

SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA NAUCZYCIELI

SIŁA RELACJI

SCENARIUSZE ZAJĘĆ DO OMÓWIENIA FILMU INTERAKTYWNEGO SIŁA RELACJI.

AUTORKI: JOANNA SKIBA I MAJA LIPIŃSKA
KONSULTACJA MERYTORYCZNA: LUCYNA KICIŃSKA



PARTNER:



FUNDACJA

PATRONAT
MERYTORYCZNY:



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

„Siła relacji”

– tytuł filmu i warsztatów



Według danych Komendy Głównej Policji w 2025 roku odnotowano **1925 prób samobójczych** w grupie wiekowej poniżej 19 roku życia i **161 samobójstw**.

Pomiędzy rokiem 2020 a 2023 **215% wzrosła liczba prób samobójczych wśród dziewcząt**. Wyniki ogólnopolskich i reprezentatywnych badań z 2025 roku, opublikowanych w raporcie „Dobre i złe wiadomości. Życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków” (Dębski, Pyżalski, Borchet i Witkowska, 2025) pokazały, że wśród uczniów klas VII szkoły podstawowej **37% próbowało pomóc koledze lub koleżance, która powiedziała im o swoich myślach samobójczych**, w przypadku klas III szkół ponadpodstawowych było to aż **53%**.

Scenariusz zajęć przed obejrzeniem filmu – 45 minut

Cel ogólny: Umiejętność rozpoznawania sygnałów kryzysu emocjonalnego u rówieśników oraz postępowania zgodnie z zasadą 4 × Z.

Cele szczegółowe:

- wprowadzenie do tematyki kryzysu emocjonalnego,
- wprowadzenie do tematyki towarzyszenia osobie w kryzysie psychicznym,
- zdobycie umiejętności udzielenia pierwszej pomocy emocjonalnej,
- wprowadzenie do samodzielnego obejrzenia filmu interaktywnego.

Legenda: OP - osoba prowadząca / OU - osoba uczestnicząca

Adresaci: Osoby uczące się z klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych.

Czas trwania: 45 minut.

Metody i formy pracy: Rozmowa kierowana, burza mózgów, miniwykład, praca w grupach, praca indywidualna.

Pomoce i materiały: Tablica do pisania, duże kartki, flamastry, długopisy, karta pracy (zał. 1), kłębek włóczki lub sznurka.

Przebieg: Powitanie grupy, krótkie przekazanie informacji organizacyjnych o czasie spotkania i zasadach wspólnej pracy – 5 minut.

Przykładowe zasady:

1. Słucham innych, kiedy się wypowiadają.
2. Traktuję innych z szacunkiem.
3. Współpracuję z innymi.
4. Angażuję się w ćwiczenia i zajęcia w miarę swoich możliwości.
5. Mówię w swoim imieniu.
6. Akceptuję, że można mieć różne zdania i doświadczenia – rozmawiam bez oceny i krytyki.
7. Zachowam dyskrecję. To, czym dzielą się inni na zajęciach, zostaje na nich.

Ćwiczenie 1: Jak problemy i trudności wpływają na zachowanie, myśli, ciało i uczucia nastolatków? – 15 minut.

Metody i formy pracy: Rozmowa kierowana, miniwykład, praca w grupach.

