MŁODE GŁOWY.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

Opis programu dla dzieci i młodzieży
informacje dla nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI 4: POTRZEBUJĘ POMOCY! JAK TO KOMUNIKOWAĆ?

Autorka: Justyna Żukowska-Gołębiewska

LEKCJA 4
Temat: Potrzebuję pomocy! Jak to komunikować?

Drogi Nauczycielu, Droga Nauczycielko,

To już ostatnia lekcja w tym półroczu w temacie pierwszej pomocy psychologicznej realizowanej w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW". Przez ostatnie trzy miesiące miałeś/-łaś możliwość obserwować u swoich uczniów i uczennic proces rozwijania umiejętności związanych z czuciem, nazywaniem i „sprawdzaniem, jakie to dla nich jest" w obszarze emocji, potrzeb i granic. I gdy już Twoi uczniowie i uczennice nabyli te kompetencje, przychodzi czas, by młodzi ludzie nauczyli się, jak w sytuacji kryzysu formułować komunikat do osoby dorosłej wtedy, gdy poczują, że potrzebują wsparcia. Natomiast zanim przeprowadzisz tę lekcję, warto, byś zapoznał/a się z webinarem szkoleniowym „Zakomunikuj".

Co nauczyciel/-lka/-lka powinien/-nna wiedzieć przed zajęciami?

Choć celem tej lekcji jest podnoszenie u dzieci i młodzieży kompetencji w zakresie komunikowania potrzeby wsparcia, należy zauważyć, że to dorośli są odpowiedzialni za rozpoznawanie i zaspokajanie potrzeb młodych ludzi. Nawet jeśli dziecko czy nastolatek/-tka nie nabędzie jeszcze umiejętności, by poprosić o pomoc lub powiedzieć o kryzysie, którego doświadcza (ma do tego prawo), nadrzędną zasadą jest, że odpowiedzialność za sytuację dziecka ponoszą dorośli. Dlatego ważne jest, byś sam/sama miał/a takie kompetencje, które pozwolą Ci rozpoznać potrzeby swoich uczniów. Dorośli nie powinni przerzucać na dzieci odpowiedzialności za radzenie sobie w kryzysie. To, że dziecko nie powiedziało Ci, że doświadcza trudnej sytuacji, może mieć wiele przyczyn, ale w żadnym wypadku nie powinieneś/-nnaś mieć o to pretensji do młodego człowieka.
Specjaliści telefonu zaufania 116111 zauważają, że młodzi ludzie nie wiedzą, jak sformułować komunikat do dorosłego, aby ten zrozumiał przekaz i adekwatnie na niego zareagował. Młodzież w sytuacji kryzysu obawia się często odrzucenia, niezrozumienia, tego, że zmienią się ich relacje z dorosłymi, nie chcą martwić swoich rodziców lub obawiają się ich reakcji. Powstaje wtedy pewnego rodzaju zaburzony obraz sytuacji; zarówno dla młodej osoby, która mierzy się z jakimś problemem, jak i dla osoby dorosłej, rodzica, nauczyciela, którzy o tym problemie nic nie wiedzą albo tylko się go domyślają. Brak rozmowy może prowadzić do nawarstwiania się trudności oraz pogłębiania kryzysu, jaki młody człowiek przeżywa, a co za tym idzie gorszego samopoczucia i trudniejszej, dłuższej drogi do rozwiązania danej trudności. Co zrobić, żeby do tego nie dopuścić? Warto rozmawiać. Dlatego ta lekcja przygotuje Ciebie i młodych ludzi do komunikowania swoich problemów w sposób dla nich najbardziej komfortowy. Zanim jednak przeprowadzisz tę lekcję, warto abyś przypomniał/a sobie, czym jest pierwsza pomoc psychologiczna, gdyż to właśnie w uważnym i empatycznym słuchaniu zaklęta jest moc wsparcia. W trakcie tych zajęć uczniowie mogą opowiadać o sytuacjach przekroczenia ich granic czy to w środowisku rodzinnym, czy rówieśniczym. Pamiętaj, jakie są założenia tej części programu. Pierwsza Pomoc Psychologiczna udzielona dziecku zakłada, że osoba dorosła:

1. AKCEPTUJE – na te zajęcia każda osoba wnosi wyjątkową i niepowtarzalną informację o temacie, w którym jest jedynym ekspertem z wiedzy o sobie.

2. STWARZA PRZYJAZNĄ ATMOSFERĘ - wywietrzona sala, brak pośpiechu, zakończenie zajęć przed dzwonkiem, dostosowanie tempa pracy do aktualnej formy uczniów i uczennic, a także zabezpieczenie czasu po zajęciach na ewentualne rozmowy czy dyżur mają wpływ na przebieg zajęć.

3. DOPYTUJE I PRÓBUJE ZROZUMIEĆ – jeśli jest na to przestrzeń i jest to bezpieczne dla ucznia.

4. UDZIELA WSPARCIA – jeśli uznasz, że dziecko potrzebuje pomocy, skorzystaj z dołączonych do scenariuszy materiałów, m.in. naklejki z numerami telefonów zaufania lub wsparcia psychologa/pedagoga szkolnego.

