowaniu kontaktu może być poprzedzona konsultacją w gronie grupy LWR lub z Koordynatorem.
- I. 3. W przypadku konsultacji z grupą, kontakt może podjąć LWR inny niż osoba zgłaszająca, jeśli w wyniku konsultacji ustalone zostanie, że będzie to odpowiednie dla Ucznia w kryzysie.
- I. 4. W przypadku stwierdzenia przez LWR, przed rozpoczęciem interwencji, że sytuacja wymaga profesjonalnej pomocy, np. pedagoga, psychologa czy terapeuty, LWR ma obowiązek niezwłocznego zgłoszenia takiej informacji Koordynatorowi lub, w przypadku jego nieobecności, Szkolnemu Zespołowi Reagowania Kryzysowego.
- I. 5. Wyznaczeni pracownicy ze Szkolnego Zespołu Reagowania Kryzysowego przejmują sprawę od Liderów Wsparcia Rówieśniczego i kontynuują wsparcie dla ucznia w kryzysie.

Rozdział II. Ocena ryzyka w sytuacji kryzysu Ucznia na terenie szkoły przez Lidera Wsparcia Rówieśniczego

- II. 1. LWR podejmując interwencję bierze pod uwagę, że pełną ocenę ryzyka w sytuacji kryzysu emocjonalnego może przeprowadzić wyłącznie specjalista ds. zdrowia psychicznego
- II. 2. LWR w trakcie interwencji może dokonać wstępnej oceny ryzyka w sytuacji ucznia pod kątem potrzeb ucznia w kryzysie, zgodnie ze wskazówkami zawartymi w zał 1.
- II. 3. LWR w razie wątpliwości, co do powagi sytuacji konsultuje sprawę z Koordynatorem projektu lub omawia ją na superwizji.

Rozdział III. Empatyczna rozmowa prowadzona przez Lidera Wsparcia Rówieśniczego

III. 1. LWR prowadzi interwencję poprzez empatyczną rozmowę z uczniem według poniższych zasad:

- a) Słuchaj uważnie skupiając się na rozmówcy, unikaj rozpraszania się i okazuj zainteresowanie tym, co mówi.
- b) Szanuj zdanie, poglądy swojego rozmówcy, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz, bo każdy ma prawo do swojego zdania.
- c) Unikaj przerywania wypowiedzi swojemu rozmówcy, poczekaj, aż zakończy mówienie, zanim zaczniesz wypowiadać się sam.
- d) Unikaj oceniania i skoncentruj się na zrozumieniu punktu widzenia swojego rozmówcy, unikaj oceniania i krytykowania.
- e) Zadawaj pytania, bo pytania pomagają rozwijać rozmowę i dowiedzieć się więcej. Staraj się, aby nie były one zbyt inwazyjne i nie naciskaj, jeśli rozmówca nie chce odpowiedzieć.
- f) Mów jasno i konkretnie, wyrażaj swoje myśli zrozumiale, unikaj zbyt długich wywodów, nie moralizuj.
- g) Kontroluj swoje emocje i staraj się utrzymać spokojny ton, unikaj paniki.
- h) Bądź cierpliwy, daj swojemu rozmówcy czas na wyrażenie myśli, nie pospieszaj go.
- i) Rozwijaj empatię i staraj się zrozumieć, jak czuje się twój rozmówca, buduj współczucie dla sytuacji w której się znalazł.
- j) Podziękuj za rozmowę i po zakończeniu rozmowy podziękuj rozmówcy za czas, uwagę i zaufanie.

III. 2. LWR koncentruje się na zrozumieniu perspektywy drugiego ucznia, a nie ocenianiu jego zachowania.

III. 3. LWR wykorzystuje techniki aktywnego słuchania i otwarte pytania, których uczy się poprzez szkolenia i superwizje.

Rozdział IV. Przekierowanie do specjalisty w szkole ucznia/ uczennicy przez Lidera Wsparcia Rówieśniczego

IV. 1. LWR w wyniku interwencji może przekierować Ucznia do Koordynatora lub innego pracownika szkoły np. Szkolnego Zespołu Reagowania Kryzysowego korzystając ze wskazówek zawartych w Załączniku nr 2.