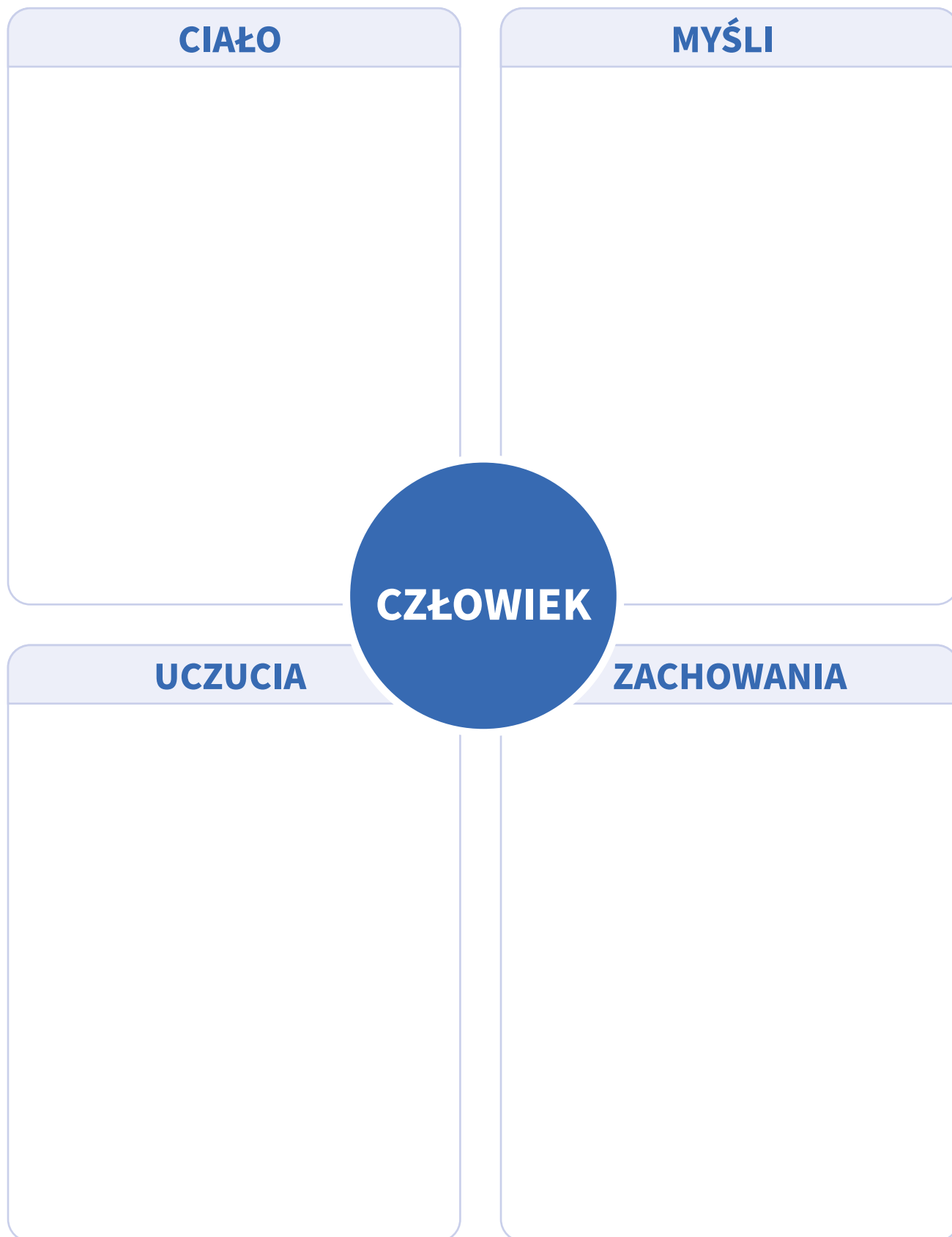
OP robi wprowadzenie na temat trudności emocjonalnych, krótko wyjaśniając, czym jest kryzys oraz jaki wpływ może mieć on na cztery obszary funkcjonowania człowieka: myśli, emocje, ciało i zachowanie.

OP może powiedzieć:

Kryzys emocjonalny i psychiczny to reakcja na trudne sytuacje lub wydarzenia, które wiążą się z bólem i cierpieniem. W czasie kryzysu możemy czuć się zmęczeni, wyczerpani i bezradni. Dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami przestają być skuteczne, a problemy mogą wydawać się niemożliwe do rozwiązania i sprawiać wrażenie, że już zawsze takie pozostaną. Kryzys może wpływać na różne obszary funkcjonowania: na nasze myśli, uczucia, ciało i zachowanie. U każdej osoby może objawiać się inaczej, a sygnały nie zawsze występują jednocześnie.

