

# Przewodnik dla schoolworkerów



# Przewodnik dla schoolworkerów

Poniższy materiał został zainspirowany doświadczeniami wyniesionymi z wizyty studyjnej w Wielkiej Brytanii (31.03– 5.04.2025 r.), dotyczącej wsparcia rówieśniczego (peer support) w ramach projektu „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)”, realizowanego ze środków budżetu państwa oraz środków UE. Przewodnik został zaadaptowany na potrzeby oraz możliwości polskiego systemu edukacji.

## Spis treści

Rozdział 1. Czym jest wsparcie rówieśnicze (peer support)?	3
Rozdział 2. Umiejętności interpersonalne i komunikacyjne schoolworkera	12
Rozdział 3. Świadomość kulturowa. Różnice, wartości i postawy	21
Rozdział 4. Granice i poufność	24
Rozdział 5. Scenariusz rozmowy schoolworker – osoba wspierana	31
Rozdział 6. Organizacja pracy schoolworkera	34
Ustalenie zasad współpracy	35
Dokumentowanie wsparcia	37
Obserwacja i ocena sytuacji	38
Rozdział 7. Gdzie uzyskać pomoc?	39



The background is a solid light blue color. It features several abstract shapes: a large dark blue shape at the top, a light blue circle at the top right, a pink shape with a grid of small dark blue dots on the left, a solid brown circle below it, a pink shape on the right, a green circle at the bottom left, and a dark blue shape with a grid of small light blue dots at the bottom right.

# Rozdział 1.

# Czym jest wsparcie rówieśnicze (peer support)?

Peer support (wsparcie rówieśnicze) to metoda, która zakłada, że osoby doświadczające trudności mogą uzyskać pomoc i wsparcie od rówieśników, czyli osób w podobnej sytuacji lub mających wspólne doświadczenia. Jest to forma wsparcia, która może być stosowana w różnych kontekstach, takich jak edukacja, zdrowie psychiczne czy też wsparcie osób w potrzebie.

## Wsparcie rówieśnicze to metoda:

- **Dobrowolna**, oparta na równości relacja wsparcia między uczniami/uczennicami.
- Skierowana do osób **w podobnym wieku**, które mają podobne doświadczenia i wyzwania.
- Która **nie** zastępuje profesjonalnej pomocy psychologicznej – stanowi jej uzupełnienie.

## Co czyni dobrego schoolworkera?

Aktywne słuchanie:	Empatia i zrozumienie:
Dobry schoolworker słucha aktywnie drugiej osoby, rozumiejąc jej obawy, wyzwania i aspiracje.	Schoolworker potrafi postawić się na miejscu drugiej osoby i zrozumieć jej perspektywę, nawet jeśli sam nie doświadczył tej samej sytuacji.

## Najważniejsze wskazówki dla schoolworkera

Pełne zaangażowanie w proces wsparcia rówieśniczego	Poczucie humoru
Punktualność	Poufność (z uwzględnieniem koniecznych granic bezpieczeństwa)
Szacunek do drugiej osoby (jej wartości, światopoglądu, przekonań itp.)	Zdolność do twórczego rozwiązywania problemów oraz otwartość na alternatywne punkty widzenia
Wsparcie i pomoc dla osoby wspieranej	Kontakt z dorosłym koordynatorem szkolnym
Dzielenie się pomysłami i możliwymi działaniami z osobą wspieraną po uzyskaniu na to jej zgody	Współpraca z innymi schoolworkerami (spotkania superwizyjne z udziałem dorosłego koordynatora)
Przyjazne nastawienie do osoby wspieranej (bezwarunkowa akceptacja)	Pozytywne nastawienie do pomysłów drugiej osoby i jej osobistych wyborów

## Zadanie dla Ciebie.

### Przeczytaj – Pomyśl – Przedyskutuj

Wybierz 3 wskazówki z wymienionych powyżej, które w tym momencie są dla Ciebie najważniejsze do zapamiętania. Uzupełnij poniższe zdanie:

Nazywam się ~~~~~ i jestem schoolworkerem. W moich działaniach najważniejsze są dla mnie (wybierz wskazówki):

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

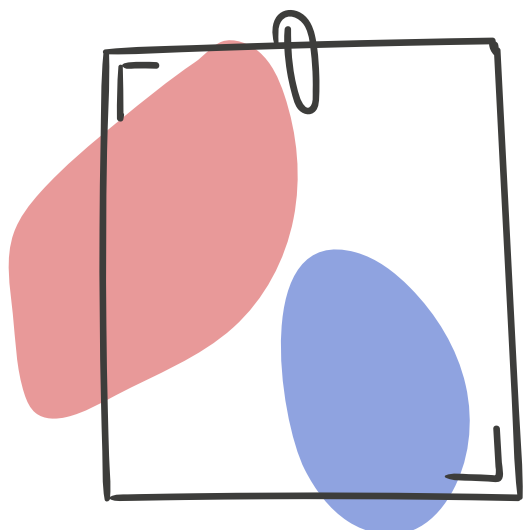
## Zadanie dla Ciebie.

### Przeczytaj – Pomyśl – Przedyskutuj

Myślisz o byciu schoolworkerem? Przeczytaj poniższe zdania i zastanów się, dlaczego mogą być ważne w udzielaniu wsparcia koledze lub koleżance. Jak je rozumiesz? Czego wymagają od Ciebie?

Kiedy proszę Cię, abyś mnie posłuchał/posłuchała, a Ty zaczynasz mi dawać rady, nie zrobiłeś/zrobiłaś tego, o co prosiłem/prosiłam.

|               |  |
|---------------|--|
| Co robić?     |  |
| Czego unikać? |  |



#### Wskazówki:

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

- Jak może czuć się ta osoba? (np. niewysłuchana, ignorowana).
- Czego potrzebuje? (np. bycia uważnie wysłuchaną, zrozumienia).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Nie spiesz się z radami. Najpierw słuchaj. Czasem obecność wystarczy).

- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora szkolnego.

**Kiedy proszę Cię, abys mnie posłuchała/posłuchał, a Ty zaczynasz mi mówić, dlaczego nie powinienem/powinnam się tak czuć, depczesz moje uczucia.**

|               |  |
|---------------|--|
| Co robić?     |  |
| Czego unikać? |  |

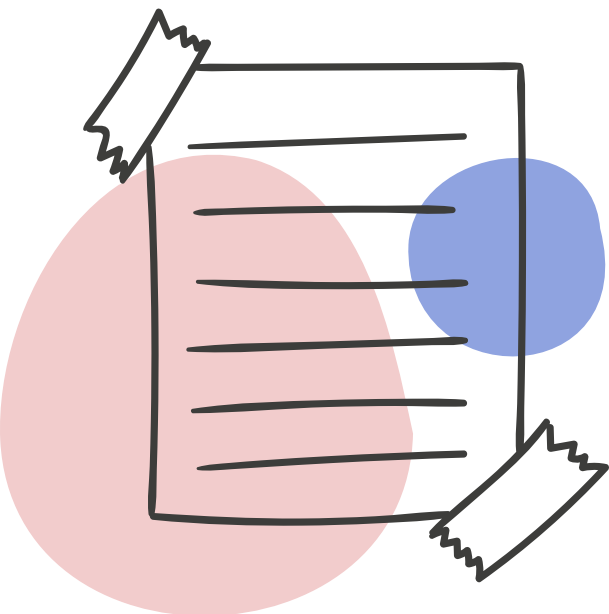
**Wskazówki:**

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

- Jak może się czuć? (np. zlekceważona, zawstydzona, niezrozumiana).
- Czego potrzebuje? (np. akceptacji uczuć, nawet jeśli są trudne).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Nie oceniaj. Po prostu bądź i wysłuchaj bez komentowania emocji).
- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora szkolnego.

**Kiedy proszę Cię, abys mnie posłuchał/posłuchała, a Ty czujesz, że musisz coś zrobić, aby rozwiązać moje problemy, zawiodłeś/zawiodłaś mnie – jakkolwiek dziwne by się to mogło wydawać.**

|               |  |
|---------------|--|
| Co robić?     |  |
| Czego unikać? |  |



szkolnego.

#### Wskazówki:

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

- Jak może się czuć? (np. pominięta, zepchnięta na dalszy plan).
- Czego potrzebuje? (np. zaufania, że sama sobie poradzi).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Nie przejmuj kontroli. Twoja obecność i zaufanie do drugiej osoby są ważniejsze niż gotowe rozwiązania).
- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora

Posłuchaj. Wszystko, o co proszę, to żebyś posłuchała/posłuchał. Nie mów ani nie rób niczego – po prostu mnie usłysz. Rady zabierają mi możliwość dokonywania własnych wyborów.

|               |  |
|---------------|--|
| Co robić?     |  |
| Czego unikać? |  |

#### Wskazówki:

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

- Jak może się czuć? (np. przytłoczona, zignorowana).
- Czego potrzebuje? (np. szacunku do własnych decyzji, wolności wyboru).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Pozwól mówić. Zatrzymaj się i słuchaj, nie przerywaj i nie narzucaj swoich pomysłów).
- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora szkolnego.

A ja potrafię sobie poradzić sama/sam.  
Nie myśl o mnie, że jestem bezradna/bezradny.  
Może zniechęcona/zniechęcony i potykająca się/  
potykający się – ale nie bezradna/bezradny.

|               |  |
|---------------|--|
| Co robić?     |  |
| Czego unikać? |  |

**Wskazówki:**

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

- Jak może się czuć? (np. niesprawiedliwie oceniona).
- Czego potrzebuje? (np. szacunku, uznania własnej siły).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Nie zakładaj, że ktoś sobie nie poradzi. Wspieraj z szacunkiem).
- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora szkolnego.

Kiedy robisz coś za mnie, co naprawdę mogę i muszę zrobić sam/sama, nie pomagasz mi.

|               |  |
|---------------|--|
| Co robić?     |  |
| Czego unikać? |  |

**Wskazówki:**

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

- Jak może się czuć? (np. bezsilna, nieważna).
- Czego potrzebuje? (np. samodzielności, zaufania).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Nie wyręczaj. Pomagaj tak, żeby druga osoba miała przestrzeń do działania).
- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora szkolnego.

Kiedy zaakceptujesz to, co czuję (nawet jeśli jest to nielogiczne), to mogę przestać się tłumaczyć i mogę się skupić na tym, skąd to uczucie się bierze. Nie potrzebuję rad.

|               |  |
|---------------|--|
| Co robić?     |  |
| Czego unikać? |  |

**Wskazówki:**

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

- Jak może się czuć? (np. oceniana, zawstydzona).
- Czego potrzebuje? (np. bezpiecznej przestrzeni do wyrażenia emocji).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Emocje nie muszą być logiczne. Po prostu je przyjmij i nie próbuj ich tłumaczyć).
- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora szkolnego.

**Irracjonalne lęki nabierają sensu, kiedy rozumiemy, co za nimi stoi.**

|           |  |
|-----------|--|
| Co robić? |  |
|-----------|--|

|               |  |
|---------------|--|
| Czego unikać? |  |
|---------------|--|

**Wskazówki:**

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

- Jak może się czuć? (np. oceniana, zawstydzona).
- Czego potrzebuje? (np. bezpiecznej przestrzeni do wyrażenia emocji).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Emocje nie muszą być logiczne. Po prostu je przyjmij i nie próbuj ich tłumaczyć).
- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora szkolnego.

