

Młodzież 2.0- Relacje.Odporność.Reakcja. / SCENARIUSZ WARSZTATU NR 1

Trudna rozmowa z uczniem

Jak zauważyć sygnały przeciążenia i uruchomić wsparcie, zanim problem urośnie

Grupa odbiorców

Nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, psychologowie szkolni oraz inni pracownicy szkoły mający bezpośredni kontakt z młodzieżą.

Czas realizacji

45 minut

Obszar tematyczny

Rozpoznawanie sygnałów pogorszenia funkcjonowania ucznia, prowadzenie pierwszej rozmowy wspierającej oraz podejmowanie adekwatnych działań w sytuacjach wymagających reakcji nauczyciela.

Warsztat dotyczy zarówno sygnałów emocjonalnych i relacyjnych, jak również tych związanych z funkcjonowaniem w sieci, presją szkolną, przeciążeniem, snem, odżywianiem, ruchem i ogólnym dobrostanem.

Scenariusz nie zakłada, że nauczyciel ma diagnozować problemy psychiczne, prowadzić terapię albo rozwiązywać wszystkie trudności ucznia. Jego zadaniem jest zauważyć zmianę, bezpiecznie rozpocząć rozmowę, nie pogłębić wstydu ani oporu, a następnie uruchomić właściwe wsparcie w szkole lub poza nią.

Powiązanie z celami projektu Młodzież 2.0- Relacje.Odporność.Reakcja.

- poprawa komunikacji nauczycieli z młodzieżą,
- zwiększenie skuteczności reagowania na sytuacje trudne i kryzysowe,
- wzmacnianie kompetencji społecznych i wychowawczych kadry,
- budowanie bezpiecznego środowiska szkolnego,
- poprawa współpracy nauczycieli z uczniami, rodzicami i specjalistami,
- zwiększenie gotowości do wczesnego rozpoznawania niepokojących zmian w zachowaniu ucznia,
- wspieranie dobrostanu uczniów poprzez uwzględnienie relacji, emocji, bezpieczeństwa cyfrowego, snu, odżywiania, ruchu i odpoczynku.

Cel główny

Zwiększenie kompetencji nauczycieli w zakresie prowadzenia pierwszej, bezpiecznej i wspierającej rozmowy z uczniem, którego zachowanie, emocje, relacje lub codzienne funkcjonowanie wskazują na możliwe przeciążenie, kryzys, doświadczenie przemocy, cyberprzemocy albo trudności w obszarze dobrostanu.

Cele szczegółowe

Po zakończeniu warsztatu uczestnik:

- potrafi rozpoznać zmianę w funkcjonowaniu ucznia,
- odróżnia obserwację od interpretacji,
- zna sygnały mogące wskazywać na przeciążenie psychiczne, wykluczenie, hejt, cyberprzemoc lub kryzys,

- rozumie, że trudności ucznia mogą ujawniać się także przez ciało: zmęczenie, senność, problemy z koncentracją, jedzeniem, napięciem lub brakiem energii,
- potrafi rozpocząć rozmowę bez oceniania, nacisku i zawstydzania,
- odróżnia rozmowę wspierającą od przesłuchania, diagnozowania lub moralizowania,
- wie, jak reagować na milczenie, złość, płacz, wycofanie lub komunikat „nic się nie dzieje”,
- potrafi zapytać o podstawowe obszary dobrostanu: sen, jedzenie, odpoczynek, relacje, bezpieczeństwo i korzystanie z telefonu,
- zna granice własnej roli,
- wie, kiedy konieczne jest zaangażowanie pedagoga, psychologa, dyrektora, rodzica lub opiekuna,
- rozumie, że w sytuacji zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa ucznia poufność rozmowy ma swoje granice.

Zakładane rezultaty

- uczestnicy szybciej zauważają niepokojące zmiany u uczniów,
- zwiększają pewność siebie podczas trudnych rozmów,
- rzadziej bagatelizują sygnały ostrzegawcze,
- stosują bardziej wspierający język,
- trafniej odróżniają chwilowy spadek formy od sytuacji wymagającej dalszej reakcji,
- lepiej rozumieją powiązanie między zdrowiem psychicznym, relacjami, snem, jedzeniem, ruchem i funkcjonowaniem szkolnym,
- wiedzą, jak wspierać ucznia bez przejmowania roli terapeuty,
- wzmacniają poczucie bezpieczeństwa psychicznego uczniów w środowisku szkolnym.