Ważne: szczegółowe informacje dotyczące zjawiska kryzysu emocjonalnego znajdują się w poradniku Lucyny Kicińskiej i Jolanty Palmy *Pierwsza pomoc emocjonalna*, Warszawa 2023: <https://zwjr.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna>

OP rysuje na tablicy kwadrat i dzieli go na cztery części, każdy kwadrat ma swoją nazwę (ciało, myśli, uczucia, zachowania). OP dzieli uczestników na 5–6-osobowe grupy. Przedstawiciele grup losują po tyle samo karteczek (aż do ich wyczerpania) z nazwami objawów kryzysu z czterech obszarów (zał. 1). Następnie każda grupa przyporządkowuje kartki do właściwych obszarów, umieszczając je na jednym wspólnym klasowym plakacie.



CIAŁO

zaburzenia snu, jedzenia, brak sił, zmęczenie, bóle mięśni, głowy, brzucha, łędźwi, częste infekcje.

Komunikaty:

„Nie mam siły”.

„Od kilku tygodni boli mnie całe ciało”.

„Nie mogę spać”.

„Straciłam apetyt”.

„Ciągłe choruję”.

„Jestem strasznie zmęczony, a śpię po dziesięć godzin”.

„Nie chcę o tym gadać”.

„Po prostu mi nie zależy”.

MYŚLI

myślenie pesymistyczne, życzeniowe, katastroficzne, myśli rezygnacyjne, myśli samobójcze, zagubienie w logicznym myśleniu, gonitwa myśli.

Komunikaty:

„Nie widzę sensu”.

„Moim rodzicom będzie lepiej beze mnie”.

„Nic mi się już nie chce”.

„Wszystko jest bez sensu”.

„Nie chce mi się żyć”.

„Nikt mnie nie rozumie, jestem z problemami kompletnie sam”.

„Jestem tylko problemem dla wszystkich”.

„Nie wiem, co się ze mną dzieje”.

UCZUCIA

smutek, przygnębienie, złość, poczucie winy, bezsilności, beznadziejności, poczucie bycia w potrzasku, osamotnienia, opuszczenia, niezrozumienia przez innych.

Komunikaty:

„Od kilku tygodni czuję się ciągle przygnębiony”.

„Nic mnie już nie cieszy”.

„Zawodzę wszystkich moich bliskich”.

„Cokolwiek zrobię, i tak zawsze jest źle”.

„Weźcie się ode mnie odczepcie, dajcie mi spokój!”

„Wszystko sprawia, że ciągle płaczę”.

„Czuję się kompletnie niepotrzebny komukolwiek”.

„Czuję się bezużyteczna”.

„Jestem bezwartościowy”.

„Czuję, że zawodzę wszystkich”.

„Jestem beznadziejna”.

ZACHOWANIA

odmienne zachowanie do zazwyczaj zaobserwowanego.

Zaobserwowane zachowania:

- wycofanie z kontaktów,
- izolowanie się,
- rezygnacja z pasji,
- gwałtowne zmiany nastroju,
- łatwe wpadanie w złość,
- łatwe wpadanie w smutek,
- zaniedbywanie nauki,
- zaniedbywanie obowiązków,
- niedbanie o wygląd,
- gwałtowne reakcje,
- unikanie rozmów,
- podejmowanie prób podzielenia się z kimś trudnościami,
- samouszkodzenia,
- filmiki i komunikaty umieszczane w mediach społecznościowych dotyczące śmierci,
- filmiki i komunikaty umieszczane w mediach społecznościowych dotyczące samouszkodzeń,
- sięganie po używki,
- problemy z pamięcią,
- problemy z koncentracją uwagi,
- rozdawanie swoich rzeczy,
- nagminne łamanie regułaminów,
- angażowanie się w niebezpieczne relacje,
- intencjonalne narażanie swojego zdrowia.