Nauczyciel/-lka i rodzic czasami zapominają, że młodzi ludzie najczęściej potrzebują po prostu rozmowy. Nie chcą nieprzemyślanych, impulsywnych reakcji czy interwencji. Nie chcą oceniania czy diagnozowania, zazwyczaj potrzebują uważnego/-nej i cierpliwego/-wej słuchacza/-czki, którego/-rej zadaniem będzie „jedynie" wysłuchać i zrozumieć. Wiem, że bywają takie sytuacje, w których liczy się czas i konieczne jest natychmiastowe działanie, ale uwierz mi, są one rzadkością. O wiele częściej będziesz mieć trochę więcej przestrzeni na zastanowienie się nad tym, co dalej robić. Ten program profilaktyczny zakłada przygotowanie nauczycieli i rodziców do udzielenia wsparcia uczniowi/uczennicy w ramach pierwszej rozmowy, gdy ujawnia on/a swój kłopot natury psychicznej. Nie oznacza to, że na tym Twoje wsparcie ma się zakończyć. Natomiast wiem, jak ważne jest, by osoba, którą młody człowiek wybierze na swojego powiernika/-czkę, była odpowiednio przygotowana i miała w sobie pewność i poczucie kompetencji do przeprowadzenia takiej rozmowy.

Jak pisze Raj Persaud, brytyjski psychiatra „Sercem każdego kryzysu jest jakaś zmiana" (1998).

„Sztuka radzenia sobie z kryzysem polega ogólnie na zwalczaniu bolesnych konsekwencji negatywnych wydarzeń, które podważają nasze poczucie panowania nad własnym życiem. Zmaganie się z sytuacją kryzysu może zasadniczo przebiegać na dwa sposoby:

1. Możemy przystąpić do rozwiązywania problemów będących źródłem występujących trudności i kryzysu poprzez powodowanie zmian w otaczającym środowisku.

2. Dokonujemy zmiany w sobie, przystosowując się do nowych okoliczności, aby przestały być tak bolesne.

Podsumowując: albo zmieniamy świat, albo sami się zmieniamy. Często trzeba zrobić trochę jednego i trochę drugiego. Jeśli nie uczynisz żadnej z tych rzeczy, to nie uporasz się z trudnościami" – ostrzega Persaud.

Ważne!

Dla przeprowadzenia tej lekcji istotne jest, abyś to właśnie Ty, Drogi/-ga Nauczycielu/-lko, był/a świadom/a swoich zasobów i ograniczeń w udzielaniu dziecku wsparcia w ramach pierwszej pomocy psychologicznej. Zakładając, że zrealizujesz dziś cele główne tej lekcji i młody człowiek nauczy się, jak zakomunikować osobie dorosłej swój problem, Ty będziesz gotów/-owa przyjąć to, co zechce Ci ujawnić w sposób wspierający i empatyczny. Poniżej zamieszczam kilka istotnych informacji, jak przygotować się do lekcji:

1. Przygotuj się do rozmowy, zadając sobie następujące pytania: „Czy jestem uważnym/-ną słuchaczem/-czką?"; „Czy zdarza mi się dosłuchać do końca, czy może przerywam wypowiedź?"; „Czy mam w sobie zgodę na stwierdzenie, że dziecko jest największym ekspertem od samego siebie?"; „Czy może mam przekonanie, że to ja wiem lepiej, co czuje i jak czuje dziecko?"; „Czy mam w sobie ciekawość i chęć poznania swoich uczniów w taki sposób, w jaki oni to zaproponują?"; „Czy może mam w sobie potrzebę kierowania i zarządzania tym poznawaniem?"; „Czy potrafię przyjąć bez zbędnego komentarza i oceny to, co powie mi o sobie uczeń?"; „A może odczuwam w sobie nieodpartą potrzebę nazywania i analizowania tych treści?".
2. Do przeprowadzenia tej lekcji uczniowie i uczennice potrzebują uważnej i empatycznej osoby dorosłej, która będzie zaciekawiona i otwarta na poznawanie swoich uczniów, bez komentowania i osądzania, bez nadawania niepotrzebnych znaczeń temu co powiedzą. Osoby dorosłej, która ma w sobie przekonanie, że to dziecko jest ekspertem od siebie samego i wie o swoich emocjach i uczuciach najwięcej, ale także rozumie, że czasami dziecko może nie wiedzieć, co czuje, co się z nim dzieje i to dopiero rozmowa naprowadzi go na to. Osoby dorosłej, która potrafi okazać pokorę wobec swojej niewiedzy. Osoby dorosłej, która nie będzie przerywać w nieodpowiednim momencie. Pamiętaj, że jeśli nie czujesz się na siłach lub aktualnie sam/a jesteś w kryzysie, także możesz poprosić o pomoc. Jeśli dziś to nie jest Twój dzień, przełóż tę lekcję na inny termin lub poproś o przeprowadzenie jej przez psychologa szkolnego lub psychologa współpracującego ze szkołą z zaprzyjaźnionej poradni pedagogiczno-psychologicznej.
3. Poinformuj uczniów i ich rodziców na kilka dni wcześniej przed przeprowadzeniem lekcji, że na lekcji potrzebne będą telefony z dostępem do internetu.