Kompetencje rozwijane podczas warsztatu

- komunikacja wspierająca,
- aktywne słuchanie,
- empatia i uważność,
- rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych,
- reagowanie na hejt, wykluczenie i cyberprzemoc,
- prowadzenie rozmowy bez oceniania,
- podejmowanie decyzji w sytuacjach trudnych,
- współpraca ze specjalistami szkolnymi,
- odpowiedzialność zawodowa i znajomość granic roli nauczyciela.

Metody pracy

- miniwykład,
- analiza przypadków,
- praca w małych grupach,
- ćwiczenia w parach,
- scenki sytuacyjne,
- dyskusja moderowana,
- karta refleksji,
- elementy treningu komunikacji.

Materiały

- flipchart,
- markery,
- karty sytuacyjne,
- arkusze A3,

- karteczki samoprzylepne,
- karta pracy „Pierwsza rozmowa z uczniem”,
- karta „Sygnały, których nie warto ignorować”,
- karta „Dobrostan ucznia: sen, jedzenie, ruch, relacje, bezpieczeństwo”,
- karta „Komunikaty, które otwierają i zamykają rozmowę”.

Przebieg warsztatu

I. Otwarcie warsztatu

4 minuty

Prowadzący rozpoczyna od pytania:

„Po czym nauczyciel poznaje, że uczeń może przestawać sobie radzić?”

Uczestnicy zapisują odpowiedzi na karteczkach. Prowadzący grupuje je w obszary:

- zachowanie,
- emocje,
- nauka,
- relacje,
- internet i telefon,
- wygląd oraz funkcjonowanie fizyczne,
- sen, jedzenie, ruch i poziom energii,
- frekwencja.

Następnie prowadzący podkreśla: jedna zmiana nie zawsze oznacza kryzys. Nastolatek może mieć gorszy dzień, konflikt z kimś, przemęczenie albo chwilowy spadek nastroju. Szczególnie ważne są jednak zmiany nagłe, utrzymujące się, nasilające albo występujące jednocześnie w kilku obszarach.

Prowadzący wprowadza główną zasadę warsztatu:

„Nie diagnozujemy ucznia. Zauważamy, pytamy, słuchamy i uruchamiamy wsparcie.”

II. Miniwykład - Co powinno zwrócić uwagę nauczyciela?

5 minut

Prowadzący omawia sygnały, które mogą wskazywać, że uczeń potrzebuje zainteresowania dorosłego.

1. Zmiana zachowania

- nagłe wycofanie,
- drażliwość,
- częste konflikty,
- płaczliwość,
- wybuchy złości,
- utrata zainteresowania wcześniejszymi aktywnościami,
- reakcje nieadekwatne do sytuacji,
- unikanie kontaktu wzrokowego lub rozmowy.

Prowadzący zaznacza: zachowanie jest często komunikatem. Uczeń nie zawsze powie: „jest mi źle”. Czasem pokaże to ciszą, złością, obojętnością albo unikaniem.

2. Zmiana funkcjonowania szkolnego

- nagłe pogorszenie wyników,
- trudności z koncentracją,
- brak prac domowych,
- częste spóźnienia,
- nieobecności,
- rezygnacja z aktywności,
- zasypianie na lekcjach,
- wyraźny spadek motywacji.

Ważne dopowiedzenie: nie zakładamy automatycznie lenistwa. Spadek wyników może wynikać z przeciążenia, lęku, przemocy rówieśniczej, problemów rodzinnych, zaburzonego snu, nieregularnego jedzenia albo kryzysu psychicznego.

3. Zmiana relacji

- izolowanie się,
- odrzucenie przez grupę,
- utrata kontaktu z dotychczasowymi znajomymi,
- częste przebywanie samotnie,
- niechęć do pracy w grupach,
- bycie obiektem żartów,
- sygnały wykluczenia na klasowych czatach lub w mediach społecznościowych.