Pozwól mi wyrazić wszystko, co jest dla mnie ważne.  
A jeśli chcesz mi coś powiedzieć, poczekaj minutę na swoją kolej.

|               |  |
|---------------|--|
| Co robić?     |  |
| Czego unikać? |  |

**Wskazówki:**

Pomyśl, co może czuć i czego może potrzebować osoba, która wypowiada to zdanie oraz jakie emocje i potrzeby budzi ono w Tobie.

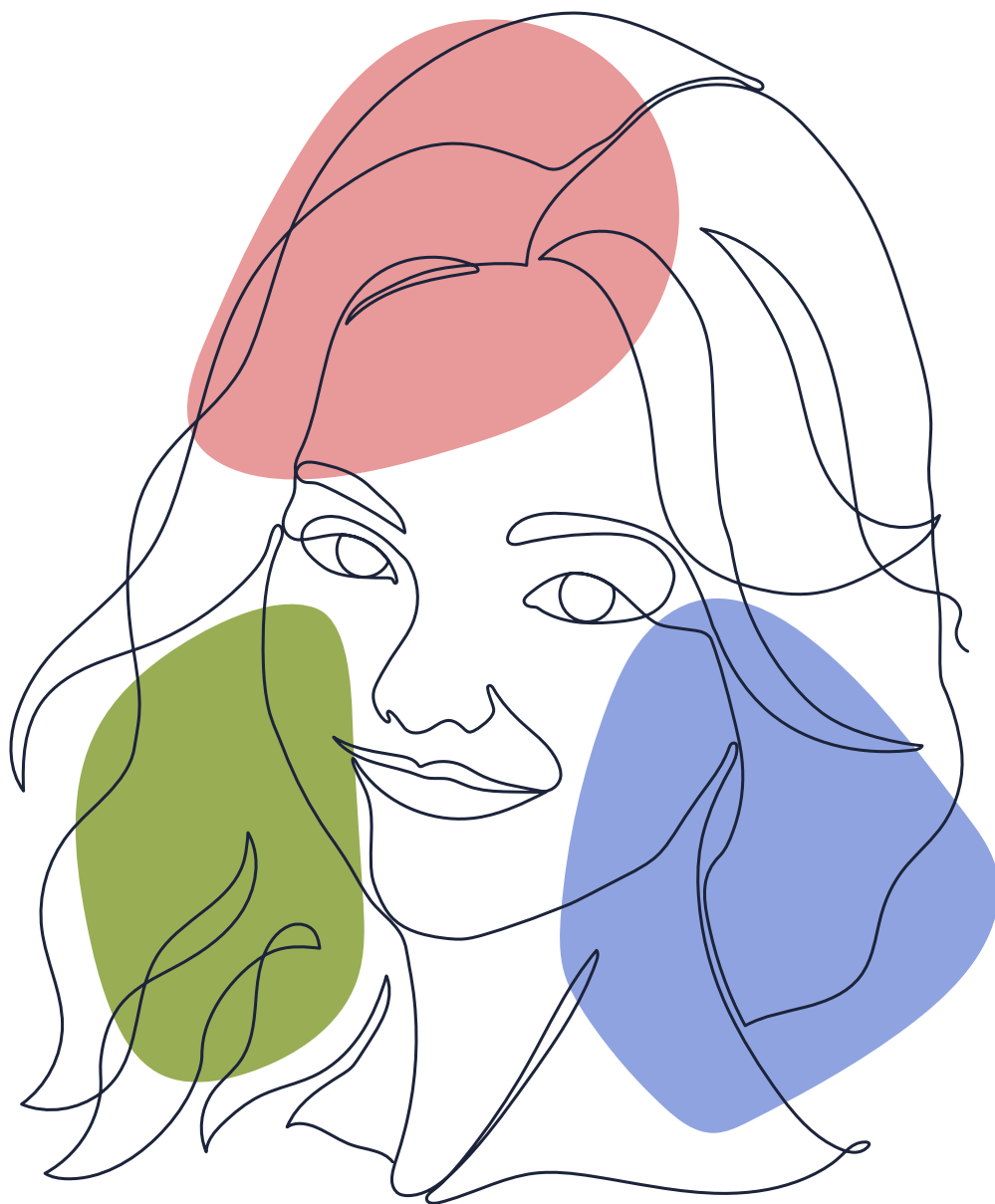
- Jak może się czuć? (np. niesłuchana, niedoceniona).
- Czego potrzebuje? (np. bycia wysłuchaną do końca, cierpliwości rozmówcy).
- Co to znaczy dla Ciebie? (Naucz się czekać. Słuchaj uważnie, nie przerywaj, nie oceniał. To daje poczucie szacunku).
- A Ty jak się czujesz i czego potrzebujesz?
- Zastanów się nad swoimi granicami bezpieczeństwa i zdecyduj, czy będzie potrzebna pomoc koordynatora szkolnego.

Ja cię wysłucham.

# Twój słowniczek.

Zastanów się, czy wiesz, co oznaczają te pojęcia. Zapisz, jak je rozumiesz.

- peersupport ~~~~~
- schoolworker ~~~~~
- superwizja ~~~~~
- koordynator ~~~~~



The background is a solid light blue color. It features several abstract shapes: a large dark blue shape at the top, a light blue circle at the top right, a pink shape with a grid of small dark blue dots on the left, a solid brown circle below it, a pink shape on the right, a green circle at the bottom left, and a dark blue shape with a grid of small light blue dots at the bottom right.

# Rozdział 2.

# Umiejętności

## interpersonalne i komunikacyjne schoolworkera

### 2.1. Na czym polegają pozytywna komunikacja i aktywne słuchanie?

Pozytywna komunikacja i aktywne słuchanie opierają się na uważnym odbieraniu nie tylko słów rozmówcy, ale także **emocji** i **potrzeb**, które się za nimi kryją. To sposób okazywania szacunku poprzez zadawanie pytań, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, unikanie ocen i skupienie się na tym, co druga osoba naprawdę chce przekazać. Dzięki temu czuje się ona wysłuchana i zrozumiana. Aktywne słuchanie to nie tylko rejestrowanie wypowiedzi, ale też świadome wsluchiwanie się w uczucia, myśli i reakcje rozmówcy oraz interpretowanie ich w sposób życzliwy i wspierający.

### Oto kilka rzeczy, o których warto pamiętać, gdy aktywnie słuchasz drugiej osoby:

- ☞ **Przygotuj się do aktywnego słuchania** – Aktywne słuchanie jest kluczową umiejętnością we wsparciu rówieśniczym, którą należy rozwijać. Oznacza bycie nastawionym na osobę, która mówi, i dawanie jej czasu oraz przestrzeni, aby mogła ci przekazać to, co ma na myśli. Przygotuj sobie wcześniej pytania, pomysły, jakie mogą się przydać, pozwól Ci one skupić się na rozmówcy. Dobrze dobrane pytania pomagają prowadzić rozmowę z uważnością.
- ☞ **Pamiętaj!** Zanim zaczniesz rozmowę, wycisz się i skup na drugiej osobie. Zanim spotkasz się z kimś, kto chce pogadać, wycisz telefon i przypomnij sobie, że to czas dla niego/niej.
- ☞ **Staraj się nie przerywać wypowiedzi swojemu rozmówcy** – Niewchodzenie sobie w słowo pozwala na swobodne wyrażanie myśli i uczuć, budowanie porozumienia i pozytywnej relacji. Niektóre osoby mówią szybko i dużo, inne potrzebują czasu, aby zebrać myśli. Dostosuj się – nie pośpieszaj ich i nie przerywaj im wypowiedzi.
- ☞ **Pamiętaj!** Daj rozmówcy powiedzieć zdanie do końca, nawet jeśli chcesz coś dodać. Kiedy koleżanka lub kolega opowiada o trudnej sytuacji, np. o problemach z rodzicami, ważne jest, aby nie przerywać i nie odwracać uwagi, opowiadając o sobie. Uważne słuchanie to wyraz szacunku, który wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i zaufania.
- ☞ **Zadbaj o komfort mówiącego** – Utrzymuj kontakt wzrokowy, wyrażaj życzliwość poprzez mimikę, postawę ciała oraz spokojne zachowanie. Taki sposób komunikacji niewerbalnej sygnalizuje Twoją obecność i zaangażowanie w rozmowę. To pomoże Twojemu rozmówcy.  
**Pamiętaj!** Pokaż, że słuchasz. Utrzymuj kontakt wzrokowy, kiwaj głową, pokazuj, że jesteś obecny/obecna tu i teraz dla tej osoby. Podczas rozmowy potwierdzaj słowami lub gestami, że słuchasz, wycisz telefon, aby nie rozpraszał Twojej uwagi podczas rozmowy.
- ☞ **Usuń rozpraszacze** – Skoncentruj się na słowach rozmówcy. Unikaj działań, które mogą rozpraszać uwagę rozmówcy, np. rysowania, stukania długopisem czy szurania kartkami. Twój spokój i uwaga pomagają rozmówcy poczuć się ważnym i wysłuchanym.
- ☞ **Pamiętaj!** Zadbaj o spokojne miejsce i nie rób kilku rzeczy naraz. Jeśli roz-



mawiacie w szkole, wybierzcie cichy korytarz, nie siadaj przy znajomych, którzy mogą wam przeszkadzać.