Pamiętaj! Niezależnie od celów tej lekcji w sytuacji, gdy uczeń/-nnica ujawni, że potrzebuje pomocy (lub Ty uznasz, że jej potrzebuje) ze względu na nasilone emocje, które towarzyszą mu/jej od dłuższego czasu (minimum dwóch tygodni) i nie ustępują, jeśli towarzyszy mu/jej kryzys suicydalny, samouszkodzenia lub natrętne myśli, których nie potrafi się pozbyć, a może ma obniżoną samoocenę i poczucie własnej wartości, może brakuje mu motywacji i chęci do zrobienia czegokolwiek, zaś stan ten zagraża jego zdrowiu lub życiu – zastosuj odpowiednią procedurę przyjętą przez szkołę na tę okoliczność.

Jak zareagować, gdy uczeń/-nnica będzie potrzebować wsparcia w trakcie lub po zajęciach?

Pamiętaj, że każda sytuacja jest unikatowa, dlatego ważne jest, by dostosować podejście do indywidualnych potrzeb ucznia/-ennicy. Najważniejsze jest, aby pokazać dziecku, że jesteś tam dla niego i jesteś gotowy/-owa je wspierać.

1. Specjalistyczne wsparcie
Jeśli sytuacja wymaga dalszej pomocy, skonsultuj się z innymi specjalistami, takimi jak pedagog szkolny czy psycholog, aby znaleźć odpowiednie wsparcie dla ucznia/-ennicy. Jeśli nie czujesz się na siłach, by z nim/nią porozmawiać – nie musisz tego robić, ale nie zostawiaj go/jej samego/samej i przekieruj go/ją do specjalistów dostępnych w szkole. Pamiętaj, że nie jesteś sam/a w trosce o dobro ucznia/uczennicy. Co istotne, sam/a również możesz się zgłosić po pomoc.

2. Pokaż, że się interesujesz
Zauważ, jeśli uczeń/-ennica wydaje się smutny/-na lub przygnębiony/-na. Zadaj mu/jej pytanie, zapytaj, jak się czuje, i słuchaj uważnie odpowiedzi. Nie kwestionuj jego/jej emocji, nie bagatelizuj i nie umniejszaj. Nie używaj komunikatów takich, jak:
- To nie koniec świata.
- Na świecie są gorsze problemy.

- Inni mają gorzej.
- Przecież nic się takiego nie stało.
- Głowa do góry, nie wymyślaj.
- Nie maż się tak, bo wstyd.
- Musisz być silniejszy/-sza.
- Musisz wziąć się w garść i sobie z tym poradzić, bo nikt za ciebie tego nie zrobi.

Pomocne mogą być sformułowania takie, jak:
- To, co czujesz, jest w porządku, masz prawo do tego.
- Jestem tu dla ciebie.
- Przykro mi, że tak cierpisz.
- Zasługujesz na pomoc.
- Akceptuję cię.
- Jesteś dla mnie ważny/-na i wartościowy/-wa.
- Jeśli ci to pomoże, możemy porozmawiać o tym później.

Okazanie zainteresowania może pomóc uczniowi/uczennicy poczuć się mniej samotnym/-ną oraz bardziej zauważonym/-ną, dostrzeganym/-ną.

3. Empatia to pierwszy krok
Wyraź empatię i zrozumienie wobec ucznia/uczennicy, okazując mu/jej współczucie i akceptację. Upewnij się, że rozumiesz, że każdy człowiek czasami doświadcza różnych uczuć i jest to normalna część życia.

4. Zapewnij prywatność
Jeśli uczeń/-ennica wyrazi chęć porozmawiania o swoich uczuciach, zaproponuj mu/jej ustronne miejsce, gdzie będzie mógł/mogła się otworzyć. Daj mu/jej do zrozumienia, że jesteś dostępny/-na w dniu... o godzinie..., jeśli będzie potrzebować rozmowy; lub możecie wspólnie sprawdzić, czy jest pan/pani psycholog, i tam pójść.

5. Pozytywna atmosfera
Twórz na co dzień przyjazne i wspierające środowisko klasowe, w którym uczniowie i uczennice mogą czuć się bezpiecznie. Wzmacniaj relacje między nimi, aby uczucie samotności i izolacji było mniej prawdopodobne. Zadbaj o integrację klasową, wspieraj na bieżąco w rozwiązywaniu konfliktów klasowych, stwarzaj okazje do komunikacji i wspólnego spędzania czasu. Możesz to zrobić poprzez empatyczną postawę. Staraj się być otwarty/-ta na różne punkty widzenia, nie osądzaj, nie przypisuj uczniom złych intencji, w zamian za to dopytuj, co mają na myśli, zauważaj zachowanie, ale pytaj, co ono oznacza. Warto czasami przyjmować w relacji z dzieckiem postawę niewiedzy, uznać, że to ono jest największym ekspertem od siebie: od tego, co czuje i myśli.