Prowadzący podkreśla: wykluczenie rówieśnicze nie zawsze wygląda jak otwarta przemoc. Czasem to milczenie, pomijanie, brak zaproszeń, komentarze „pod nosem” albo klasowy żart z jednej osoby.

4. Internet, telefon i cyberprzemoc

- nagłe kasowanie treści w mediach społecznościowych,
- silne napięcie po sprawdzeniu telefonu,
- ukrywanie ekranu,
- unikanie klasowych grup,
- komentarze lub memy dotyczące ucznia,
- informacje o screenach, fake kontaktach, ośmieszających filmach,
- lęk przed przyjściem do szkoły po sytuacji online.

Prowadzący zaznacza: dla ucznia cyberprzemoc nie jest „tylko internetem”. To część jego realnego życia społecznego. To, co dzieje się wieczorem na grupie, rano przychodzi z nim do klasy.

5. Funkcjonowanie fizyczne i zdrowe nawyki

- chroniczne zmęczenie,
- senność,
- częste bóle głowy lub brzucha,
- widoczny spadek energii,
- problemy z koncentracją,
- pomijanie posiłków,
- jedzenie wyłącznie przypadkowych przekąsek,
- nadużywanie energetyków,
- brak ruchu lub nagła rezygnacja z aktywności,
- napięcie w ciele, pobudzenie albo apatia.

Prowadzący mówi: dobrostan psychiczny nie działa w oderwaniu od ciała. Sen, regularne jedzenie, nawodnienie, ruch i odpoczynek wpływają na koncentrację, emocje, odporność na stres i gotowość do

uczenia się. Nie chodzi o ocenianie wyglądu ucznia ani komentowanie wagi. Chodzi o zauważenie, czy jego ciało i głowa mają podstawowe warunki do funkcjonowania.

III. Ćwiczenie - „Zauważ zmianę, nie dopowiadaj historii”

7 minut

Uczestnicy pracują w małych grupach. Każda grupa otrzymuje opis ucznia.

Przypadek 1: Kuba, 15 lat

Kuba do tej pory był aktywny, zgłaszał się na lekcjach i grał w szkolnej drużynie. Od trzech tygodni częściej siedzi sam, nie oddaje części prac i zrezygnował z treningów. Na lekcji przysypia. Kiedy nauczyciel pyta, czy wszystko w porządku, odpowiada: „Tak, po prostu jestem zmęczony”. Koledzy mówią, że „Kuba już nie ogarnia”.

Przypadek 2: Ola, 16 lat

Ola była bardzo towarzyska i miała dobre relacje w klasie. Od miesiąca przestała rozmawiać z grupą koleżanek, kasuje zdjęcia z mediów społecznościowych i kilka razy po sprawdzeniu telefonu wyszła z klasy zapłakana. Na pytanie wychowawcy odpowiada: „Nic, serio, proszę dać spokój”.

Przypadek 3: Bartek, 14 lat

Bartek często reaguje złością, komentuje innych uczniów i wchodzi w konflikty. Ostatnio powiedział na lekcji: „Wszyscy są beznadziejni, mam już dość”. Nauczyciele widzą głównie jego opryskliwość, ale pedagog zauważa, że Bartek coraz częściej je sam i przestał chodzić na zajęcia sportowe, które wcześniej lubił.

Grupy odpowiadają na pytania:

- Co jest obserwacją, a co interpretacją?
- Jakie sygnały mogą świadczyć o przeciążeniu?
- Czy pojawiają się sygnały związane z relacjami, cyberprzemocą lub wykluczeniem?
- Czy pojawiają się sygnały dotyczące snu, jedzenia, ruchu lub ogólnego funkcjonowania fizycznego?
- Jak można zacząć rozmowę z uczniem?
- Czego lepiej nie mówić?
- Kogo warto zaangażować, jeśli sytuacja okaże się poważniejsza?

Po pracy w grupach prowadzący omawia odpowiedzi i podkreśla różnicę między obserwacją a interpretacją.

Przykład:

Obserwacja: „Kuba od trzech tygodni siedzi sam i nie oddaje prac”.

Interpretacja: „Kuba jest leniwy” albo „Kuba ma depresję”.

Prowadzący dopowiada: nauczyciel nie musi wiedzieć, co dokładnie się dzieje. Ma wystarczająco dużo, żeby sprawdzić, czy uczeń potrzebuje rozmowy i wsparcia.