IV. 2. Osoba przejmująca sprawę w szkole, wyraźnie informuje LWR o przejęciu odpowiedzialności za dalsze kroki w procesie pomocy, doceniając jednocześnie dotychczasową rolę ucznia i jego wkład w uruchomienie procesu pomagania.

Rozdział V. Superwizja Lidera Wsparcia Rówieśniczego organizowana przez Koordynatora na terenie szkoły

V. 1. LWR omawia podjęte interwencje rówieśnicze podczas najbliższego spotkania superwizyjnego z Koordynatorem w szkole. Spotkanie superwizyjne może mieć formę indywidualną bądź grupową.

V. 2. LWR korzysta w miarę możliwości ze wsparcia zewnętrznych ekspertów i superwizorów, aby omawiać szczególne sytuacje i obszary problemowe doświadczane w czasie interwencji.

V. 3. Szczegółowy tryb prowadzenia superwizji dla LWR reguluje odrębna Procedura.

Rozdział VI. Monitorowanie postępów wsparcia rówieśniczego i bezpieczeństwa LWR

VI. 1. Interwencja uczniowska jest ograniczona w czasie, aby uniknąć ryzyka uwikłania LWR w kryzysy koleżanek i kolegów.

VI. 2. Koordynator dba o bezpieczeństwo LWR - sprawdza, czy wsparcie rówieśnicze nie jest zbyt obciążające dla LWR.

VI. 3. Koordynator, wychowawca i nauczyciele monitorują postępy Ucznia w kryzysie po podjęciu interwencji bez udziału LWR.

Rozdział VII. Raportowanie i dokumentacja

VII. 1. LWR zgłasza podjętą interwencję Koordynatorowi w formie ustnej lub pisemnej - elektronicznej, a Koordynator rejestruje interwencję w formie pisemnej z zachowaniem zasady poufności.

VII. 2. Koordynator raportuje informacje o podjętych krokach i rezultatach działań interwencyjnych wobec Ucznia w kryzysie, zgodnie z Załącznikiem nr 3.

VII. 3. LWR oraz Koordynator dbają o prywatność Ucznia w kryzysie. Podejmowane działania są zgodne z przepisami dotyczącymi ochrony danych osobowych oraz zachowania tajemnicy służbowej (w przypadku Koordynatora).

Załącznik nr 1. Pytania pomocnicze do wstępnej oceny ryzyka nastolatka w kryzysie

Materiał ten nie jest narzędziem diagnostycznym, a jedynie pomocą w rozmowie dotyczącej bezpieczeństwa Ucznia w kryzysie. Pełnej oceny stanu zdrowia oraz ryzyka zachowań niebezpiecznych dokonuje odpowiednio przygotowany specjalista ds. zdrowia psychicznego (np. lekarz psychiatra na oddziale szpitala psychiatrycznego)

Pytania dotyczące emocji:

- Jak się teraz czujesz?
- Jak często odczuwasz stres i presję

Pytania dotyczące bezpieczeństwa fizycznego:

- Czy czujesz się bezpiecznie?
- Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się myśleć o tym, żeby zrobić sobie krzywdę?

Pytania dotyczące strategii radzenia sobie z sytuacją:

- Jak radzisz sobie w obecnej sytuacji?
- Co przynosi Ci ulgę?

Pytania o wsparcie:

- Jakie osoby wokół są dla Ciebie wsparciem?
- Na kogo możesz liczyć w trudnych chwilach?
- Masz z kim o tym rozmawiać?
- Czy czujesz się osamotniony z tej sytuacji?

Pytania o plany:

- Co dalej planujesz w tej sytuacji?
- Co się dalej stanie?