6. Konstruktywne metody
Jeśli uczeń/-ennica wyrazi gotowość, pomóż mu/jej zidentyfikować zdrowe sposoby radzenia sobie ze smutkiem czy innymi trudnymi emocjami. Może to obejmować angażowanie się w hobby, szukanie wsparcia u bliskich lub skorzystanie z dostępnych usług wsparcia psychologicznego. Więcej o tym dowiesz się z naszych szkoleń.

7. Uważnie monitoruj
Bądź czujny/-na na zmiany w zachowaniu ucznia/uczennicy i obserwuj sytuację. Jeśli dana emocja utrzymuje się lub pogłębia, skonsultuj się z innymi specjalistami, aby znaleźć długoterminowe rozwiązanie. Nie ignoruj symptomów, które na pozór mogą wydawać się błahe.

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Obejrzyj szkolenie Igora Rotberga pt. „Pierwsza pomoc psychologiczna", który przygotowaliśmy w formie webinaru.
https://www.youtube.com/watch?v=bMndrLPovA0

2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą poniżej).

3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je.

4. Zapisuj, proszę, swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co Ci się szczególnie przydało oraz było pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi są dla mnie bardzo istotne, pozwolą mi udoskonalić scenariusze w przyszłości oraz przydadzą się podczas ewaluacji programu.

5. Przygotuj salę lekcyjną:
- wywietrz ją
- ustaw stoliki w taki sposób, aby dzieci mogły swobodnie przemieszczać się po sali; dzieci powinny siedzieć w kole (jeśli to możliwe).

6. Poproś uczniów i uczennice, aby wzięli ze sobą telefony z dostępem do internetu.

7. Poproś uczniów i uczennice, aby wzięli ze sobą zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW.

8. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Życzę udanej lekcji i osiągnięcia celów dydaktycznych.

Opracowanie graficzne załączników:

Komiks: Adela Madej

SCENARIUSZ LEKCJI 4

Cele ogólne:
- nabycie przez uczniów i uczennice umiejętności rozpoznawania i informowania o kryzysie swoim i innych uczniów i uczennic
- zwiększenie wiedzy na temat dostępnych osób i miejsc świadczących pomoc w kryzysie psychicznym.

Cele szczegółowe:
Uczeń/-ennica:
- ma odpowiednie zasoby do rozpoznawania uczuć w sobie
- potrafi informować o potrzebach i uczuciach
- wie, gdzie może zgłosić się po pomoc
- ma umiejętności związane z nazywaniem i komunikowaniem swoich uczuć
- ma umiejętność komunikacji i jest w stanie przekazać swoje odczucia, potrzeby lub momenty,
- gdy ktoś przekroczył jego/jej granicę.

Metody:
- pogadanka
- wykład informacyjny
- wyjaśnienie/objaśnienie
- opowiadanie
- dyskusja
- metoda przypadków
- praca własna
- burza mózgów.

Materiały:
- tablica
- kreda/marker
- brystol A2
- przybory plastyczne (mazaki, markery, kredki)
- telefony z internetem
- karta pracy „Pomoc" (załącznik nr 1)
- komiks (załącznik nr 2)
- instrukcja do pracy z komiksem (załącznik nr 3)
- wlepka z numerami telefonów zaufania (załącznik nr 4).