CZŁOWIEK

Załącznik 1

zaburzenia snu	zaburzenia jedzenia	brak sił
bóle mięśni	bóle głowy	bóle brzucha
częste infekcje	"Nie mam siły"	"Nic mi się już nie chce"
"Straciłam apetyt"	"Ciągłe choruję"	nagminne łamanie regułaminów
"Po prostu mi nie zależy"	myślenie pesymistyczne	myślenie życzeniowe
myśli rezygnacyjne	myśli samobójcze	zagubienie w logicznym myśleniu
"Nie widzę sensu"	gonitwa myśli	"Nie chce mi się żyć"
problemy z pamięcią	problemy z koncentracją uwagi	rozdawanie swoich rzeczy
zmęczenie	smutek	przynębienie
bóle łędźwi	złość	poczucie winy
"Nie mogę spać"	poczucie bezsilności	poczucie beznadziejności
"Nie chcę o tym gadać"	poczucie bycia w potrzasku	sięganie po używki
myślenie katastroficzne	"Nic mnie już nie cieszy"	"Zawodzę wszystkich moich bliskich"
"Wszystko jest bez sensu"	"Wszystko sprawia, że ciągle płaczę"	unikanie rozmów
"Nie wiem co się ze mną dzieje"	"Czuję się bezużyteczny"	"Jestem bezwartościowy"
"Czuję, że zawodzę wszystkich"	"Jestem beznadziejny"	wycofanie z kontaktów
izolowanie się	rezygnacja z pasji	gwałtowne zmiany nastroju
łatwe wpadanie w złość	łatwe wpadanie w smutek	zaniedbywanie nauki
zaniedbywanie obowiązków	nie dbanie o wygląd	gwałtowne reakcje
podejmowanie prób podzielenia się z kimś trudnościami	"Jestem strasznie zmęczony, a śpię po 10 godzin"	samouszkodzenia
"Moim rodzicom będzie lepiej beze mnie"	"Nikt mnie nie rozumie, jestem z problemami kompletnie sam"	"Jestem tylko problemem dla wszystkich"
"Czuję się ciągle przynębiony od kilku tygodni"	"Cokolwiek nie zrobię i tak zawsze jest źle"	"Weźcie się ode mnie odczepcie, dajcie mi spokój"
"Czuję się kompletnie niepotrzebny komukolwiek"	angażowanie się w niebezpieczne relacje	"Od kilku tygodni boli mnie całe ciało"
filmki i komunikaty umieszczane w mediach społecznościowych dotyczące śmierci	filmki i komunikaty umieszczane w mediach społecznościowych dotyczące samouszkodzeń	intencjonalne narażanie swojego zdrowia

Przedstawiciel każdej grupy podsumowuje ćwiczenie na forum klasy.

OP zadaje dodatkowe pytania:

- Czy przychodzi wam do głowy jakieś zachowanie, emocje, objawy ciała, sytuacje, obserwacje u osoby, która mierzy się z trudnościami, problemami?
- Czy potraficie zauważyć u kogoś objawy kryzysu?
- Czy łatwo jest zauważyć objawy kryzysu?

OP podsumowując ćwiczenie, mówi do OU

Wszystkie emocje są nam potrzebne, choć nie wszystkich chcemy doświadczać. Każda emocja, również ta trudna i nieprzyjemna, informuje nas o czymś ważnym, przed czymś nas chroni, ostrzega. Ważne, aby rozpoznawać objawy kryzysu emocjonalnego u siebie i u innych i na nie reagować. Im szybciej zauważymy objawy, tym bardziej efektywna i skuteczniejsza będzie pomoc.

Ćwiczenie 2: Zasada 4 × Z – 20 minut.

Metody i formy pracy: Rozmowa kierowana, miniwykład, praca w grupach, praca indywidualna.