Załącznik nr 2. Wskazówki przekierowania ucznia w kryzysie przez LWR

Przełącz sprawę do Koordynatora, zawsze gdy w sprawie występuje:

- Natychmiastowe zagrożenie dla zdrowia lub życia ucznia.
- Brak poprawy lub nasilenie objawów kryzysowych u ucznia pomimo udzielonego wsparcia rówieśniczego.
- Uczestnictwo ucznia w działaniach autodestrukcyjnych lub autoagresywnych.
- Istotne obniżenie funkcjonowania ucznia w szkole lub społeczności uczniowskiej.
- Obecność objawów depresji, lęku, czy myśli samobójczych u ucznia.
- Wyznanie ucznia, że potrzebuje profesjonalnej pomocy.
- Trudności w komunikacji z uczniem lub zrozumieniu jego potrzeb i emocji.
- Prośba o interwencję ze strony innych uczniów lub nauczycieli.
- Historia podobnych kryzysów u ucznia w przeszłości.

Załącznik nr 3. Wzór Raportu. Działania Interwencyjne dla Koordynatora

Data raportu: [Data]

Uczeń w kryzysie: [Imię i nazwisko ucznia]

Opis sytuacji: [Krótki opis sytuacji kryzysowej, jej kontekstu i głównych wyzwań] z uwzględnieniem informacji od LWR

Podjęte kroki interwencyjne:

[Opis pierwszego kroku interwencyjnego]

[Opis drugiego kroku interwencyjnego]

[Opis kolejnych kroków interwencyjnych]

Rezultaty działań:

[Krótki opis rezultatów każdego podjętego kroku]

[Inne istotne obserwacje lub zmiany]

Rekomendacje:

[Propozycje dalszych działań lub wsparcia dla ucznia]

[Sugestie dotyczące ewentualnych zmian w procedurze interwencji]

Podpis koordynatora: _____

Data: _____

Procedura udzielania wsparcia za pośrednictwem komunikatora internetowego

Preambuła

Procedura obejmuje opis sposobu działania w przypadku udzielania wsparcia rówieśniczego osobie w kryzysie przez ucznia/uczennicę na komunikatorze internetowym. Skierowana jest do Liderów Wsparcia Rówieśniczego oraz Koordynatora szkolnego w programie Działaj/Rozmawiaj! Korzystanie z komunikatorów internetowych jest naturalną formą wymiany informacji między uczniami i uczennicami, w tym również przez LWR. Uczniowskie interwencje mogą mieć miejsce podczas rozmów odbywających się na komunikatorach internetowych. Taki sposób komunikacji ma wiele zalet: szybkość, poczucie bezpieczeństwa, dostępność, anonimowość. Procedura ma na celu zapewnienie kompleksowej, bezpiecznej i skutecznej interwencji.

Definicje

1. **Komunikator internetowy** to narzędzie komunikacyjne działające w środowisku internetowym, które umożliwia użytkownikom wymianę wiadomości tekstowych, głosowych, wideo, plików oraz informacji w czasie rzeczywistym lub z opóźnieniem. Popularne komunikatory internetowe obejmują platformy takie jak WhatsApp, Messenger, Skype, Slack, Discord czy Zoom. Są one wykorzystywane do prowadzenia rozmów prywatnych, grupowych, koordynacji pracy zespołowej, prowadzenia wideokonferencji oraz wielu innych celów, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Komunikatory internetowe często oferują także dodatkowe funkcje, takie jak możliwość tworzenia grupowych czatów, udostępnianie plików, wykonywanie połączeń głosowych i wideo, a także integrację z innymi aplikacjami.
2. **Interwencja rówieśnicza** to proces, w którym uczniowie udzielają wsparcia emocjonalnego, społecznego lub praktycznego innym uczniom znajdującym się w sytuacji kryzysowej. Polega na aktywnym zaangażowaniu się rówieśników w udzielanie pomocy oraz nauczaniu umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Jest to forma wsparcia oparta na relacjach między uczniami, która może przyczynić się do łagodzenia stresu oraz promowania zdrowia psychicznego w szkole.
3. **Szkolny Koordynator Wsparcia Rówieśniczego (dalej „Koordynator”)** - nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny lub psycholog szkolny odpowiedzialny za organizację i koordynację działań związanych z wsparciem rówieśniczym uczniów w sytuacjach kryzysowych w szkole. Pełni rolę lidera w zakresie implementacji programu, nadzorując jego realizację oraz wspierając Liderów Wsparcia Rówieśniczego w udzielaniu wsparcia emocjonalnego i praktycznego rówieśnikom. Koordynator jest również odpowiedzialny za szko-

lenie uczniów w tym Liderów Wsparcia Rówieśniczego z zakresu interwencji rówieśniczej oraz monitorowanie skuteczności programu w promowaniu zdrowia psychicznego i społecznego w środowisku szkolnym. Przyjmuje na siebie obowiązki związane z:

- rekrutacją kandydatów na Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - przygotowaniem uczniów i uczennic do pełnienia roli Liderów Wsparcia Rówieśniczego,
 - kontaktem z Organizatorem Programu,
 - prowadzeniem superwizji wśród uczniów i uczennic.
4. **Lider Wsparcia Rówieśniczego (dalej "LWR")** - uczeń lub uczennica powyżej 13 roku życia, zajmujący się wsparciem rówieśników w kryzysach emocjonalnych, zgodnie z założeniami takiego wsparcia określonych w modelu „Działaj/Rozmawiaj!”. Ma za zadanie wspierać innych uczniów w trudnych sytuacjach. Lider Wsparcia Rówieśniczego posiada odpowiednie umiejętności komunikacyjne, empatię oraz zdolność do skutecznego radzenia sobie w kryzysowych sytuacjach. Jego głównym celem jest udzielenie wsparcia emocjonalnego, społecznego i praktycznego kolegom i koleżankom, aby pomóc im przezwyciężyć trudności i podjąć konstruktywne działania np. we współpracy ze specjalistami w szkole.
 5. **Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego (dalej "SzZRK")** - to grupa specjalistów w szkole odpowiedzialna za szybką i skuteczną reakcję na sytuacje kryzysowe uczniów. Zespół ten składa się z wykwalifikowanych pracowników szkoły, takich jak psychologowie szkolni, pedagodzy, pielęgniarki szkolne, nauczyciele i inni specjaliści ds. wsparcia uczniów. Ich głównym celem jest zapewnienie kompleksowego wsparcia emocjonalnego, społecznego i psychologicznego uczniom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych. Szkolny Zespół Reagowania Kryzysowego działa zgodnie z wypracowanymi procedurami i protokołami, aby zapewnić skoordynowaną i efektywną pomoc uczniom w potrzebie.
 6. **Organizator Programu (dalej "Organizator")** – Fundacja „Instytut Edukacji Pozytywnej” z siedzibą w Warszawie. Organizacja pozarządowa prowadząca działania w zakresie promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego.
 7. **Uczeń w kryzysie (bądź "Uczeń")** - uczeń lub uczennica ze szkoły będący w kryzysie emocjonalnym, wobec którego podjęte zostały działania z zakresu wsparcia rówieśniczego.

Rozdział I. Postanowienia ogólne dotyczące korzystania z komunikatorów internetowych przez LWR

- I. 1. Komunikator internetowy może być wykorzystany przez LWR do zainicjowania kontaktu i udzielania wsparcia emocjonalnego i społecznego wobec Ucznia w kryzysie.
- I. 2. Wsparcie rówieśnicze za pośrednictwem Komunikatora internetowego powinno być prowadzone przez LWR z poszanowaniem prywatności i bezpieczeństwa wszystkich uczestników.
- I. 3. LWR udzielający wsparcia powinien być przeszkolony w zakresie komunikacji zapośredniczonej oraz w udzielaniu wsparcia w sytuacjach kryzysowych z wykorzystaniem materiałów szkoleniowych przygotowanych przez Organizatora.
- I. 4. LWR w razie potrzeby konsultuje się z Koordynatorem lub przedstawicielem SzZRK, aby uzyskać dodatkowe wsparcie.
- I. 5. Komunikator internetowy nie powinien być stosowany do udzielania wsparcia w sytuacji, która wymaga natychmiastowej interwencji lub pomocy specjalistycznej dorosłego specjalisty.
- I. 6. Informacje przekazywane przez komunikator internetowy powinny być traktowane przez LWR poufnie i nie należy ich udostępniać osobom trzecim bez zgody strony zaangażowanej z wyłączeniem Koordynatora projektu lub przedstawiciela SzZRK.
- I. 7. Zasady zgłaszania interwencji przez LWR oraz przekierowania do specjalisty ze szkoły, opisane w Procedurze Prowadzenia interwencji uczniowskich, pozostają bez zmian.