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
1.	**WSTĘP** Nauczyciel/-lka wita się z uczniami i uczennicami oraz przekazuje im informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach projektu „MŁODE GŁOWY". Podaje im temat lekcji: „Potrzebuję pomocy! Jak to komunikować?". Nauczyciel włącza meteriał wideo z ZetKacprem. https://www.youtube.com/watch?v=_RICHeh-H4Y *Przypomina informacje z poprzedniej lekcji dotyczące granic. Pamiętacie nagranie, w którym (imię i nazwisko) opowiadał/a wam o swoich doświadczeniach łamania jego/jej granic poprzez hejt? Pod koniec zapewnił/a, że porozmawiamy o tym, jak komunikować innym, że doświadczacie trudności i potrzebujecie wsparcia. Do kogo moglibyście zwrócić się z prośbą o pomoc?*	5 min	Tablica, kreda lub marker oraz materiał wideo
2.	**KOMUNIKAT** Nauczyciel/-lka wprowadza w temat: *Gdy dziecko lub nastolatek, nastolatka znajduje się w potrzebie, zawsze należy się mu/jej wsparcie. Zgłaszanie prośby o pomoc i korzystanie z pomocy jest jedną z najwyższych form odwagi. I choć to zrozumiałe, że młodzi ludzie chcieliby w każdej dziedzinie życia stawać się samodzielni i mieć więcej kompetencji, to są takie sytuacje, w których nikt nie powinien pozostawać sam. Każdy człowiek, czy to mały, czy duży, czasami doświadcza w życiu jakiegoś rodzaju kryzysu. I choć głowa w takiej sytuacji podpowiada często, aby odizolować się od rodziny, znajomych i przyjaciół, pozostać ze swoimi myślami samemu, warto wówczas zdobyć się na rozmowę z kimś, komu ufacie. Najczęściej wybieracie na powiernika/powierniczkę swoich tajemnic kolegę lub koleżankę. To zrozumiałe. Są jednak takie sprawy jak przemoc, nieprzyjemne emocje, które trwają zbyt długo, zaniedbanie, które wymagać będą rozmowy z kimś dorosłym. Czasami może być i tak, że chętnie byście komuś powiedzieli o swoich problemach, ale na przykład nie wiecie jak. Chciałbym/chciałabym was zatem zaprosić do ćwiczenia, w którym postaramy się wspólnie stworzyć sposoby komunikacji w sytuacji kryzysu. Do tego ćwiczenia możecie używać swoich telefonów.* Nauczyciel/-lka dzieli uczniów i uczennice na trzy grupy: 1. Pierwsza grupa opracowuje i zapisuje na arkuszu papieru np. A2 formy komunikowania trudnych spraw dorosłym (np. poprzez rysunek, rozmowę, karteczki samoprzylepne w widocznych miejscach, uniwersalny/międzynarodowy znak dłoni „potrzebuję pomocy" itp.). Nauczyciel/-lka może inspirować dzieci różnymi przykładami lub zaproponować im wyszukanie ich w internecie. Monitoruje pracę uczniów w internecie, zadaje pytania o źródło tej wiedzy, czy są pewni, że źródło jest wartościowe itp. 2. Druga grupa opracowuje i zapisuje na arkuszu papieru A2 przykładowe komunikaty poinformowania o problemie czy kryzysie, które mogłyby być najbardziej odpowiednie dla MŁODYCH GŁÓW. Ta grupa również może używać w tym ćwiczeniu telefonów.	12 min	Brystol A2 (min. 3 sztuki, lepiej mieć więcej na wszelki wypadek) Mazaki/kredki, Telefony, komputery z internetem (uczniowie i uczennice mogą korzystać z internetu podczas tego ćwiczenia)

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
2.	3. Trzecia grupa opracowuje plakat informujący o tym, gdzie MŁODE GŁOWY mogą znaleźć wsparcie w sytuacji kryzysu w danej szkole (np. psycholog/pedagog [numer gabinetu], wychowawca, telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 i 800 12 12 1.). Uczniowie mogą szukać inspiracji w internecie. Następnie wywiesza przygotowane w ten sposób plakaty na ścianach w klasie. **To ważne!** Do tego ćwiczenia uczniowie mogą użyć telefonów z dostępem do internetu. Przed tym ćwiczeniem warto omówić z uczniami zasady bezpiecznego korzystania z telefonu na lekcji. W jaki sposób korzystać ze znalezionych treści, jak odróżnić, które treści są wartościowe, a które nie. Warto poświęcić temu osobną lekcję wychowawczą. Jeśli podczas tego ćwiczenia dzieci wyszukają treści, które w Twojej ocenie nie są właściwe lub wartościowe, zauważ to, nazwij, wykorzystaj tę sytuację jako przykład tego, jak ważna jest umiejętność krytycznego myślenia: "*Niektórzy z was przy okazji tego ćwiczenia korzystali z internetu. Jedne treści były użyteczne i przydatne, a inne nie. To ważne, byście potrafili odróżnić jedne od drugich. Istotą tego ćwiczenia było krytyczne myślenie; czy to, co tutaj przeczytaliście [treść, którą nauczyciel/-lka ocenił/a jako nieużyteczną lub nawet ryzykowną], było dla was użyteczne? Czasami można przeczytać w internecie o czymś, co nie tylko nie będzie użyteczne, będzie niebezpieczne lub ryzykowne dla zdrowia młodych ludzi. Dziś uczycie się rozmawiać o swoich problemach właśnie po to, aby nie musieć znajdować rozwiązań tych problemów w sieci.*" **UWAGA!** Młodzi ludzie mogą być już zmęczeni moralizatorskim tonem mówiącym im o tym, że internet jest miejscem, gdzie spotkać ich może głównie zagrożenie. Staraj się tak poprowadzić to ćwiczenie, aby nie czuli się pouczani. Możesz zapytać o ich sposoby na ocenę, które treści są ok, a które nie. Może tak się zdarzyć, że uczniowie mogą wykorzystać to ćwiczenie do "wygłupiania się". Staraj się nie krytykować tego zachowania, a raczej zrozumieć jaka potrzeba kryje się pod tym zachowaniem.		Brystol A2 (min. 3 sztuki, lepiej mieć więcej na wszelki wypadek) Mazaki/kredki, Telefony, komputery z internetem (uczniowie i uczennice mogą korzystać z internetu podczas tego ćwiczenia)
3.	**JAK MÓWIĆ O PROBLEMIE?** Nauczyciel/-lka dzieli uczniów na dwa zespoły. 1. Zespół pierwszy tworzy model pomocy poprzez „rozszyfrowanie" słowa POMOC (każda literka ma oznaczać jeden krok w sięganiu po pomoc), używa do tego dużego arkusza papieru i kolorowych flamastrów. 2. Zespół drugi otrzymuje kartę POMOC. Jego zadaniem jest odpowiedzieć na pytanie: „Jak to zrobić?" np. P – poszukaj zaufanej osoby. „Jak to zrobić? Gdzie ją znaleźć w naszej szkole?" W załączniku	10 min	Załącznik nr 1- Karta POMOC