- ☞ **Wczuwaj się** – Staraj się zrozumieć i wziąć pod uwagę punkt widzenia Twojego rozmówcy, nawet jeśli go nie podzielasz. Empatia i współczucie zapewniają pozytywną przestrzeń do dzielenia się informacjami bez obawy przed negatywną lub oceniającą odpowiedzią. **Pamiętaj!** To ważne, żeby zrozumieć, jak druga osoba się czuje, nawet jeśli masz inne zdanie. Jeśli ktoś mówi, że boi się klasówki, nie mów „to nic takiego”, zamiast tego powiedz np. „Rozumiem, że to może być stresujące”.
- ☞ **Bądź cierpliwy/cierpliwa, nie bój się ciszy** – Pauza, a nawet długa cisza, nie zawsze oznaczają, że mówiący skończył. Pozwól rozmowie płynąć i spowalniać w razie potrzeby bez presji i potrzeby wypełniania wszystkich cichych przestrzeni. Cisza może dawać czas na refleksję i koncentrację na tym, co zostało wypowiedziane.
- ☞ **Pamiętaj!** Kiedy kolega/koleżanka zawaha się w trakcie opowiadania lub robi przerwę, daj mu/jej czas. Cisza może być potrzebna, by zebrać myśli lub odważyć się mówić dalej. Nie przerywaj – Twoja cierpliwa obecność to wyraz szacunku i wsparcia.
- ☞ **Pamiętaj, że każdy ma własne doświadczenia, wartości i sposób patrzenia na świat.** Podczas rozmowy staraj się przyjmować postawę otwartości i ciekawości – to pozwala lepiej zrozumieć drugą osobę i wspierać ją bez oceniania. Jeśli coś, co usłyszysz, wzbudzi w Tobie emocje, zauważ to, ale nie pozwól, by odciągnęło cię to od uważnego słuchania. Druga osoba będzie miała swoje opinie, wartości i doświadczenia, które mogą różnić się od Twoich. Nie wszyscy postrzegamy świat w ten sam sposób i dlatego możemy reagować na te same rzeczy w inny sposób. Obserwuj swoje reakcje i uczucia w trakcie rozmowy – to pomaga zachować uważność i skupić się na potrzebach drugiej osoby, nawet jeśli coś w jej sposobie mówienia lub zachowaniu Cię zaskoczy. **Pamiętaj!** Twoja obecność, uważność i otwartość na różnorodne perspektywy pomagają drugiej osobie poczuć się bezpiecznie, czuć się wysłuchaną i zrozumianą.
- ☞ **Wsluchuj się w ton** – Sposób mówienia (w tym natężenie, intonacja i tempo) może odzwierciedlać emocje i reakcje rozmówcy na to, co zostało powiedziane. Jeśli wysokość lub ton Twojego głosu wzrastają, możesz wskazywać, że jesteś zaskoczony/zaskoczona lub zszokowany/zszokowana tym, co właśnie powiedział Twój rozmówca. Zwróć uwagę, że nawet subtelne wskaźniki głosowe mogą dostarczyć wielu informacji o tym, jak czujesz się w związku z tym, co powiedziała druga osoba. **Pamiętaj!** Zwracaj uwagę na ton głosu. Słuchaj nie tylko słów, ale jak są wypowiedzane. Jeśli ktoś mówi „jest OK” cichym i smutnym głosem, zapytaj, czy na pewno wszystko w porządku.
- ☞ **Wsluchuj się w przekaz** – a nie tylko w słowa. Chcesz uzyskać pełny obraz sytuacji, a nie tylko jego fragmenty. Staraj się nie skupiać na drobnych szczegółach, ale dostrzeż całość opowieści drugiej osoby. W opowieści zwykle kryje się jakaś historia.
- ☞ **Pamiętaj!** Słuchaj, co kryje się pod słowami. Zwracaj uwagę na emocje i kontekst, nie tylko na to, co ktoś mówi. Jeśli koleżanka mówi, że „wszyscy ją wkurzają”, możesz zapytać, czy coś ją ostatnio zraniło.
- ☞ **Obserwuj sygnały niewerbalne** – Gesty, mimika twarzy i ruchy oczu są bardzo ważne, jeśli rozmawiasz z kimś twarzą w twarz. Ćwicz obserwowanie kogoś, gdy opowiada historię. Kiedy jesteśmy czymś podekscytowani, można to wyczytać z naszej mimiki, języka ciała. Jeśli ludzie są źli, smutni, czują się przytłoczeni lub szczęśliwi z powodu swojej sytuacji, będziesz w stanie rozpoznać werbalne i niewerbalne wskaźniki, które są sprzeczne z wypowiedzianym przekazem.

☞ **Pamiętaj!** Czytanie mowy ciała jest bardzo przydatne we wsparciu rówieśniczym, ponieważ pomaga lepiej rozumieć, co druga osoba czuje – nawet wtedy, gdy nie mówi tego wprost (Więcej o tym w części 2.2).

## Model słuchania i pomagania

**Znajdź czas i zrób przestrzeń na rozmowę**



**Wysłuchaj. Pomóż drugiej osobie opowiedzieć swoją historię**

Nie przerywaj, nie oceniaj.

Opowiesz mi, co się stało?



**Zapytaj o emocje**

Pozwól nazwać emocje. Nie zaprzeczaj uczuciom drugiej osoby.

Jak się z tym czujesz?



**Pokaż, że rozumiesz, ujmując problem własnymi słowami**

Jeśli dobrze rozumiem... Czy tak?



**Zapytaj, co chciałaby /chciałby zrobić dalej**

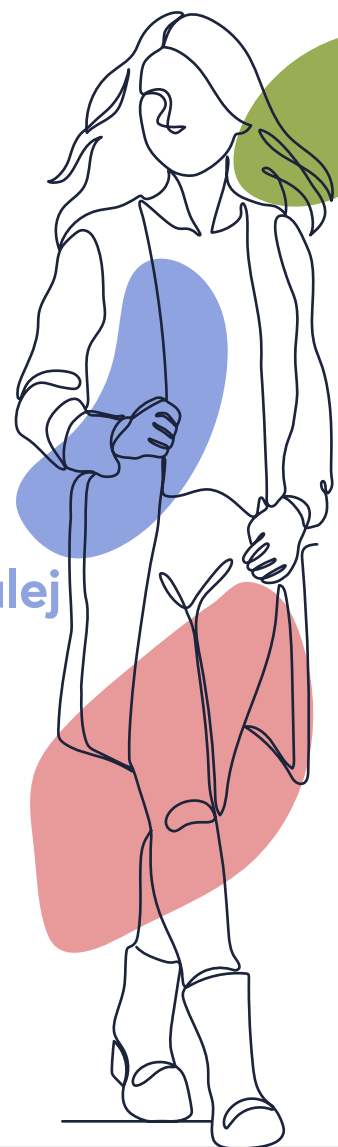
Nie oczekuj od siebie, że znajdziesz rozwiązanie dla kogoś.

Co chciałbyś/chciałabyś teraz zrobić?

Czy w Twoim otoczeniu jest dorosły, który może w tym pomóc?



**Wspólnie ustalcie plan**



## 2.2. Używanie różnych rodzajów pytań w aktywnym słuchaniu

### Pytania otwarte

| Rodzaj pytania | Przykłady                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Cel                                                                                   |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Otwarte        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Jak Ci idzie?/Jak leci?/Co słychać?</li><li>- Co robiłeś/robiłaś dzisiaj?/Jak spędziłaś/spędziłeś dzisiaj czas?</li><li>- Jak Ci poszło z zadaniem?/Jak sobie poradziłaś/poradziłeś z zadaniem?</li><li>- O czym chcesz dzisiaj pogadać?</li></ul> | <p>Aby pomóc rozpocząć rozmowę.</p> <p>Ta aktywność zachęca rozmówcę do mówienia.</p> |

**Kiedy użyć?** Jeśli zauważysz, że za dużo mówisz, spróbuj zadawać pytania otwarte, które zachęcą rozmówcę do mówienia i pokażą Twoje dobre umiejętności słuchania, np. „Jak minął Ci ten tydzień?”.

**Pamiętaj!** Pytania otwarte zachęcają do opowiadania o myślach i uczuciach. Używaj ich, gdy chcesz, żeby ktoś zachęcił do dłuższej wypowiedzi. Jednak nie będą one dobre, kiedy ktoś jest w stresie lub z innego powodu ma trudność z pozbieraniem myśli. Pytania otwarte zazwyczaj zaczynają się od CO, GDZIE, KIEDY, JAK, KTÓRY, itp.

### Pytania zamknięte

| Rodzaj pytania | Przykłady                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Cel                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zamknięte      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Czy masz bliskiego przyjaciela/bliską przyjaciółkę mieszkającego/mieszkającą w pobliżu?</li><li>- Czy chcesz spróbować nauczyć się czegoś nowego w przyszłym tygodniu?</li><li>- Czy potrzebujesz dodatkowego wsparcia osoby dorosłej w tej kwestii?</li></ul> | <p>Te często wywołują jedynie odpowiedzi typu „tak” lub „nie”.</p> <p>Dobre, gdy chcesz szybko poznać fakty, ale zazwyczaj najlepiej unikać ze względu na nawykowy charakter odpowiedzi tak/nie.</p> |

**Kiedy użyć?** Pytania zamknięte mogą być użyte z powodzeniem, gdy chcesz coś wyjaśnić, o czym wspomniał rozmówca, jeśli chcesz uzyskać bezpośrednią odpowiedź. Na przykład: „Czy powiedziałeś, że podobał ci się wczorajszy mecz piłki nożnej?”. Możesz również poprowadzić rozmowę, zadając kolejne pytania po odpowiedziach twierdzących. Na przykład: „Czy pływałeś w tym tygodniu?”. Jeśli rozmówca odpowie „tak”, możesz poprowadzić dalej, pytając, jak daleko pływał lub gdzie poszedł pływać.

**Pamiętaj!** Pytania zamknięte świetnie sprawdzają się, gdy chcemy szybko uzyskać konkretną informację – na przykład „tak” lub „nie”. Są przydatne, gdy trzeba coś wyjaśnić w prosty sposób lub kiedy rozmówca jest rozproszony, zmęczony czy zestresowany i trudno mu się skupić na dłuższej wypowiedzi.

### Pytania hipotetyczne

| Rodzaj pytania | Przykłady                                                                                                                                                                                                                                               | Cel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hipotetyczne   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Co by się stało, gdyby...?</li> <li>- Co byś zrobił/zrobiła, gdyby...?</li> <li>- Jak myślisz, jak zareagowałby/zareagowałaby X, gdyby...?</li> <li>- Mając wybór, co byś zrobił/zrobiła, gdyby...?</li> </ul> | <p>Zadanie pytania w taki sposób, by pomóc rozmówcy spojrzeć na sytuację z innej perspektywy i poszukać alternatywnych sposobów działania.</p> <p>Dlaczego to działa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zachęca do refleksji nad tym, co można zrobić inaczej następnym razem.</li> <li>– Pomaga przećwiczyć w myślach trudną sytuację i przygotować się na różne możliwe scenariusze w bezpiecznym otoczeniu.</li> <li>– Rozwija umiejętność planowania i podejmowania decyzji.</li> </ul> <p>To nie jest pytanie o to, co było źle – to zaproszenie do myślenia o tym, co można zrobić inaczej i w jaki sposób, aby było lepiej.</p> |

**Kiedy użyć?** Jeśli chcesz zachęcić rozmówcę do wypróbowania innego sposobu radzenia sobie z sytuacjami, używaj pytań i sytuacji hipotetycznych, np. „Jak myślisz, co by się zmieniło, gdybyś poprosił/poprosiła schoolworkera lub koordynatora szkolnego o pomoc?”. Jeśli rozmówcy przećwiczyli z Tobą jakąś sytuację, poproś ich, aby spróbowali tego w kontakcie z innymi osobami i dali ci znać na następnym spotkaniu, jak poszło. Pamiętaj o bezpiecznych granicach. Jeśli coś może być zagrożeniem, zgłoś to do koordynatora szkolnego i poinformuj rozmówcę, że to zrobisz.

**Pamiętaj!** Pytania hipotetyczne pomagają wyobrazić sobie inne rozwiązania.

Warto ich używać, gdy rozmówca potrzebuje spróbować czegoś nowego.