IV. Miniwykład praktyczny - Pierwsza rozmowa z uczniem: model 5 kroków

5 minut

Prowadzący przedstawia model pierwszej rozmowy wspierającej.

1. ZAUWAŻ

Rozpoczynaj od konkretnej obserwacji, nie od oceny.

Zamiast:

- „Co się z tobą dzieje?”
- „Dlaczego znowu nie oddałeś pracy?”
- „Musisz się ogarnąć”.

Lepiej:

- „Zauważyłem, że ostatnio częściej siedzisz sam i kilka razy nie było cię na lekcji.”
- „Widzę, że od jakiegoś czasu trudniej ci się skupić.”
- „Zauważyłam, że po sprawdzeniu telefonu bardzo się spinasz.”

2. NAZWIJ TROSKĘ

Uczeń powinien usłyszeć, że rozmowa nie jest karą ani przesłuchaniem.

Przykłady:

- „Nie mówię tego, żeby cię oceniać. Chcę sprawdzić, czy wszystko jest w porządku.”
- „Martwi mnie ta zmiana i chcę z tobą chwilę porozmawiać.”
- „Nie musisz teraz mówić wszystkiego. Chcę tylko, żebyś wiedział, że zauważyłem.”

3. ZAPYTAJ

Pytania powinny otwierać rozmowę, a nie dociskać.

Przykłady:

- „Jak się ostatnio czujesz?”
- „Czy wydarzyło się coś, co cię obciąża?”
- „Czy jest coś w klasie, w domu albo w internecie, co ostatnio mocno cię stresuje?”
- „Jak śpisz?”
- „Czy jesz normalnie w ciągu dnia?”
- „Czy masz czas na odpoczynek albo ruch?”
- „Czy jest ktoś, przy kim czujesz się bezpiecznie?”

Prowadzący podkreśla: pytanie o sen, jedzenie i ruch nie jest kontrolowaniem ciała ucznia. Jest sprawdzeniem podstaw dobrostanu. Nie komentujemy wyglądu, wagi ani sylwetki. Pytamy o funkcjonowanie.

4. WYSŁUCHAJ

- Nie przerywaj.
- Nie poprawiaj od razu.
- Nie udzielaj rad po pierwszych dwóch zdaniach.
- Nie minimalizuj problemu.
- Nie przejmuj rozmowy własną historią.

Uczeń często nie potrzebuje od razu idealnej odpowiedzi. Najpierw potrzebuje poczuć, że dorosły naprawdę słucha i nie robi z jego problemu kolejnego powodu do wstydu.

5. USTAL KOLEJNY KROK

Pierwsza rozmowa nie musi rozwiązać całego problemu. Ma sprawić, że uczeń nie zostanie sam.

Przykłady:

- „Zastanówmy się razem, kto jeszcze może ci pomóc.”
- „Chciałbym, żebyśmy nie zostawiali cię z tym samego.”
- „Możemy porozmawiać z pedagogiem albo psychologiem szkolnym.”
- „Jeśli dotyczy to internetu, zabezpieczymy dowody i sprawdzimy, co można zgłosić.”

- „Jeśli czujesz, że możesz zrobić sobie krzywdę albo ktoś ci zagraża, muszę włączyć inne osoby, żeby zadbać o twoje bezpieczeństwo.”

V. Ćwiczenie w parach - Rozmowa, która otwiera

8 minut

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba wciela się w nauczyciela, druga w ucznia. Zadaniem nauczyciela jest poprowadzenie pierwszych 2-3 minut rozmowy bez przesłuchiwania, oceniania i pochopnego doradzania.

Prowadzący podaje sytuacje:

- Uczeń odpowiada: „Nic się nie dzieje”.
- Uczeń mówi: „I tak pani nie zrozumie”.
- Uczeń zaczyna płakać.
- Uczeń reaguje złością: „Proszę się ode mnie odczepić”.
- Uczeń mówi: „Nie jem w szkole, bo nie mam czasu i nie chce mi się”.
- Uczeń mówi: „Wszyscy się ze mnie śmieją, ale to nieważne”.
- Uczeń mówi: „To tylko internet, niech pani da spokój”.
- Uczeń mówi: „Mam już dość wszystkiego”.