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
3.	nr 1 znajdują się pomocnicze pytania. Następnie każdy zespół referuje swoją pracę. Klasa decyduje, który model sięgania po POMOC przyjmuje od dziś jako własny. A może oba?		
4.	**KOMIKS** Nauczyciel/-lka dzieli klasę na trzy–cztery zespoły i mówi: *Tradycyjnie już naszym lekcjom towarzyszą różne umysły i ich historie. Dziś poznacie kolejną opowieść o umysłach. Przeczytajcie wspólnie komiks i postarajcie się wspólnie w każdej z grup porozmawiać, o czym jest ta historia.* Po przeczytaniu komiksu nauczyciel/-lka pyta uczniów i uczennice o ich refleksje. Posiłkuje się pytaniami z instrukcji (załącznik nr 3).	10 min	Załącznik nr 2- Komiks Załącznik nr 3- Instrukcja do pracy z komiksem
5.	**PODSUMOWANIE** Nauczyciel/-lka na tablicy zapisuje następujące informacje: 1. Imię i nazwisko psychologów/pedagogów pracujących w szkole oraz ich godziny pracy, numer gabinetu. Zapisuje numer telefonu zaufania **116 111** i **800 12 12 12**. 2. Zapisuje pięć kroków formułowania komunikatu POMOC. 3. Pisze na tablicy drukowanymi literami PROŚBA O POMOC = ODWAGA. 4. Włącza materiał wideo z idolem, Martyną Wojciechowską. https://www.youtube.com/watch?v=Mro-q8Vm0V0 5. Udziela informacji: Jeśli po dzisiejszej lekcji ktoś z was uzna, że chciałby ze mną o czymś porozmawiać, lub chciałby porozmawiać z jakimś innym dorosłym, to będę do waszej dyspozycji razem z panią psycholog/pedagog [tu wskazuje, na której godzinie lekcyjnej/przerwie/w jakim miejscu]. Zachęcam was też do podzielenia się swoimi trudnościami ze swoimi rodzicami, babciami, dziadkami czy ciociami w zależności od tego, kto z nich jest wam bliższy. Dziś to dobry dzień, aby poczuć ulgę i podzielić się z kimś swoją trudnością czy problemem. Na koniec wręcza uczniom (tym, którzy nie mają lub zgubili) wydrukowaną tabelkę z numerami telefonów zaufania i infolinii dla dzieci i młodzieży). **UWAGA!** Może tak się zdarzyć, że uczniowie będą potrzebować więcej czasu na wykonanie poszczególnych ćwiczeń. Warto, aby nauczyciel monitorował przebieg lekcji i jeśli okaże się, że nie ma możliwości zrealizować danego ćwiczenia, zapisał o tym notatkę i przekazał informację liderowi w szkole. Zależy nam, aby nie pospieszać uczniów, jeśli są zaangażowani w wykonywanie danego ćwiczenia. Dzięki Państwa uwagom, będziemy mogli dokonać efektywnej ewaluacji programu i wprowadzić niezbędne zmiany.	5 min	Tablica, kreda lub marker Załącznik nr 4- Tabelka z numerami telefonów zaufania

POMOC – czyli jak informować o kryzysie? (według Nastoletniego Azylu)