### Pytania hipotetyczne

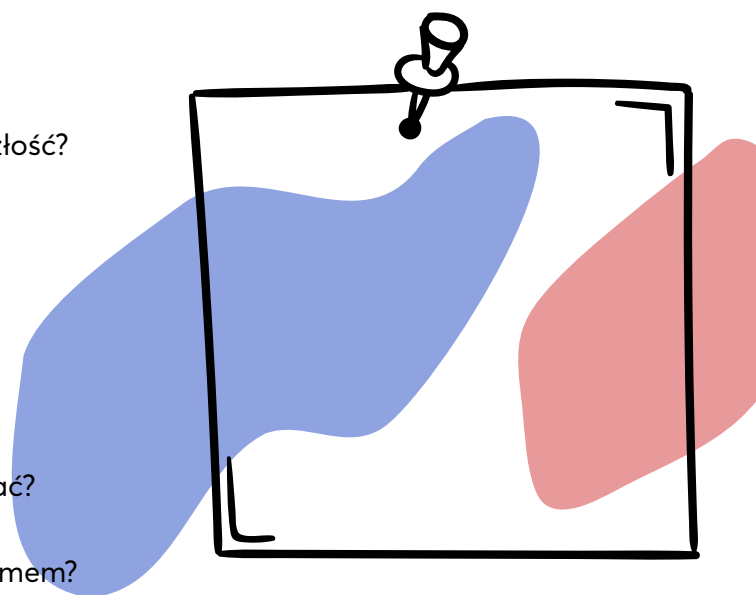
| Rodzaj pytania              | Przykłady                                                                                                                                                                                                                                                                              | Cel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Refleksyjne i podsumowujące | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Czy czujesz, że ten tydzień był o wiele lepszy od poprzedniego?</li> <li>- Czyli nie lubisz, gdy ludzie się z Ciebie śmieją?</li> <li>- Brzmi to tak, jakbyś wierzył/wierzyła, że wszyscy myślą, że nie jesteś zbyt bystry/bystra?</li> </ul> | <p>Powtarzając własnymi słowami to, co ktoś powiedział, pokazujesz, że naprawdę słuchasz i rozumiesz treść wypowiedzi.</p> <p>Pomaga to również Tobie jako schoolworkerowi lepiej zrozumieć intencje i emocje rozmówcy.</p> <p>Rozmówca czuje się zauważony, zaakceptowany i traktowany poważnie – co wzmacnia zaufanie i relację.</p> <p>Może zachęcić rozmówcę do dalszego dzielenia się swoim doświadczeniem.</p> <p>Jest też dobrym narzędziem do udzielania informacji zwrotnej – np. przy rozmowie o postępach lub zmianach w zachowaniu.</p> |

**Kiedy użyć?** Są one najbardziej przydatne do podsumowania waszej dyskusji, na przykład: „Dużo dzisiaj rozmawialiśmy o Twojej sytuacji rodzinnej. Jak się z tym teraz czujesz? Czy masz poczucie, że jesteś gotów/gotowa, żeby porozmawiać o tym z bliskimi? A może wolisz porozmawiać z koordynatorem szkolnym?”. To pytanie podsumowuje niedawną rozmowę i jednocześnie stanowi zachętę dla rozmówcy do przemyślenia kolejnych działań. Pytania mogą być również refleksyjne. Na przykład: „Zastanawiałem, czy to możliwe, że irytujesz się na przyjaciela, bo zadaje ci dużo pytań” lub „Z tego, co mówiłeś/mówiłaś, sam/sama jesteś już zmęczony/zmęczona, bo masz dużo na głowie?”. W tym scenariuszu rozmówca zastanawia się nad wzorcem swojego zachowania.

**Pamiętaj!** Pytania refleksyjne i podsumowujące pomagają zatrzymać się na chwilę i głębiej przemyśleć to, o czym rozmawialiśmy. Dzięki nim rozmówca może lepiej zrozumieć swoje uczucia, potrzeby i myśli. To także dobry moment, by upewnić się, że dobrze się zrozumieliście i że rozmowa zmierza w pomocnym kierunku. Używaj ich zwłaszcza na koniec rozmowy lub by pomóc komuś lepiej zrozumieć siebie.

## Lista kontrolna pomocnych pytań.

- JAK się dzisiaj masz/JAK się miewasz teraz?
- CO się stało?
- JAK widzisz swoją sytuację/przyszłość?
- JAK chciałbyś/chciałabyś widzieć swoją przyszłość?
- CO się zmieniło?
- KIEDY to się zmieniło?
- JAK się czuleś/czulaś, KIEDY to się stało?
- JAK się z tym czujesz?
- OPOWIEDZ mi o swoim przyjaciołku itp.
- POMÓŻ MI lepiej zrozumieć...
- JAKIE masz opcje?
- JAKIEGO wyboru chciałbyś/chciałabyś dokonać?
- CO cię przed tym powstrzymuje?
- CO jest twoim głównym zmartwieniem/problemem?
- CO cię szczególnie niepokoi/przeraża?
- JAK mogę ci pomóc?
- KTO jest w pobliżu, aby cię wesprzeć/pomóc?
- JAK się masz ostatnio? Śpisz spokojnie? Co pomaga ci, kiedy coś cię martwi?
- CO jest najtrudniejsze w...?
- CO było najlepsze w...?
- CO tak naprawdę chciałbyś/chciałabyś zrobić?
- ZA CZYM będziesz najbardziej tęsknić?
- ZA CZYM będziesz najmniej tęsknić/nie będziesz tęsknić?
- JAK złe są te rzeczy w twojej ocenie?
- KIEDY to ma miejsce?
- CO robisz, kiedy...?
- JAK często... się zdarza?



- CO robisz, kiedy...?
- JAK się czujesz, kiedy...?
- KIEDY czujesz się najgorzej/najlepiej?
- CO robi różnicę?
- JAK sobie z tym radzisz?
- CO zrobiłeś/zrobiłaś?
- CO myślisz o tym?
- CO przez to rozumiesz?
- CO to dla ciebie znaczyło?
- POWIEDZ mi, co się do tej pory wydarzyło?

## 2.3. Udzielanie rad a wsparcie w rozwiązywaniu problemów

### **Prosta zasada:**

#### **Najlepiej NIE mówić komuś, co ma robić, bo:**

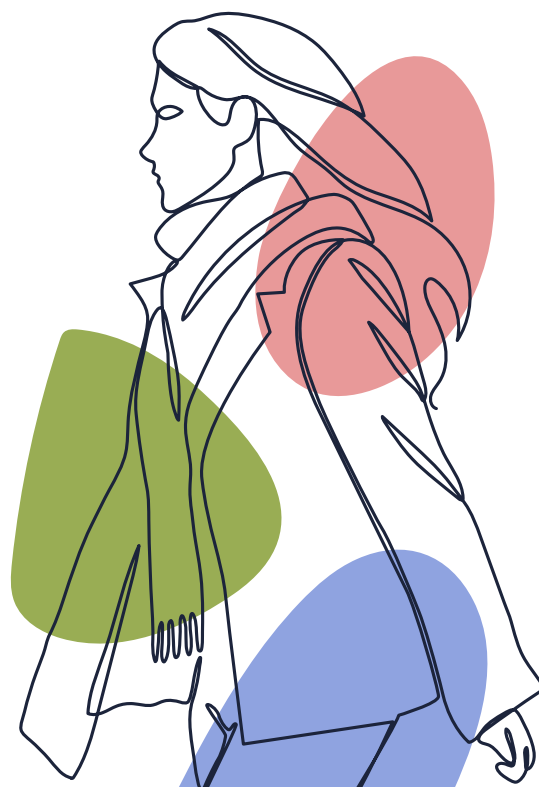
- ☞ Jeśli ktoś posłucha Twojej rady i coś pójdzie źle, może Cię za to obwinić.
- ☞ Może to pogorszyć samopoczucie danej osoby, jeśli usłyszysz, co ma robić – może spowodować, że dana osoba poczuje się bezsilna, bez wpływu na swoje życie.
- ☞ Ludzie mogą uznać Twoją radę za ważną i pomyśleć, że powinni zrobić to, co mówisz, niezależnie od tego, jak się z tym czują.
- ☞ Decyzje o tym, co zamierzają zrobić, powinny wychodzić od nich samych.
- ☞ Zachęć rozmówcę do samodzielnego poszukiwania rozwiązań poprzez analizę różnych możliwości – ważne, by były one bezpieczne. Sprzyja to rozwijaniu u rozmówcy umiejętności podejmowania decyzji i buduje poczucie sprawczości. Jeśli pojawią się rozwiązania niebezpieczne, przekieruj sprawę do koordynatora szkolnego.
- ☞ Wsparcie rówieśnicze (peer support) polega również na słuchaniu ludzi i zadawaniu pytań, które pomogą osobie wspieranej wygenerować własne pomysły.

### **Unikaj mówienia takich rzeczy jak:**

- Myślę, że najlepiej byłoby, gdybyś zrobił/zrobiła...
- Myślę, że powinnaś/powinieneś...
- Ja tak zrobiłam, więc ty też powinieneś/powinnaś ...

### **Możesz spróbować powiedzieć takie rzeczy jak:**

- Czy czułbyś/czułabyś się komfortowo, robiąc...?
- Czy jesteś w stanie...?
- Jak by to było, gdyby...?



# Model rozwiązywania problemów

## FAKTY → OPCJE ROZWIĄZANIA → RYZYKA

**Ustalcie razem fakty.** Wspólnie określcie, jaki jest punkt wyjściowy. Od czego zaczynacie? Czego wam brakuje?

**Określcie, jakie opcje są dostępne.** Pomóż drugiej osobie określić, co w tej sytuacji jest możliwe do zrobienia? A co chciałaby zrobić? Zachęcaj do wygenerowania więcej niż jednej opcji i zaznacz, że zawsze można wrócić do innego rozwiązania, jeśli coś nie wyjdzie.

**Przemyślcie ryzyko.** Pozwól drugiej stronie zmierzyć się w głowie z ryzykami podjęcia konkretnych działań. Co by się stało, gdybyś spróbowała/spróbował tego rozwiązania? Jeśli wystąpi jakiegokolwiek ryzyko zagrożenia bezpieczeństwa związane z daną opcją, przekierujcie sprawę do koordynatora szkolnego. Koordynator znajdzie inne możliwości.

**Pamiętaj!** W działaniach wspierających ważne jest, by skupić się na zrozumieniu tego, co druga osoba może i chce zrobić – zgodnie ze swoimi możliwościami i gotowością do działania.

### Zadanie dla Ciebie. Przeczytaj – Pomyśl – Przedyskutuj

Opisz wybrany przez siebie problem, z którym wyobrażasz sobie, że może zwrócić się do Ciebie koleżanka lub kolega (np. poradzenie sobie ze stresem związanym z ocenami). Zaproponuj, jak mogłaby wyglądać wasza rozmowa.

Ustalenie faktów (zaproponuj pytania):

---

---

---

---

---

Poszukiwanie opcji rozwiązań (zaproponuj pytania i rozwiązania):

---

---

---

---

---

Przemyśl ryzyko:

---

---

---

---

---

The background is a solid light blue color. It features several abstract shapes: a large dark blue shape at the top, a light blue circle at the top right, a pink shape with a grid of small dark blue dots on the left, a solid brown circle below it, a pink shape on the right, a solid green circle at the bottom left, and a dark blue shape with a grid of small light blue dots at the bottom right.

# Rozdział 3.

# Świadomość kulturowa.

## Różnice, wartości i postawy

Każdy człowiek ma swoją historię, pochodzenie, doświadczenia, wartości itd. Gdy wspierasz drugą osobę, pamiętaj, że **nie wszyscy myślą i czują tak samo jak Ty**. Twoje otwarcie na różnorodność sprawia, że ktoś poczuje się bezpiecznie, będzie się czuć zaakceptowany i wysłuchany.