Rozdział II. Sposób prowadzenia rozmowy LWR przez komunikator internetowy

- II. 1. LWR traktuje poważnie każdą informację o kryzysie, doceniając odwagę osoby w kryzysie, która szuka pomocy.
- II. 2. LWR zachęca do wypowiedzi Ucznia w kryzysie. Unika oceniania i nadmiernego argumentowania. Skupia się na zrozumieniu punktu widzenia rozmówcy. Unika krytyki i nadmiernych dyskusji. Może prowadzić edukację rówieśniczą dotyczącą przebiegu kryzysu oraz form wsparcia dla osób w trudnej sytuacji.
- II. 3. LWR ustala fakty poprzez stosowanie podstawowych pytań: Co? Kto? Jak? Gdzie? Kiedy? oraz korzysta z listy kontrolnej (Załącznik nr 1).
- II. 4. LWR nie bagatelizuje ani nie odwraca uwagi od tematu.
- II. 5. LWR pyta Ucznia w kryzysie o jego emocje. Wykorzystuje emotikony i gif-y, aby lepiej zrozumieć emocje Ucznia w kryzysie. Jeśli ma wątpliwości pyta wprost o emocje i bezpieczeństwo oraz o możliwość przekierowania sprawy do dorosłego specjalisty lub koordynatora w szkole.
- II. 6. LWR jest cierpliwy i umie postawić granice. Dopytuje o bezpieczeństwo i potrzeby Ucznia w kryzysie nie zapominając o własnych.
- II. 7. LWR podczas rozmowy określa, w czym może pomóc, a czego nie może zrobić dbając o bezpieczeństwo własne i Ucznia w kryzysie. Zwraca uwagę Ucznia w kryzysie na dostępność zaufanych osób dorosłych w otoczeniu.
- II. 8. LWR razem z Uczniem w kryzysie ustala wstępny plan działania. Skupia się na małych krokach.
- II. 9. LWR stosuje ocenę ryzyka i procedurę przekierowania do dorosłego specjalisty ds. zdrowia psychicznego, opisane w Procedurze Prowadzenia interwencji uczniowskich.

Załącznik nr 1. Lista kontrolna zadań

Lista kontrolna zadań, które powinien zrealizować LWR podczas udzielania wsparcia z wykorzystaniem komunikatora internetowego.

- docenienie odwagi i zaufania rozmówcy jakiej wymagało rozpoczęcie rozmowy
- ustalenie podstawowych faktów związanych z sytuacją kryzysową
- wyrażenie zrozumienia dla trudności z jakimi mierzy się rozmówca
- pytania o emocje, akceptacja przeżyć koleżanki/kolegi
- sprawdzenie, czy rozmówca jest bezpieczny (jeśli nie - przekierowanie do specjalisty lub powiadomienie dorosłych i/lub odpowiednich służb)
- ustalenie najważniejszych potrzeb osoby w trudnej sytuacji
- udzielenie informacji na temat możliwych form wsparcia w szkole i jej otoczeniu (psychoedukacja)
- sprawdzenie własnego komfortu i bezpieczeństwa w trakcie rozmowy (jeśli LWR nie czuje się bezpiecznie lub komfortowo, może zakończyć rozmowę lub przekierować sprawę do Koordynatora, specjalisty w szkole lub jej otoczeniu)
- ustalenie granic pomocy i wsparcia jakiej może udzielić LWR w trakcie rozmowy
- ustalenie wstępnego planu działania dla osoby w kryzysie
- rozważenie dodatkowego wsparcia/konsultacji sprawy ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego
- podziękowanie za rozmowę, powtórne docenienie zaufania i odwagi rozmówcy



**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

Działaj/
Rozmawiaj

Wolontariat rówieśniczy

Materiał dostępny na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa -
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna

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