Krótkie wprowadzenie OP:

Ludzie w różny sposób reagują na trudności i kryzysy innych osób. Każdy z nas może potrzebować czegoś innego, gdy doświadcza problemów. Często mamy dobre intencje, gdy staramy się komuś pomóc: chcemy powiedzieć coś, co doda otuchy, przynieść ulgę lub pokaże, że jesteśmy obok. Jednak nie wszystkie komunikaty, nawet wypowiedziane z najlepszymi intencjami, okazują się wspierające i pomocne. Spróbujcie teraz przypomnieć sobie takie wypowiedzi, które zamiast pomagać, mogły sprawić, że druga osoba poczuła się gorzej lub niezrozumiana.

a) Rozgrzewka: najgorsze wsparcie świata – każdy uczestnik zapisuje na kartce przykład reakcji lub komentarzy, które w sytuacji kryzysu nie są pomocne lub mogą sprawić, że ktoś poczuje się jeszcze gorzej. Chętne osoby odczytują zapisane przykłady na głos. Następnie grupa wspólnie zastanawia się, dlaczego takie reakcje nie pomagają i jakie mogą mieć konsekwencje dla osoby w kryzysie.

b) Wprowadzenie do zasady 4 × Z – towarzysząc osobie w kryzysie emocjonalnym, kieruj się prostą zasadą 4 × Z:

Zauważ: Zauważ, że coś się zmieniło w zachowaniu, funkcjonowaniu osoby z twojego otoczenia.

„Dawno cię nie widziałam”. „Nie odpowiadasz na moje wiadomości”. „Jesteś jakiś nieobecny”. „Widzę, że od kilku dni jesteś smutna”. „Ostatnio siedzisz sam na przerwach”. „Zauważyłam, że nie przychodzisz na treningi”.

Zapytaj:

„Co to znaczy, jak mówisz, że nie wyrabiasz?” „Powiedz dokładnie, co się dzieje”. „Co teraz jest dla ciebie najtrudniejsze?” „Od kiedy się tak czujesz?” „Czy ktoś wie o twoich problemach?”

Zaakceptuj: Przyjmij sytuację, emocje takie, jakie są. Nie próbuj na siłę poprawić czyjegoś samopoczucia. Nie bagatelizuj trudności bliskiej osoby. Pokaż, że jesteś gotowy wysłuchać i starasz się zrozumieć.

„To musi być bardzo trudne”. „Wygląda na to, że znosisz teraz naprawdę dużo”. „Pewnie jesteś bardzo tym wszystkim zmęczona”. „Chcę zrozumieć, co sprawia, że tak się czujesz”. „Wygląda na to, że przeżywasz naprawdę trudny czas”. „Jestem tutaj. Nie musisz teraz nic mówić. Pogadamy, kiedy będziesz gotowy”. „Słyszę, że bardzo cię to przytacza”.

Zareaguj: Zastanów się, czy możesz poradzić sobie z tą sytuacją sama, czy potrzebujesz czyjejś pomocy. Pomóż osobie w kryzysie trafić do specjalisty. Porozmawiaj z zaufanym dorosłym na temat możliwych rozwiązań.

„Chodźmy do kogoś dorosłego, kto będzie wiedział, co robić”. „Ważne, żebyś porozmawiała ze specjalistą, on może ci pomóc, zna się na tym lepiej niż ja i ty”. „Pójdę z tobą do psychologa, pedagoga”.

c) Jedno zdanie, które zostaje.

OU stają w kręgu. Pierwsza osoba trzyma kłębek włóczki, wypowiada jedno ważne lub wspierające dla siebie zdanie, a następnie rzuca kłębek wybranej osobie, nie wypuszczając z ręki końca nitki. Kolejna osoba mówi zdanie, które jest dla niej ważne lub wspierające, również nie puszcza swojej części włóczki i rzuca kłębek następnej osobie. Ćwiczenie trwa do momentu, aż każdy uczestnik będzie trzymać w dłoni fragment nitki, tworząc w ten sposób sieć wzajemnego wsparcia. Prowadzący podkreśla, że uczestnicy mogą powtarzać podobne, a nawet takie same wypowiedzi.