### 3.1. Język i sposób mówienia

Sposób, w jaki rozmawiasz z drugą osobą, ma znaczenie. W niektórych kulturach i społecznościach ważna jest forma (np. mówienie per „pan/pani”), w innych – serdeczność i bezpośredniość (np. mówienie po imieniu, mówienie na „ty”). **Autentyczność i szacunek są kluczowe** – lepiej zapytać, jak ktoś woli, żeby się do niego zwracać, niż udawać, że się to wie.

#### Zadanie dla Ciebie. Jak chcesz, żeby do Ciebie mówiono?

Zastanów się i zapisz: Jakie słowa, formy zwracania się lub style komunikacji sprawiają, że czujesz się dobrze? A co Cię zniechęca albo irytuje? Podyskutujcie o różnicach i podobieństwach z innymi.

---

---

---

---

---

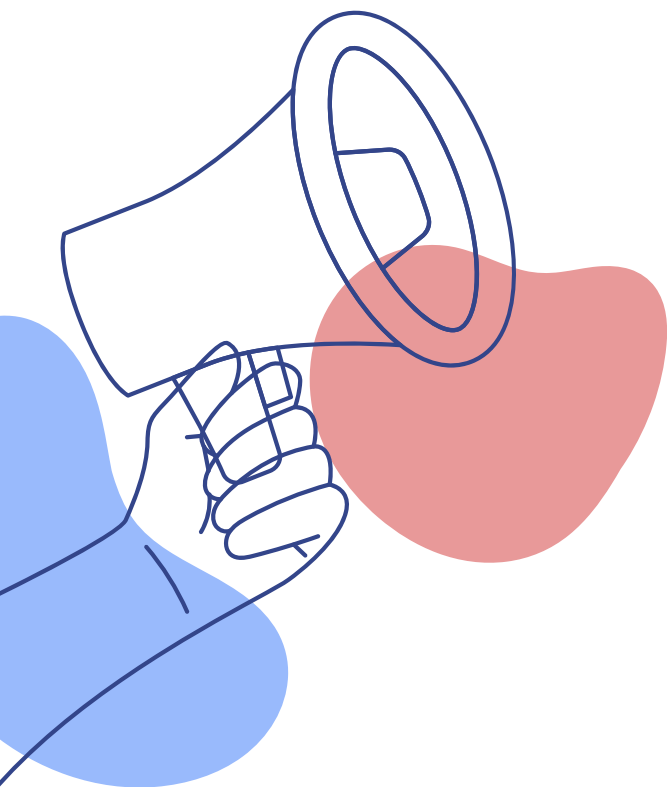
---

---

---

#### Pamiętaj!

Dobrze dobrane słowa pomagają budować zaufanie – mów szczerze i z szacunkiem.



### 3.2. Religia i przekonania

Nie musisz znać się na wszystkich religiach świata, ale warto wiedzieć, czy dla Twojego rozmówcy wiara jest ważna. Dzięki temu unikniesz sytuacji, które mogą być dla niego/niej niekomfortowe albo raniące – nawet jeśli nie robisz tego celowo. Jeśli wiesz, że jest to osoba, która różni się od Ciebie, dowiedz się, na co powinieneś/powinnaś zwrócić uwagę. Warto wiedzieć, czy dla rozmówcy religia ma znaczenie, żeby nie ranić jego/jej uczuć.

#### Zadanie dla Ciebie.

##### Refleksja. Czy oceniasz drugą osobę?

Zastanów się, czy są słowa, które mogłyby dać drugiej osobie poczucie, że ją oceniasz?

### **3.3. Jedzenie i wybory żywieniowe**

Jedzenie bywa związane z kulturą, religią, zdrowiem – dlatego warto szanować czyjeś wybory, nawet jeśli sam/sama jesz inaczej. Czasem coś, co dla Ciebie jest zwyczajne, dla kogoś innego jest nie do przyjęcia – i odwrotnie. Rodziny, społeczności i całe kultury różnią się od siebie pod względem nawyków żywieniowych i sposobów spędzania czasu przy stole.

**Bezwarunkowa akceptacja to jeden z najważniejszych elementów we wsparciu rówieśniczym. W działaniach wspierających ważne jest tworzenie przestrzeni, w której druga osoba może poczuć się bezpiecznie i czuć, że jest zaakceptowana – niezależnie od różnic w poglądach, wartościach czy stylu życia. Kiedy rozmówca nie obawia się oceny, łatwiej buduje się zaufanie, a to ono jest podstawą szczerzej i wspierającej rozmowy.**

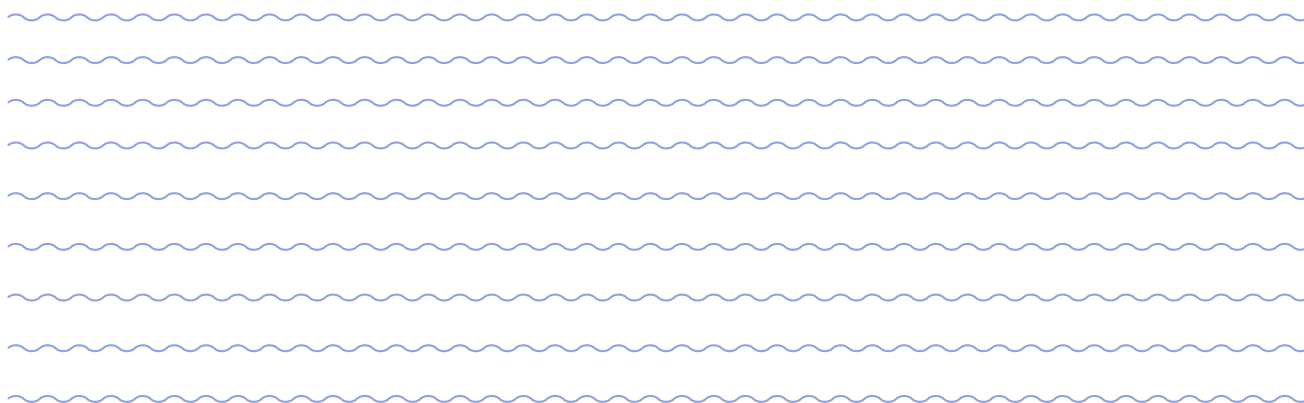
#### **Pamiętaj!**

Rolą schoolworkera jest towarzyszenie bez oceniania – z otwartością i szacunkiem dla potrzeb i perspektywy rozmówcy.

#### **Zadanie dla Ciebie.**

Przeczytaj – Pomyśl – Przedyskutuj

Czy jest coś, w czym odróżniasz się od grupy? Jak to jest być innym/inną? Co pomaga czuć się akceptowanym/akceptowaną?



The background is a solid light blue color. It features several abstract shapes: a large dark blue shape at the top, a light blue circle at the top right, a pink shape with a grid of small dark blue dots on the left, a solid brown circle below it, a pink shape on the right, a green circle at the bottom left, and a dark blue shape with a grid of small light blue dots at the bottom right.

# Rozdział 4.

# Granice i poufność

Najważniejszym zadaniem schoolworkera podczas udzielania wsparcia rówieśniczego jest dbanie o BEZPIECZEŃSTWO własne i osoby wspieranej. To fundament każdego kontaktu i punkt wyjścia do udzielania dalszego wsparcia. W tej części koncentrujemy się na Twoim poczuciu bezpieczeństwa w procesie wspierania drugiej osoby. Pamiętaj, że możesz pełnić swoją rolę tylko wtedy, gdy czujesz się komfortowo i bezpiecznie.

Jeśli sytuacja Cię przerasta lub czujesz, że druga osoba narusza granice Twojego bezpieczeństwa, bez wahania zwróć się o pomoc do osoby dorosłej w szkole – najlepiej do koordynatora szkolnego Peer Support.

## 4.1. Dbanie o własne bezpieczeństwo

### Twoje granice

Nie zajmuj się sytuacjami, w które Ty lub ktoś Ci bliski jest bezpośrednio zaangażowany/zaangażowana. Jeśli istnieje takie prawdopodobieństwo, zgłoś to do koordynatora szkolnego.

Nie buduj przyjaźni z drugą osobą, którą wspierasz, aby nie uwikłać się emocjonalnie w sytuację. Prowadź rozmowy wyłącznie w określonym czasie i miejscu w szkole. Jeśli coś Cię niepokoi, masz wątpliwości, zgłoś to do koordynatora szkolnego.

Zachowuj granice – wspierasz, ale nie zastępujesz dorosłych. Pełnisz rolę schoolworkera, a nie specjalisty. Jeśli coś Cię niepokoi, masz wątpliwości, zgłoś to do koordynatora szkolnego.

Nie zajmuj się sytuacjami, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo czy przeciążony/przeciążona emocjonalnie. Jeśli istnieje takie prawdopodobieństwo, zgłoś to do koordynatora szkolnego. Pamiętaj, że zawsze możesz zrezygnować z roli schoolworkera.

Nie podawaj swoich danych kontaktowych, np. prywatnego numeru telefonu czy adresu. Nie dawaj osoby wspieranej do swoich kontaktów/znajomości/obserwatorów w internecie. Jeśli ktoś Cię naciska, zgłoś to do koordynatora szkolnego. Dbaj o swoje granice i bezpieczeństwo.

Podczas rozmowy wspierającej ważne jest, by skupić się na osobie, która szuka wsparcia. To jej przestrzeń i czas. Jeśli sam/sama potrzebujesz rozmowy czy wsparcia – warto zadbać o siebie. Skorzystaj ze wsparcia jako uczestnik/uczestniczka. Nie musisz być jedynie w roli Schoolworkera. Pamiętaj, że czas koordynatora szkolnego jest również dla Ciebie i możesz poprosić go o pomoc i rozmowę dla siebie.

**Nie jesteś schoolworkerem przez całą dobę.** Udzielasz wsparcia w określonym czasie i tylko na terenie szkoły.

Twoja rola polega na wspieraniu rówieśników i rówieśniczek w określonym czasie i w wyznaczonym miejscu. Poza tym czasem masz prawo być po prostu sobą – uczniem, uczennicą, koleżanką, kolegą, osobą, która ma własne potrzeby i granice.