Po każdej krótkiej scenie uczestnicy zamieniają się rolami.

Prowadzący przypomina: celem ćwiczenia nie jest perfekcyjna rozmowa. Celem jest zatrzymanie automatyzmów: oceniania, pocieszania na siłę, szybkiego doradzania, moralizowania albo bagatelizowania.

VI. Omówienie ćwiczenia

4 minuty

Prowadzący pyta uczestników:

- Co było najtrudniejsze?
- W którym momencie pojawiała się potrzeba udzielenia rady?
- Jak reagować na ciszę?
- Jak reagować na złość ucznia?
- Jak zapytać o telefon, sen, jedzenie lub relacje bez kontroli i zawstydzania?
- Czy nauczyciel musi mieć odpowiedź na wszystko?

Podsumowanie prowadzącego: w trudnej rozmowie ważniejsze od idealnych słów jest to, czy uczeń czuje, że dorosły naprawdę go słucha. Dobra rozmowa nie polega na tym, że nauczyciel natychmiast rozwiązuje problem. Polega na tym, że uczeń przestaje być z tym problemem sam.

VII. Ćwiczenie - Co pomaga, a co zamyka rozmowę?

5 minut

Prowadzący pokazuje komunikaty. Uczestnicy przyporządkowują je do dwóch kategorii: OTWIERA albo ZAMYKA.

OTWIERA

- „Dziękuję, że mi o tym powiedziałaś.”
- „Rozumiem, że to może być dla ciebie trudne.”
- „Nie musisz mówić wszystkiego od razu.”
- „Jestem tutaj, żeby cię wysłuchać.”
- „Zastanówmy się, co możemy zrobić dalej.”

- „To nie jest twoja wina, że ktoś cię krzywdzi.”
- „Jeśli to dzieje się w internecie, możemy zabezpieczyć dowody.”
- „Chcę sprawdzić, czy masz siłę, śpisz i jesz w miarę regularnie, bo to też wpływa na napięcie.”

ZAMYKA

- „Nie przesadzaj.”
- „Inni mają gorzej.”
- „Musisz się po prostu ogarnąć.”
- „Dlaczego wcześniej nic nie powiedziałeś?”
- „To na pewno przez ten telefon.”
- „Trzeba było nie wrzucać zdjęcia.”
- „Za moich czasów nikt się tak nie rozczulał.”
- „Zacznij normalnie jeść i spać, to ci przejdzie.”
- „Nie rób dramy.”

Prowadzący omawia różnicę między intencją dorosłego a odbiorem ucznia.

Ważne dopowiedzenie: dorośli często chce pomóc, zmotywować albo uspokoić. Ale jeśli uczeń słyszy ocenę, wstyd albo lekceważenie, najprawdopodobniej zamknie się jeszcze bardziej.

VIII. Granice roli nauczyciela

3 minuty

Prowadzący jasno określa granice odpowiedzialności.

Nauczyciel NIE MUSI:

- diagnozować,
- prowadzić terapii,
- rozwiązywać wszystkich problemów ucznia,
- wchodzić w rolę rodzica, psychologa lub lekarza,
- brać pełnej odpowiedzialności za dalszy proces pomocy,
- samodzielnie oceniać ryzyka w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Nauczyciel POWINIEN:

- zauważyć zmianę,
- rozpocząć rozmowę w sposób bezpieczny,
- wysłuchać bez oceniania,
- potraktować sygnał poważnie,
- zapytać o podstawowe obszary funkcjonowania: relacje, internet, sen, jedzenie, odpoczynek, ruch i poczucie bezpieczeństwa,
- zadbać o bezpieczeństwo ucznia,
- przekazać sprawę odpowiednim osobom,
- postępować zgodnie z procedurami szkoły.

Prowadzący podkreśla: poufność rozmowy ma granice. Jeśli uczeń mówi o zagrożeniu zdrowia lub życia, przemocy, autoagresji, myślach samobójczych, szantażu, groźbach lub poważnej cyberprzemocy, nauczyciel nie może obiecać, że „nikomu nie powie”. Może powiedzieć: „Nie zostawię cię z tym samego. Muszę włączyć osoby, które pomogą zadbać o twoje bezpieczeństwo.”