Po skończonym ćwiczeniu OP może powiedzieć:

Powstała sieć symbolizuje to, że każdy z nas może być częścią czyjegoś wsparcia. Czasem jedno uważne, życzliwe zdanie może być początkiem rozmowy i sprawić, że ktoś nie zostanie sam ze swoimi trudnościami.

Następnie OP podsumowuje zasadę 4 × Z:

Jeśli towarzyszysz komuś w trudnej sytuacji, zadawaj pytania wprost. One sprawiają, że osoba nie jest dłużej sama ze swoimi myślami, trudnościami, nieprzyjemnymi emocjami. Pozwól mówić, słuchaj uważnie, pokaż, że traktujesz poważnie przeżywane emocje. Towarzysz, pozostań w kontakcie i pomóż znaleźć wsparcie u zaufanej osoby dorosłej lub specjalisty.

Praca domowa – 5 minut:

Obejrzyjcie samodzielnie film interaktywny *Siła relacji*, który opowiada o towarzyszeniu rówieśnikowi w kryzysie psychicznym. Po każdej scenie będziecie wybierać jedną z trzech możliwych reakcji. Tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa. Podczas podejmowania decyzji kierujcie się zasadą 4 × Z, ona jest kluczem do skutecznej pomocy osobie w kryzysie emocjonalnym. Znajdźcie spokojny moment i miejsce na obejrzenie filmu w skupieniu.

W trakcie filmu zapiszcie sobie odpowiedzi na poniższe pytania:

- Co było dla ciebie trudne w trakcie oglądania?
- Co cię zaskoczyło, zdziwiło?
- Jak się czułeś w trakcie oglądania filmu?
- Czy rozmawiałas z kimś o filmie po jego obejrzeniu?
- Czy jest w filmie coś, z czym się nie zgadzasz?
- Czy jest coś, co wzbudziło twoje wątpliwości?
- Czy Zasada 4 × Z była pomocna w trakcie odpowiadania na pytania?
- Co ci zostało w pamięci po filmie?

Na kolejnych zajęciach wspólnie omówimy wasze wybory i porozmawiamy o tym, co było pomocne, co okazało się trudne oraz czego film uczy o wspieraniu osoby w trudnościach emocjonalnych.

Link do filmu oraz pytania otrzymacie przez dziennik elektroniczny.

Scenariusz zajęć po obejrzeniu filmu – 90 minut

Cel ogólny: uczenie wsparcia rówieśniczego dostosowanego do zauważonych u swoich rówieśników objawów kryzysu psychicznego. Pokazywanie wspierających komunikatów z naciskiem na rozpoznawanie sygnałów pojawiających się problemów. Identyfikacja i szukanie pomocy u zaufanych dorosłych w szkole.

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie umiejętności prowadzenia rozmowy wspierającej.
- Zdobycie umiejętności aktywnego i uważnego słuchania.
- Zdobycie umiejętności zwracania się o pomoc.
- Zdobycie wiedzy i umiejętności dbania o swoje potrzeby i swój dobrostan.
- Zdobycie wiedzy na temat miejsc i numerów pomocowych.
- Ćwiczenie przyjmowania postawy empatii i perspektywy innych osób.
- Zachęcenie do dzielenia się własnymi doświadczeniami w zakresie wykorzystania zdrowych (konstruktywnych) sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.
- Modelowanie wsparcia rówieśniczego.
- Zaopiekowanie osoby wspierającej.
- Motywowanie do sięgania po pomoc szkolnych specjalistów i nauczycieli.

Adresaci: Osoby uczące się z klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych.

Czas trwania: 90 minut.

Metody i formy pracy: Dyskusja sterowana, praca w grupach, burza mózgów, praca indywidualna.

Pomoce i materiały: Tablica do pisania, duże kartki, flamastry, długopisy, karty pracy (zał. 2 i 3), ulotka 4 x Z

Przebieg: Powitanie grupy, krótkie przekazanie informacji organizacyjnych – 5 minut.