### Dlaczego to ważne?

Jasne granice pomagają zachować równowagę między udzielaniem wsparcia innym a dbaniem o siebie.



| <b>Aktywność fizyczna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Codziennie poświęć co najmniej 10 minut na aktywność fizyczną, najlepiej na świeżym powietrzu.                                                                                                                                                                                                        |  |
| Dbaj o kontakt z naturą. Idź do lasu, parku, nad wodę.                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Zadbaj o swój sen. Idealnym rozwiązaniem jest chodzenie spać i wstawanie mniej więcej o tych samych porach.                                                                                                                                                                                           |  |
| Na co najmniej godzinę (najlepiej dwie) przed zaśnięciem unikaj patrzenia w ekrany, które emitując światło, zaburzają produkcję melatoniny (hormonu odpowiedzialnego za sen).                                                                                                                         |  |
| <b>Uważność (mindfulness)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Ćwicz uważność poprzez np. relaksację lub medytację.                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Wyrób w sobie nawyki relaksacji, np. słuchania relaksującej muzyki, medytacji, głębokiego oddychania, ciepłej kąpieli, aromaterapii, czytania książki, jogi, lekkich spacerów. Można również wypróbować kolorowanie, rysowanie lub kontakt ze zwierzętami, które pomagają Ci się wyciszyć i odprężyć. |  |
| Znajdź miejsce, w którym możesz być sam/sama, bądź tam codziennie i nie pozwól na przerywanie Ci spokoju (wycisz też powiadomienia w telefonie).                                                                                                                                                      |  |
| Aktywnie pielęgnuj nawyk uważnego chodzenia, mówienia i poruszania się.                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>Ty w relacjach z innymi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Przyznaj, kiedy czujesz, że nie możesz pomóc.                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Udzielaj wsparcia innym i ucz się je przyjmować w zamian.                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Jeśli dana relacja jest dla Ciebie emocjonalnie trudna, zwróć się o pomoc lub poradę.                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Unikaj rozpamiętywania przeszłości – skoncentruj się na teraźniejszości.                                                                                                                                                                                                                              |  |
| Wyrażaj swoje uczucia otwarcie, bez antagonizmu i wrogości.                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Korzystaj ze wsparcia lub rozmawiaj z przyjacielem/przyjaciółką jako źródłem wsparcia, pewności i ukierunkowania.                                                                                                                                                                                     |  |
| <b>Angażuj się w sprawy swojej społeczności.</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Ty w relacjach z samym/samą sobą                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Kiedy skończysz coś, co sprawiło Ci satysfakcję, pochwal się pozytywnym werbalnym komunikatem.                                                                                                                                                                                                        |  |
| Nie akceptuj ani nie narzucaj sobie nierealistycznych terminów. Jutro też jest dzień!                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Zrób dla siebie coś miłego.                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

|                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Bierz osobistą odpowiedzialność za swoje życie.                                             |  |
| Zanim pójdziesz spać, przypomnij sobie TRZY dobre rzeczy, które wydarzyły się w ciągu dnia. |  |
| Rozwijaj i pielęgnuj swoje pasje/hobby. Poświęćaj mu czas.                                  |  |

## Bądź dla siebie życzliwy/życzliwa.

### 4.3. Wytyczne dotyczące poufności

Poufność to zasada, która oznacza, że to, co ktoś Ci powie w zaufaniu, nie powinno być przekazywane dalej bez jego/jej zgody. Ale uwaga! Od tego są także wyjątki. Poniżej znajdziesz wytyczne, których masz obowiązek się trzymać, aby mieć pewność, że nie naruszysz zasady poufności w relacji z drugą osobą.

Kiedy po raz pierwszy spotykasz się z osobą, której udzielasz wsparcia jako schoolworker, masz obowiązek już na początku omówić, jak działa zasada poufności. Możesz powiedzieć np.:

#### Nasza rozmowa zostaje między nami.

Nie będę przekazywać nikomu treści tego, o czym rozmawiamy. Mogę jednak zostać poproszony/poproszona o podanie ogólnych informacji, takich jak data, godzina i miejsce spotkania oraz ogólny temat rozmowy wyłącznie dorosłemu koordynatorowi szkolnemu wsparcia rówieśniczego, jeśli zajdzie taka potrzeba.

#### Są jednak sytuacje, w których muszę działać inaczej.

Chcę, żebyś wiedział/wiedziała, że muszę przekazać sprawę dorosłemu w szkole, jeśli:

- ☞ Powiesz mi coś, co wskazuje, że ty albo ktoś inny możecie być w niebezpieczeństwie, np. w sytuacji przemocy lub nadużycia.
- ☞ Opowiesz o czymś, co przekracza moje możliwości udzielenia pomocy i wymaga wsparcia dorosłego lub specjalisty.

#### Poinformuję Cię o tym.

Jeśli cokolwiek Cię zaniepokoi w czasie rozmowy, skonsultuj się z koordynatorem szkolnym wsparcia rówieśniczego. Taka rozmowa nie zostanie przekazana dalej, chyba że będzie dotyczyć jednej z wyjątkowych sytuacji opisanych powyżej. To etyczne i odpowiedzialne działanie.

### Pamiętaj!

Dla podsumowania zasady poufności:

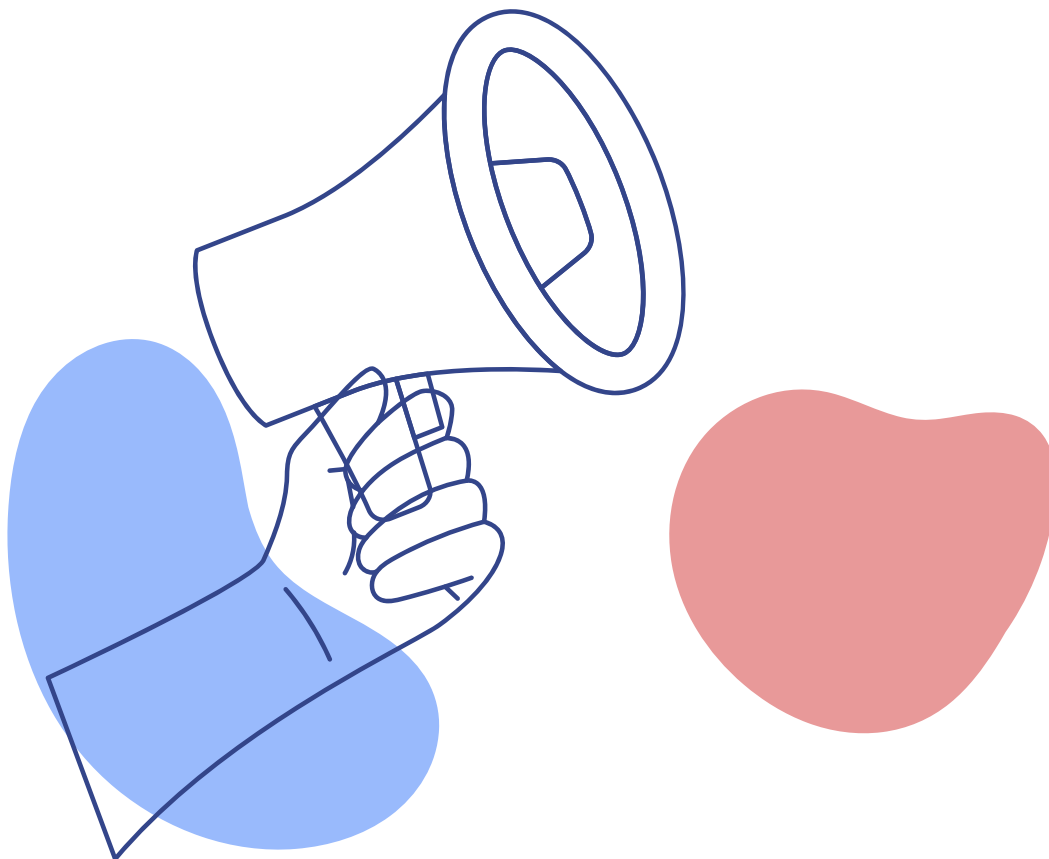
**Nie plotkuj.** Informacje uzyskane podczas rozmowy wspierającej pozostają poufne między schoolworkerem i uczniem/uczennicą do momentu, w którym występuje konieczność podania informacji dorosłemu – w szczególności koordynatorowi szkolnemu.

**Jeśli rozmówca mówi o przemocy, krzywdzie lub zagrożeniu dla siebie albo innych – masz obo-**

**wiązek niezwłocznie zgłosić to** dorosłemu/koordynatorowi szkolnemu i poinformować rozmówcę, że tak zrobisz.

**Gdy coś Cię martwi lub czujesz się niepewnie – porozmawiaj z koordynatorem szkolnym – on pomoże i zachowa dyskrecję.**

## Sprawę należy pilnie zgłosić dorosłemu, jeśli...



→ **Istnieje podejrzenie wykorzystywania seksualnego, znęcania emocjonalnego lub zaniedbania.**

→ **Druga osoba mówi o samobójstwie lub doszło do próby samobójczej.**

→ **Doszło do samookaleczenia, nadużywania środków psychoaktywnych, alkoholu i innych substancji czy działań zagrażających zdrowiu lub życiu.**

→ **Osoba jest zaangażowana w jakąkolwiek nielegalną działalność, planuje ją lub wie o niej.**

→ **Uczennica jest w ciąży.**

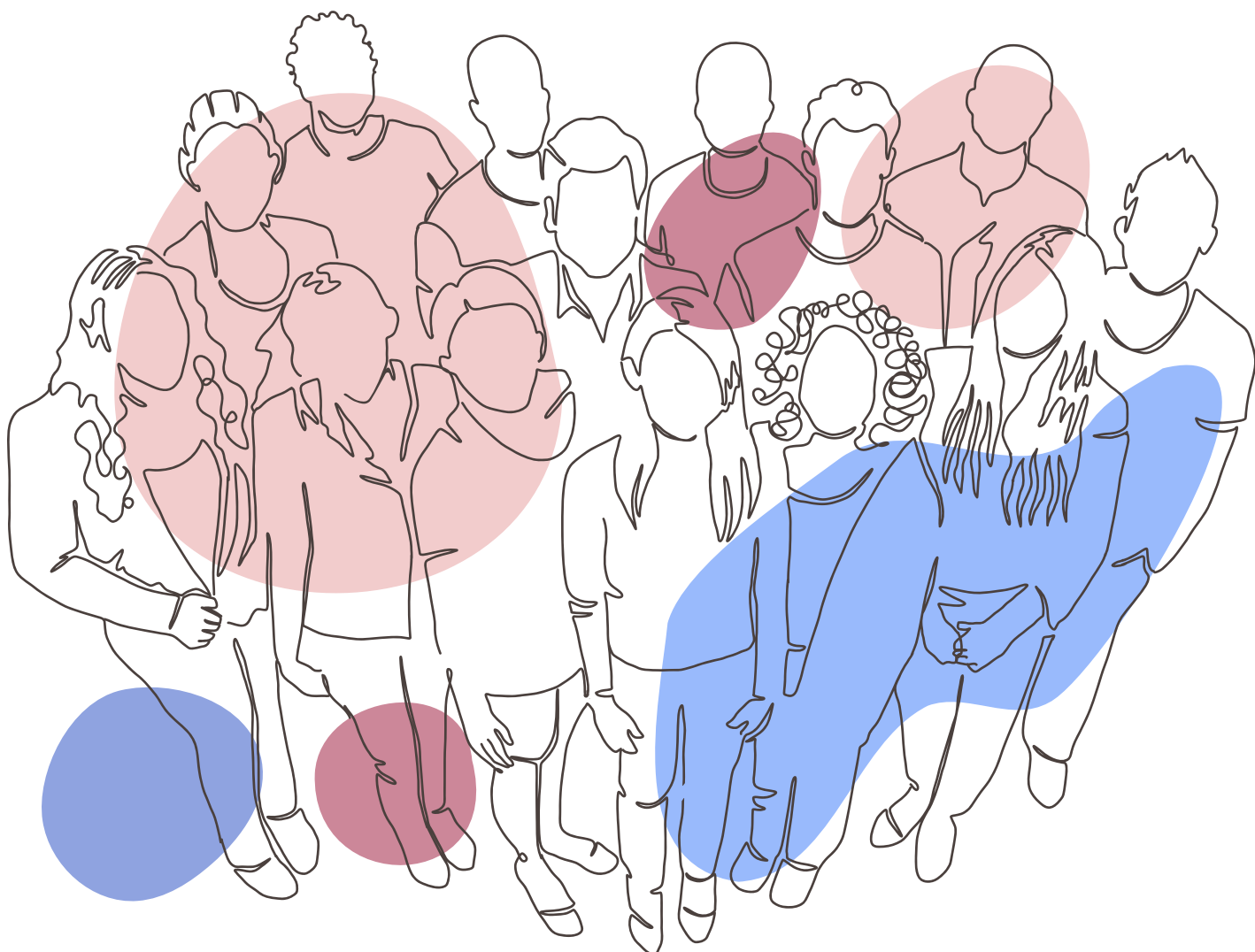
→ **Osoba doświadcza przykrego lub krzywdzącego traktowania, np. z powodu prześladowania, uprzedzeń, wykluczenia, nietolerancji itp.**

Jeśli nie jesteś pewien/pewna, masz obowiązek skonsultować się z koordynatorem szkolnym wsparcia rówieśniczego w waszej szkole.