IX. Mapa kolejnego kroku

2 minuty



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Marek Saganowski
Sport Evolution

Uczestnicy indywidualnie uzupełniają krótką kartę:

Jeśli zauważę niepokojącą zmianę u ucznia, pierwsze zdanie, którego chcę użyć, brzmi:

Osoby w szkole, które mogę zaangażować:

Sytuacje, w których nie działam samodzielnie:

Co mogę zrobić w ciągu pierwszych 24-72 godzin?

Prowadzący podsumowuje: pierwsza rozmowa nie ma być pełną interwencją. Ma być mostem do pomocy.

X. Podsumowanie

2 minuty

Każdy uczestnik kończy zdanie:

„Po tym warsztacie w rozmowie z uczniem chcę bardziej...”

Prowadzący zamyka warsztat komunikatem:

Dobra pierwsza rozmowa nie musi rozwiązać problemu. Jej celem jest zatrzymać samotność ucznia, nazwać sygnał i uruchomić właściwe wsparcie. Czasem jedno spokojne zdanie dorosłego może sprawić, że młody człowiek pierwszy raz od dawna poczuje, że ktoś naprawdę zauważył, że nie daje rady.

Karta pracy dla nauczyciela

Pierwsza rozmowa z uczniem

Co zauważyłem?

Od kiedy obserwuję zmianę?

Czy zmiana dotyczy jednego obszaru, czy kilku?

Obszary, które warto sprawdzić:

- relacje,
- nauka,
- internet i telefon,
- sen,
- jedzenie,
- ruch,
- odpoczynek,
- poczucie bezpieczeństwa,
- emocje,
- wsparcie ze strony innych osób.

Jak mogę rozpocząć rozmowę?

Jakie pytanie chcę zadać?

Czego nie powinienem mówić, żeby nie zamknąć rozmowy?

Kogo mogę zaangażować, jeśli uczeń będzie potrzebował dalszego wsparcia?

Jaki będzie kolejny krok po rozmowie?

Siedem zdań, które warto mieć w pamięci

1. „Zauważyłem, że ostatnio coś się zmieniło.”
2. „Nie mówię tego, żeby cię oceniać. Chcę sprawdzić, czy wszystko w porządku.”
3. „Możesz powiedzieć tyle, ile chcesz.”
4. „Dziękuję, że mi o tym powiedziałaś.”
5. „Nie jesteś z tym sam.”
6. „Zastanówmy się, kto jeszcze może ci pomóc.”
7. „Jeśli chodzi o twoje bezpieczeństwo, musimy włączyć odpowiednie osoby.”

Sygnaly, których nie warto ignorować

- wyraźne wycofanie,
- nagłe pogorszenie wyników,
- częste nieobecności,
- izolowanie się od klasy,
- silna drażliwość lub wybuchy złości,
- płaczliwość,
- przewlekłe zmęczenie,
- zasypianie na lekcjach,
- unikanie jedzenia lub sygnały problemów z jedzeniem,
- częste bóle głowy lub brzucha,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej były ważne,

- nagłe kasowanie treści w internecie,
- lęk po korzystaniu z telefonu,
- wypowiedzi o beznadziei, zniknięciu, braku sensu, byciu ciężarem,
- informacje o hejcie, wykluczeniu, fake koncie, groźbach, szantażu lub rozpowszechnianiu materiałów bez zgody.

Nie każdy sygnał oznacza kryzys. Ale powtarzające się sygnały oznaczają, że trzeba sprawdzić, co się dzieje.

Studium przypadku

„Ola przestała być Olą”

Ola ma 16 lat. Do tej pory była aktywna, miała kilka bliskich koleżanek i dobre wyniki w nauce. W ciągu ostatniego miesiąca nauczyciele zauważają, że często jest nieobecna, przestała rozmawiać z koleżankami i kilka razy zasnęła na lekcji. Po sprawdzeniu telefonu robi się napięta. Na jednej z przerw nauczyciel słyszy komentarz: „Ola już nie wrzuca zdjęć, chyba ktoś jej powiedział prawdę”.