OP rozdaje OU ulotkę 4 x Z

Zajęcia dotyczą wspierania rówieśnika w trudnościach emocjonalnych na podstawie filmu Siła relacji, który obejrzelście samodzielnie w domu. Będą trwać 90 minut, będziecie pracować w podgrupach, wymieniać się swoimi spostrzeżeniami, przemyśleniami i pomysłami.



Fundacja Życie Warte Jest Rozmowy

Prowadzony przez fundację Serwis www.zwjir.pl to miejsce, gdzie **bezpłatną i anonimową pomoc** uzyskują zarówno osoby w kryzysie samobójczym, rodzice i nauczyciele dzieci w kryzysie, po próbach samobójczych, a także osoby przeżywające żalobę po samobójczej śmierci bliskiego.

STREFA POMOCY

Napisz do specjalisty

kierowana do osób w kryzysie samobójczym i ich bliskich prowadzona w formie wiadomości tekstowych

Wideokonsultacje

-  **dla rodziców** dzieci w kryzysie samobójczym lub przejawiających zachowania autodestrukcyjne
-  **dla nauczycieli** uczniów w kryzysie samobójczym lub przejawiających zachowania autodestrukcyjne
-  **dla osób dotkniętych żalobą** po śmierci samobójczej bliskiej osoby
-  **dla szkół**, gdzie doszło do samobójstwa lub próby samobójczej ucznia w celu opracowania procedury kryzysowej i powołania zespołu kryzysowego w szkole

STREFA WIEDZY

Liczne materiały i treści edukacyjne

Podcasty

Wywiady ze specjalistami

Baza bezpłatnych miejsc i telefonów pomocowych



**Wejdź i sięgnij
po pomoc!**

WWW.ZWJR.PL



Fundacja Życie Warte Jest Rozmowy

Pierwsza pomoc emocjonalna jest jak pierwsza pomoc przedmedyczna - każdy z nas może jej udzielić i warto po nią sięgać w sytuacjach trudnych doświadczeń i emocji drugiego człowieka.

Pamiętaj! Każdy z nas może być **Ratownikiem Pierwszej Pomocy Emocjonalnej!**

Stosując **zasadę 4xZ** możesz uratować czyjeś życie!

ZAUWAŻ

Pierwszy krok to **zauważenie zmian w zachowaniu**, które mogą sygnalizować, że ktoś obok nas doświadcza trudności. Zwróć uwagę na niepokojące zachowanie innych osób. Być może ten ktoś potrzebuje Twojej pomocy.

ZAPYTAJ

Kolejnym krokiem jest **rozmowa**. To naturalne, że masz prawo czuć lęk przed rozmową o trudnych przeżyciach drugiej osoby. Pamiętaj jednak, że rozpoczynając rozmowę, możesz uratować czyjeś życie.

ZAAKCEPTUJ

Ważne, żeby słuchając słów rozmówcy starać się w pełni **zaakceptować jego emocje**. Pamiętaj, że możesz być pierwszą osobą, która usłyszała o tych trudnych emocjach. Nie neguj, nie pocieszaj. Bądź i daj drugiej osobie swój czas.

ZAREAGUJ

Zachęcaj do dalszej rozmowy. Podkreślaj, że problemy można pokonać. Pamiętaj, że gdy sytuacja Cię przerasta **możesz sięgnąć po pomoc** innych osób. W pierwszej pomocy emocjonalnej sprawdza się działanie zespołowe!

W przypadku zagrożenia życia, należy bezzwłocznie skontaktować osobę potrzebującą z lekarzem specjalistą lub wezwać pomoc.