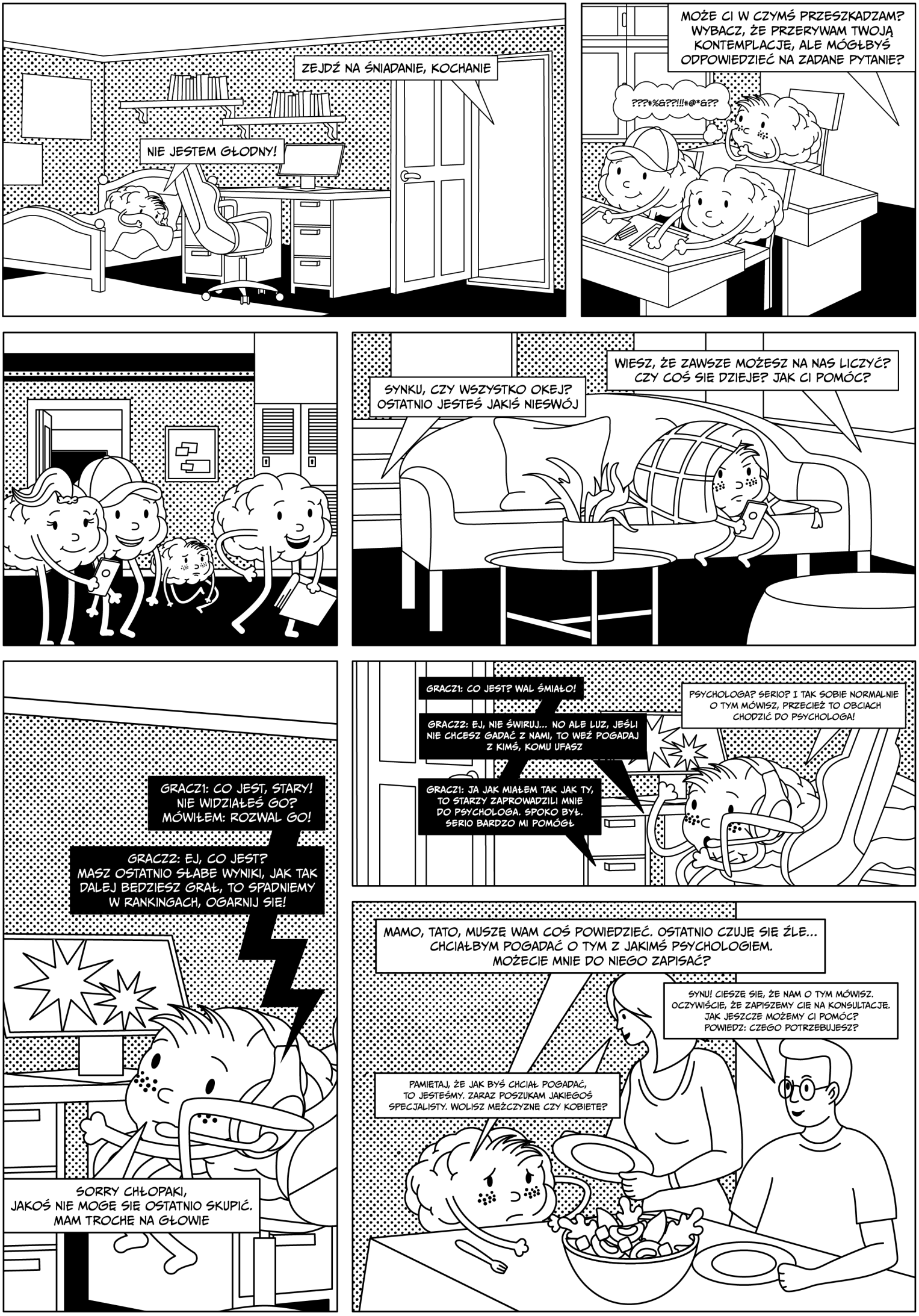
P – POSZUKAJ ZAUFANEJ OSOBY
Znajdź zaufaną osobę, taką jak: rodzic, babcia, ciocia, przyjaciel, ulubiony nauczyciel, pedagog szkolny, psycholog szkolny lub wychowawca, do której możesz się zwrócić. Może to być ktoś, kto wydaje ci się wyrozumiały i gotowy do wysłuchania.

O – ODWAGA TO PIERWSZY KROK
Wykorzystaj sprzyjający moment, by porozmawiać z kimś o swoim problemie lub umówić się na rozmowę. Uznaj niepokój, który czujesz w związku z planowaną rozmową. Pozwól go sobie mocno poczuć, a następnie skup się na pragnieniu zainicjowania rozmowy. Pozwól, aby te dwa uczucia przenikały się i rozbudziły Twoja odwagę.

M – MÓW TO, CO CZUJESZ
Jeśli nie jesteś pewien/pewna, jak rozpocząć rozmowę, możesz powiedzieć: „Chciałbym/-łabym porozmawiać z tobą o czymś ważnym. Czuję się ostatnio bardzo przygnębiony/-na, przeżywam trudności i potrzebuję wsparcia". Możesz tę rozmowę zacząć metodą karteczki, tzn. zapisać powyższe przykładowe komunikaty na karteczce i podać ją zaufanej osobie. Ta metoda jest przydatna dla osób, którym trudno zacząć rozmowę.
Opowiedz osobie, z którą rozmawiasz, o swoich uczuciach i o tym, co cię niepokoi. Możesz powiedzieć: „Czuję się smutny/-na, niepokoję się o swoje zdrowie psychiczne i potrzebuję pomocy, aby z tym sobie poradzić".

O – OTWARCIE I SZCZERZE
Pamiętaj, że ważne jest, aby być szczerym i otwartym w trakcie rozmowy. Jeśli Twoje uczucia podpowiadają Ci w trakcie rozmowy, że jednak nie czujesz się bezpiecznie, to zawsze możesz ją przerwać, wycofać się i poszukać pomocy gdzie indziej.

C – CZAS NA WSPARCIE
Powiedz osobie, z którą rozmawiasz, że potrzebujesz wsparcia i pomocy w znalezieniu odpowiednich rozwiązań. Możesz zapytać: „Czy możesz mi pomóc w znalezieniu profesjonalnej pomocy?", „Nie potrafię powiedzieć o tym rodzicom. Czy mógłby Pan/mogłaby Pani to zrobić?", „Czy pomożesz mi się umówić na wizytę?".