#### **4.4. Superwizja a poufność**

Będziesz regularnie uczestniczyć w okresowych spotkaniach (zwanymi superwizjami) z koordynatorem szkolnym wsparcia rówieśniczego w waszej szkole w celu m.in. omówienia wszelkich obaw czy problemów, które Cię martwią.

Podczas tych spotkań masz możliwość porozmawiania o tym, jak rozwijają się Twoja rola schoolworkera, Twoje umiejętności i wiedza. Możesz rozmawiać o wszelkich kwestiach, które usłyszałeś/usłyszałaś. Możesz również w każdej chwili skontaktować się z jednym z koordynatorów szkolnych wsparcia rówieśniczego w waszej szkole w celu uzyskania wskazówek i wsparcia. Jeśli czujesz, że to konieczne, masz prawo do rezygnacji z roli schoolworkera.



The background is a solid light blue color. It features several abstract shapes: a large dark blue shape at the top, a light blue circle at the top right, a pink shape with a grid of small dark blue dots on the left, a solid brown circle below it, a pink shape on the right, a green circle at the bottom left, and a dark blue shape with a grid of small light blue dots at the bottom right.

# Rozdział 5.

# Scenariusz rozmowy

## schoolworker – osoba wspierana

Nie wiesz, jak zacząć pierwszą rozmowę? Co powiedzieć? O czym nie zapomnieć? Poniżej mała podpowiedź, jak wyjść z inicjatywą, o czym pamiętać i jakie zasady współpracy podkreślić w czasie rozmowy. Powodzenia!

Cześć, mam na imię ~~~~~ . A Ty?

Miło Cię poznać! Jak Ci minął dzień? Coś fajnego się dzisiaj wydarzyło?

Słyszałeś/słyszałaś może o Programie rówieśniczego wsparcia – „Peer Support”?

Jesteśmy grupą uczniów i uczennic, którzy przeszli specjalne szkolenie z uważnego słuchania i rozmowy wspierającej. Mamy przekonanie, że dobrze jest mieć w szkole kogoś, do kogo możesz się zwrócić o wsparcie. I jeśli dalej będziesz mieć taką wolę, będziemy się spotykać co tydzień na długiej przerwie o godz. ~~~~~ w ~~~~~ (dzień tygodnia) na 20 minut, żeby porozmawiać o tym, czego potrzebujesz/co dla Ciebie jest ważne.

Proszę, pamiętaj, że nasze rozmowy są **poufne**, czyli to, co powiesz, zostaje między nami. Po każdym spotkaniu rozmawiam jednak krótko z panią/panem ~~~~~, która/który jest koordynatorem szkolnym Programu wsparcia rówieśniczego, żeby upewnić się, że wszystko jest w porządku. Znasz ją/go może? On/ona też przestrzega zasad poufności. Nikt ze szkoły nie dowie się ode mnie, że się spotykamy i o czym rozmawiamy.

Uważam, że musisz wiedzieć, że są jednak sytuacje, które muszę zgłaszać.

To są takie sytuacje, kiedy dowiem się od Ciebie, że:

- ☞ Ktoś chce zrobić krzywdę sobie,
- ☞ Ktoś chce zrobić krzywdę komuś innemu,
- ☞ Komuś dzieje się krzywda, a jego lub jej życie lub zdrowie jest w niebezpieczeństwie.
- ☞ Jeśli rozmowa poruszy któryś z tych tematów, będę musiał/musiła o tym poinformować mojego opiekuna. Czy wiedząc to wszystko, chcesz kontynuować rozmowę?

Widzę, że wyglądasz trochę na (np. przygnębionego/przygnębioną, zestresowanego/zestresowaną, zamyślonego/zamyśloną) – co się dzieje? ~~~~~ (imię),/chciałeś/chciałaś porozmawiać z schoolworkerem?

### **Inicjowanie rozmowy w sytuacjach codziennych**

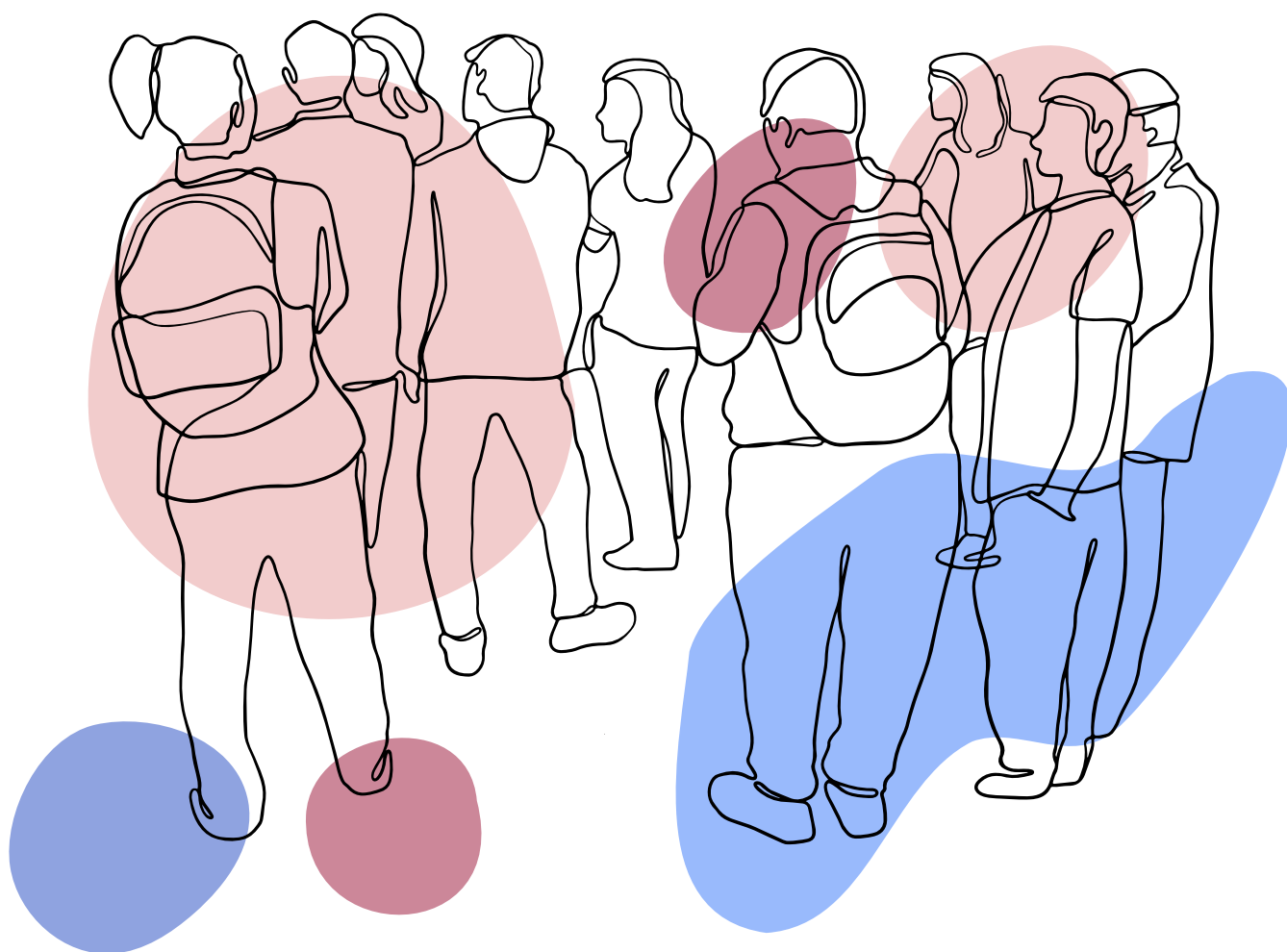
- „Cześć, widzę, że jesteś sam/sama – chcesz pogadać?” – proste rozpoczęcie rozmowy może być impulsem do kontaktu.
- Zapytanie o samopoczucie: „Jak się masz?”, „Dzisiaj wyglądasz na przygnębionego/przygnębioną – wszystko okej?”.
- Podjęcie wspólnego tematu: „Widzę, że lubisz...”.

### **Wspólne przerwy i aktywności integracyjne**

- Zaproszenie do wspólnego spędzania przerwy („Chodź do nas, gramy w Uno!”).
- Udział w grach planszowych, aktywnościach na boisku czy wspólne siedzenie na korytarzu.
- Zorganizowanie przerwy tematycznej przez peer supporterów (np. kreatywna strefa relaksu, kawiarenka empatii).

### **Ustalenie zasad wsparcia**

- Czas realizacji wsparcia to maksymalnie 6 tygodni,
- Spotkania np. raz w tygodniu, np. we środę po lekcjach w sali tematycznej nr...,
- Czas rozmowy to maksymalnie 30 minut.



The background is a solid light blue color. It features several abstract shapes: a large dark blue shape at the top, a light blue circle at the top right, a pink shape with a grid of small dark blue dots on the left, a solid brown circle below it, a solid pink shape on the right, a solid green circle at the bottom left, and a dark blue shape with a grid of small light blue dots at the bottom right.

# Rozdział 6.

# Organizacja pracy schoolworkera

## Ustalenie zasad współpracy

Co wyznacza dobrą współpracę schoolworkera z rówieśnikiem/rówieśniczką? Przejrzyste i jasne zasady. Dzięki nim oboje wiecie, czego możecie się spodziewać i jak ta współpraca jest zaplanowana. Stąd wytyczna o konieczności spisania **kontraktu**. Jest to umowa, którą podpisują obie strony, w której określają, do czego się zobowiązują i na jakich zasadach budują współpracę. Nie chodzi tutaj o karanie kogokolwiek, tylko o zapewnienie, że będziecie czuć się pewnie w tej relacji.

## Wzór kontraktu

Data:

### Kontrakt

Ja, ~~~~~, zobowiązuje się do pełnienia roli schoolworkera.