Wychowawczyni mówi: „Ola, co się dzieje? Masz ostatnio straszne zaległości.” Ola odpowiada: „Nic.”

Zadanie dla grupy:

- Co w tej rozmowie można było zrobić inaczej?
- Od jakiego komunikatu warto zacząć?
- Jakie pytania mogą pomóc?
- Jak zapytać o internet bez oskarżania?
- Jak zapytać o sen, jedzenie i siłę bez komentowania wyglądu?
- Kiedy sytuacja wymaga dalszego działania?
- Kogo warto zaangażować?

Ewaluacja

Uczestnicy oceniają w skali 1-5:

- Potrafię rozpoznać sygnały, które mogą wskazywać na trudności ucznia.
- Wiem, jak rozpocząć pierwszą rozmowę.
- Potrafię słuchać bez natychmiastowego udzielania rad.
- Wiem, jak reagować na milczenie, złość lub płacz ucznia.
- Rozumiem, że sen, odżywianie, ruch i odpoczynek są częścią dobrostanu ucznia.
- Wiem, jak zapytać o zdrowe nawyki bez zawstydzania.
- Rozumiem granice własnej odpowiedzialności.
- Wiem, kiedy należy zaangażować inne osoby.

Zadanie wdrożeniowe

W ciągu najbliższych dwóch tygodni uczestnik obserwuje własny sposób prowadzenia krótkich rozmów z uczniami. Po jednej z nich odpowiada na pytania:

- Czy rozpocząłem od obserwacji czy od oceny?
- Ile mówiłem ja, a ile uczeń?
- Czy zadawałem pytania otwarte?
- Czy dałem uczniowi czas na odpowiedź?
- Czy sprawdziłem, czy problem dotyczy relacji, internetu, presji, snu, jedzenia, ruchu lub bezpieczeństwa?
- Czy wiedziałem, jaki jest kolejny krok?

- Co następnym razem zrobiłbym inaczej?

Wskazówki dla prowadzącego

- Nie wykorzystuj podczas ćwiczeń rzeczywistych historii uczniów w sposób pozwalający na ich identyfikację.
- Podkreślaj, że nie każda trudność oznacza kryzys, jednak trwałych zmian w zachowaniu nie należy ignorować.
- Zwracaj uwagę, że nauczyciel nie diagnozuje, tylko zauważa, rozmawia i uruchamia wsparcie.
- Przypominaj, że rozmowa o śnie, jedzeniu, ruchu i energii nie może zamienić się w komentowanie wyglądu, wagi albo stylu życia ucznia. Celem jest wsparcie dobrostanu, a nie zawstydzanie.
- W sytuacjach dotyczących hejtu lub cyberprzemocy podkreślaj znaczenie zabezpieczenia dowodów: screenów, linków, nazw profili i dat.
- Zachęcaj nauczycieli do współpracy z pedagogiem, psychologiem, wychowawcą, dyrekcją i rodzicami.
- Zwracaj uwagę, że poufność rozmowy z uczniem ma granice, szczególnie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa.
- W przypadkach wymagających interwencji należy stosować procedury obowiązujące w danej placówce.

Powiązanie z rezultatami projektu Młodzież 2.0- Relacje.Odporność.Reakcja.

Warsztat wzmacnia kompetencje kadry w zakresie komunikacji z młodzieżą, rozpoznawania sygnałów przeciążenia, reagowania na sytuacje trudne i kryzysowe, wspierania zdrowia psychicznego oraz budowania bezpiecznego środowiska szkolnego.

Uwzględnia również szersze rozumienie dobrostanu ucznia: relacje, emocje, presję, internet, sen, odżywianie, ruch, odpoczynek i dostęp do wsparcia. Dzięki temu scenariusz nie sprowadza problemu wyłącznie do „rozmowy o kryzysie”, ale pokazuje nauczycielom praktyczną ścieżkę reagowania na codzienne sygnały, które mogą poprzedzać poważniejsze trudności.

Najważniejszy komunikat warsztatu:

Nauczyciel nie musi być terapeutą, żeby pomóc.

Wystarczy, że zauważy zmianę, nie zbagatelizuje jej, porozmawia z uczniem jak z człowiekiem i uruchomi właściwe wsparcie.

Miejsce na notatki prowadzącego