ZEJDŹ NA ŚNIADANIE, KOCHANIE
NIE JESTEM GŁODNY!
MOŻE CI W CZYMŚ PRZESZKADZAM? WYBACZ, ŻE PRZERYWAM TWOJĄ KONTEMPLACJĘ, ALE MÓGŁBYŚ ODPOWIEDZIEĆ NA ZADANE PYTANIE?
???*%&??!!!*@*&??
SYNKU, CZY WSZYSTKO OKEJ? OSTATNIO JESTEŚ JAKIŚ NIESWÓJ
WIESZ, ŻE ZAWSZE MOŻESZ NA NAS LICZYĆ? CZY COŚ SIĘ DZIEJE? JAK CI POMÓC?
GRACZ1: CO JEST, STARY! NIE WIDZIAŁEŚ GO? MÓWIŁEM: ROZWAL GO!
GRACZ2: EJ, CO JEST? MASZ OSTATNIO SŁABE WYNIKI, JAK TAK DALEJ BĘDZIESZ GRAŁ, TO SPADNIEMY W RANKINGACH, OGARNIJ SIĘ!
SORRY CHŁOPAKI, JAKOŚ NIE MOGĘ SIĘ OSTATNIO SKUPIĆ. MAM TROCHĘ NA GŁOWIE
GRACZ1: CO JEST? WAL ŚMIAŁO!
GRACZ2: EJ, NIE ŚWIRUJ... NO ALE LUZ, JEŚLI NIE CHCESZ GADAĆ Z NAMI, TO WEŹ POGADAJ Z KIMŚ, KOMU UFASZ
GRACZ1: JA JAK MIAŁEM TAK JAK TY, TO STARZY ZAPROWADZILI MNIE DO PSYCHOLOGA. SPOKO BYŁ. SERIO BARDZO MI POMÓGŁ
PSYCHOLOGA? SERIO? I TAK SOBIE NORMALNIE O TYM MÓWISZ, PRZECIEŻ TO OBCIACH CHODZIĆ DO PSYCHOLOGA!
MAMO, TATO, MUSZĘ WAM COŚ POWIEDZIEĆ. OSTATNIO CZUJĘ SIĘ ŹLE... CHCIAŁBYM POGADAĆ O TYM Z JAKIMŚ PSYCHOLOGIEM. MOŻECIE MNIE DO NIEGO ZAPISAĆ?
SYNU! CIESZĘ SIĘ, ŻE NAM O TYM MÓWISZ. OCZYWIŚCIE, ŻE ZAPISZEMY CIĘ NA KONSULTACJE. JAK JESZCZE MOŻEMY CI POMÓC? POWIEDZ: CZEGO POTRZEBUJESZ?
PAMIĘTAJ, ŻE JAK BYŚ CHCIAŁ POGADAĆ, TO JESTEŚMY. ZARAZ POSZUKAM JAKIEGOŚ SPECJALISTY. WOLISZ MĘŻCZYZNĘ CZY KOBIETĘ?

Instrukcja dla nauczyciela

1. Przeczytajcie dokładnie komiks.

2. Jakie zachowania przejawia MŁODA GŁOWA1, które mogłyby świadczyć o tym, że przechodzi trudne chwile?

3. Kto był wobec niego wspierający?

4. Kto mógł być bardziej uważny na jego zachowanie i emocje?

5. Czego obawia się MŁODA GŁOWA1, zanim poprosił o pomoc?

6. Która z propozycji okazała się skuteczna dla poradzenia sobie w trudnej sytuacji?

7. Jak Ty byś zareagował/a na zachowanie kolegi/koleżanki, który/-ra zachowywałby się podobnie jak MŁODA GŁOWA1?

8. Czy wiesz, jak zareagować w sytuacji, gdy twój kolega/twoja koleżanka mówi ci o czymś, co wymagałoby pomocy kogoś dorosłego?

Lista Telefonów Zaufania

116 111	**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę czynny: 7 dni w tygodniu / 24 h
22 594 91 00	**Antydepresyjny Telefon FORUM PRZECIW DEPRESJI** czynny: środa–czwartek od 17.00 do 19.00
22 425 98 48	**Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna** czynny: poniedziałek–piątek od 17.00 do 20.00
19288	**Młodzieżowy Telefon Zaufania** czynny: poniedziałek–piątek od 15.00 do 19.00
22 635 93 92	**Młodzieżowy Telefon Zaufania do rozmów o seksie** – Piątkowe Pogotowie Pontonowe czynny: piątki od 16.00 do 20.00
22 27 61 72	**Telefon Dla Dzieci i Nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją.** Telefon Zaufania Stowarzyszenia OPTA czynny: poniedziałek–piątek od 15.00 do 18.00
800 120 002	**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** Stowarzyszenia Niebieska Linia czynny: 7 dni w tygodniu / 24 h
800 12 12 12	**Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** czynny: poniedziałek–piątek od 8.15 do 20.00
800 119 119	Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci czynny: 7 dni w tygodniu od 14.00 do 22.00
112	Telefon Alarmowy
999	Pogotowie
997	Policja
998	Straż Pożarna