Obiecuję przy tym, że:

- ☞ będę dla Ciebie wsparciem – możesz do mnie przyjść z każdym tematem;
- ☞ będę Cię słuchać z szacunkiem i bez oceniania;
- ☞ pomogę Ci w poszukiwaniu rozwiązań, ale nie będę Cię zmuszać do niczego;
- ☞ zachowam poufność naszych spotkań.

Ja, ~~~~~, przyjmuję wsparcie schoolworkera.

Obiecuję przy tym, że:

- ☞ będę traktować schoolworkera z szacunkiem;
- ☞ będę pojawiać się w ustalonych terminach spotkań
- ☞ nie będę się zmuszać do korzystania ze wsparcia.
- ☞ Zgłoszę do koordynatora szkolnego chęć rezygnacji ze wsparcia, jeśli uznam, że już nie jest mi potrzebne;
- ☞ zadbam o szczerłość w naszej relacji ze schoolworkerem.

## § 1. Organizacja

Oboje/Obaj/Obie przyjmujemy, że:

- ☞ Nasze spotkania będą odbywać się raz w tygodniu.
- ☞ Nasze spotkania będą trwać maksymalnie 6 tygodni.
- ☞ Nasze spotkania będą odbywać się ~~~~~ (miejsce spotkań).
- ☞ Nasze spotkania będą odbywać się ~~~~~ (dzień i godzina/przerwa).
- ☞ Czas rozmowy to maksymalnie 25 minut.

## § 2. Poufność

Oboje/Obaj/Obie przyjmujemy, że:

1. informacje, które pojawią się w czasie naszej rozmowy, nie będą dalej upubliczniane. Schoolworker nie ma prawa opowiadać kolegom i koleżankom o tym, co zostaje powiedziane na spotkaniu.
2. Schoolworker przekazuje ogólne informacje o spotkaniach, takie jak data, godzina i miejsce spotkania oraz ogólny temat rozmowy wyłącznie dorosłemu koordynatorowi szkolnemu wsparcia rówieśniczego.
3. Są sytuacje, o których schoolworker musi poinformować dorosłych w szkole:
  - ☞ kiedy zostanie poinformowany/poinformowana, że ktoś może być w niebezpieczeństwie dla zdrowia lub życia, np. w sytuacji przemocy lub nadużycia;
  - ☞ kiedy dowie się o czymś, co przekracza jego/jej możliwości udzielenia pomocy i wymaga wsparcia dorosłego lub specjalisty.

~~~~~  
Podpis schoolworkera

~~~~~  
Podpis osoby otrzymującej wsparcie

# Dokumentowanie wsparcia

Aby działania schoolworkera były uporządkowane, zalecane jest prowadzenie prostych notatek z rozmów z uczniami i uczennicami korzystającymi ze wsparcia rówieśniczego. Nie chodzi o szczegółową dokumentację, ale o krótkie zapisy, które pomogą Tobie i koordynatorowi szkolnemu śledzić przebieg wsparcia i jego ciągłość. Koordynator szkolny poinformuje Cię, w jakiej formie (papierowej czy elektronicznej) będziesz zapisywać informacje po spotkaniu.

## Tygodniowy dziennik wsparcia rówieśniczego

Użyj tego formularza do śledzenia postępów Twoich sesji.

Imię ucznia/uczennicy: ~~~~~

Schoolworker: ~~~~~

Powód udzielenia wsparcia: ~~~~~

Efekt działania: ~~~~~

~~~~~

Sesja nr	Data	Notatki
1.		
2.		
3.		

Jeśli w jakimkolwiek momencie zaobserwujesz coś, co Cię zaniepokoi – koniecznie zgłoś to do koordynatora szkolnego! Nie czekaj.

### Uproszczony raport

Data spotkania	Imię lub inicjały ucznia	Klasa	Temat rozmowy (krótko)	Forma wsparcia	Ustalenia/dalsze kroki
05.06.2025	Ewa K.	II C	Stres przed prezentacją z historii	Rozmowa wspierająca m.in o strategii radzenia sobie ze stresem	Ustalono powrót do tematu po lekcji historii

# Obserwacja i ocena sytuacji

## Checklista dla schoolworkera – na co zwrócić uwagę u kolegi/koleżanki?

Poniższa lista ma pomóc Ci zauważyć sygnały, które mogą świadczyć o tym, że ktoś potrzebuje wsparcia. Zaznacz te zachowania, które zauważyłeś/zauważyłaś. Jeśli masz wątpliwości – skonsultuj się z dorosłym (pedagogiem, wychowawcą, psychologiem).

Objaw	TAK	NIE
Wycofanie się z kontaktów z rówieśnikami, izolowanie się.		
Widoczna zmiana nastroju (smutek, przygnębienie, drażliwość).		
Płaczliwość, łatwe wzruszanie się lub wybuchy złości.		
Unikanie zajęć szkolnych lub nagłe opuszczanie lekcji.		
Zmiana wyglądu zewnętrznego (zaniedbanie, smutny wyraz twarzy).		
Trudności z koncentracją lub zapamiętywaniem.		
Wzmożony lęk, napięcie, niepokój.		
Wypowiedzi sugerujące brak sensu, smutek, przygnębienie („nic mi się nie chce”, „mam dość”).		
Skargi na ból brzucha, głowy – bez przyczyny fizycznej.		
Opowiadanie o przemocy w domu, szkole lub internecie.		
Nasilające się konflikty z rówieśnikami lub dorosłymi.		
Znaczna zmiana zachowania w krótkim czasie.		
Brak energii, apatia lub przeciwnie – nadmierna aktywność.		
Zwracanie uwagi w sposób nieadekwatny (np. prowokacyjne zachowanie, agresja).		

### Pamiętaj!

Nie musisz wszystkiego wiedzieć ani rozwiązywać problemów sam/sama. Twoja rola polega na zauważeniu problemu i skierowaniu ucznia/uczennicy do odpowiedniej osoby dorosłej. W przypadku odpowiedzi TAK skontaktuj się z dorosłym i opisz mu sytuację swojego podopiecznego.



# Rozdział 7.

# Gdzie uzyskać pomoc?

W trudnej sytuacji skorzystaj z najbardziej dostępnych form pomocy. Zapisz lokalne miejsca (adres i numer telefonu), w których możesz uzyskać pomoc.

## Gdzie uzyskać pomoc poza szkołą?

Miejsce	Adres/nr telefonu
Telefon zaufania	116 111
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Tumbo Pomaga – pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie	800 111 123
Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”	800 120 002
Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży	800 119 119

## Dorosłe osoby, które Ci mogą pomóc w naszej szkole:

Funkcja	Imię i nazwisko
Koordinator szkolny mentorów rówieśniczych	
Pedagog szkolny	
Psycholog szkolny	
Twój zaufany nauczyciel	

# Standardy udzielania wsparcia przez schoolworkera

## 1. Dobrowolność i autonomia

Udział we wsparciu rówieśniczym – zarówno jako schoolworker, jak i osoba wspierana – jest całkowicie dobrowolny. Schoolworker nie decyduje za osobę korzystającą ze wsparcia, nie działa za nią, nie rozwiązuje problemów za nią – pomaga znaleźć własne rozwiązania lub drogę do dalszej pomocy.

## 2. Granice roli schoolworkera

Schoolworker nie wspiera rówieśników, których dobrze zna. Wsparcie odbywa się wyłącznie na terenie szkoły i w wyznaczonym czasie. Schoolworker nie działa poza szkołą ani online.

## 3. Poufność i korzystanie z pomocy dorosłego

Treści rozmów nie są przekazywane innym uczniom/uczennicom, znajomym ani w sieci. Natomiast każda informacja o przemocy, krzywdzie lub zagrożeniu musi być niezwłocznie przekazana dorosłemu. Schoolworker zawsze może zwrócić się o pomoc do dorosłych.

## 4. Szacunek i równość

Schoolworker działa z szacunkiem, empatią i otwartością na perspektywę i potrzeby drugiej osoby. Nie ocenia i nie narzuca rozwiązań.

## 5. Brak kontaktów prywatnych

Schoolworker nie udostępnia prywatnych danych (telefon, media społecznościowe), nie inicjuje ani nie kontynuuje kontaktu poza szkołą. Nie dodaje osoby wspieranej do znajomych w sieci ani nie kontynuuje rozmów po zakończeniu swojej roli.

## 6. Odpowiedzialność i granice własnych możliwości

Schoolworker ma prawo przerwać rozmowę, jeśli czuje się przeciążony/przeciążona lub zagubiony/zagubiona – skorzystanie ze wsparcia dorosłego (koordynatora szkolnego) jest obowiązkowe w takich sytuacjach.

Rezygnacja z pełnienia roli schoolworkera jest możliwa w każdym momencie. Powrót do tej roli jest możliwy po przejściu ponownej rozmowy z koordynatorem szkolnym.

## 7. Przygotowanie i nadzór

Każdy schoolworker przechodzi odpowiednie przygotowanie, biorąc udział w warsztatach oraz w cyklicznych spotkaniach wspierających prowadzonych przez dorosłych (superwizjach). Działa w oparciu o wspólnie ustalony kodeks etyczny.

# Bibliografia:

- ☞ Building Effective Peer Mentoring Programs in Schools: An Introductory Guide. (2008). The Mentoring Center.
- ☞ Faber, A., & Mazlish, E. (2013). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Media Rodzina.
- ☞ Holler, I. (2013). Porozumienie bez przemocy: Ćwiczenia. Czarna Owca.
- ☞ Larsson, L. (2013). Porozumienie bez przemocy w mediacjach. MiND.
- ☞ Lukoševičiūtė-Barauskienė, J., Žemaitaitytė, M., Šumakarienė, V., & Šmigelskas, K. (2023). Adolescent perception of mental health: It's not only about oneself, it's about others too. *Children*, 10(7), 1109. <https://doi.org/10.3390/children10071109>.
- ☞ Parrish, A. M., Tremblay, M. S., Carson, S., et al. (2020). Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: A systematic literature review and analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(16). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0914-2>.
- ☞ Rosenberg, M. B. (2014). W świecie porozumienia bez przemocy. Czarna Owca.
- ☞ Rosenberg, M. B. (2015). Porozumienie bez przemocy: O języku serca (Wyd. 3). Czarna Owca.
- ☞ Students Helping Students: School-based Peer Support Programs Enhance Student Well-Being. (2023, December). Child Health and Development Institute, (No. 90).
- ☞ Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., et al. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), s. 311–S327.
- ☞ Tremblay, M. S., et al. (2025). Digital screen media use, movement behaviors, and child health. In D. A. Christakis & L. Hale (Eds.), *Handbook of children and screens*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_10).
- ☞ Youth and Young Adult Peer Support: Expanding Community-Driven Mental Health Resources. (2022). Mental Health America.
- ☞ Życie warte jest rozmowy. (2025). Telefony pomocowe. Pobrane 31 maja 2025 z <https://zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe>.



Projekt „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)” realizowany jest w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS), Priorytet FERS.05 Innowacje społeczne, Działanie 05.01 Innowacje społeczne, przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji w partnerstwie z Ministerstwem Edukacji Narodowej i Fundacją „Instytut Edukacji Pozytywnej”.