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 121 212 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 123 Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

800 702 222 Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

Przykładowe zasady:

1. Słucham innych, kiedy się wypowiadają.
2. Traktuję innych z szacunkiem.
3. Współpracuję z innymi.
4. Angażuję się w ćwiczenia i zajęcia w miarę swoich możliwości.
5. Mówię w swoim imieniu.
6. Akceptuję, że można mieć różne zdania i doświadczenia – rozmawiam bez oceny i krytyki.
7. Zachowam dyskrecję. To, czym dzielą się inni na zajęciach, nie wychodzi poza te zajęcia.

Ćwiczenie 1 – 10 minut.

Metody i formy pracy: Dyskusja sterowana.

OP zaprasza OU do podzielenia się swoimi wyborami i refleksjami po obejrzeniu filmu. Moderuje dyskusję, zachęca do aktywnego udziału oraz dba o to, aby każdy miał możliwość wypowiedzenia się. Czuwa nad atmosferą wzajemnego szacunku i otwartości, przypominając, że każdy ma prawo do własnych odczuć i opinii.

- Co było dla ciebie trudne w trakcie oglądania?
- Co cię zaskoczyło, zdziwiło?
- Jak się czułeś w trakcie oglądania filmu?
- Czy rozmawiałas z kimś o filmie po jego obejrzeniu?
- Czy jest w filmie coś, z czym się nie zgadzasz?
- Czy jest coś, co wzbudziło twoje wątpliwości?
- Czy Zasada 4 × Z była pomocna w trakcie odpowiadania na pytania?
- Co ci zostało w pamięci po filmie?

Ćwiczenie 2: pytania wprost – 25 minut.

Metody i formy pracy: Dyskusja sterowana, praca w grupach, burza mózgów.

OP dzieli klasę na sześć grup. Każda grupa otrzymuje kartę pracy zawierającą fragment dialogu poprzedzający moment podjęcia decyzji przedstawionej w filmie oraz jedną z możliwych odpowiedzi (zał. 2a–f). Zadaniem grup jest wspólne zastanowienie się, czy dana reakcja wspiera osobę w kryzysie, oraz uzasadnienie swojej odpowiedzi z odwołaniem do zasady 4 × Z. Po prezentacji wniosków przez grupy OP odczytuje komentarze lektora z filmu i omawia je wspólnie z OU.

Załącznik 2a – Decyzja 1

Ania: Opowiesz mi coś więcej, żebym mogła lepiej zrozumieć, o czym mówisz?

Kinga: Ciężko ze wszystkim...

Ania: Widzę.

Kinga: Cały czas myślę, że coś jest ze mną nie tak. Nie nadążam z myślami, nawet na chwilę nie mogę wyłączyć głowy. Nie wyrabiam z nauką. Próbuję się skupić, ale nie jestem w stanie, nic mi nie wychodzi, wszystko mnie męczy...

Ania: To musi...

Kinga: Boli.

Ania: Boli?

Kinga: Całe ciało, tak jakbym cały czas trenowała... a właściwie już prawie wcale nie tańczę. I ciągle boli mnie głowa.

Ania: Od dawna tak masz?

Kinga: No już... jakiś czas. A ostatnio to już w ogóle... Prawie nie śpię, a jak już zasnę, to budzę się od razu. W ogóle nie umiem odpocząć, cały czas o czymś myślę.

Ania: Milion myśli w głowie?

Kinga: No... cały czas głowa coś... mieli. Nie mogę się na niczym skupić. Nauczyciele w szkole myślą, że mam wywalone.

Ania: A mówiłaś o tym komuś? Na przykład Kubie?

Kinga: Nie... Nie chcę w ogóle z nikim o tym gadać.

Ania: Czemu?

Kinga: No nie wiem, no... Bo tak i już.

Ania: A rodzice?

Kinga: Udaję, że jest okej. Zresztą... znasz ich.

Ania: No...

Kinga: Teraz jeszcze mają tę sprawę z babcią. Nie chcę im dokładać. Już wystarczająco problemów narobiłam. Zresztą... kogo ja w ogóle obchodzę?

Odpowiedź: Obchodzisz wiele osób, zobacz, ile masz znajomych.

Załącznik 2b – Decyzja 2

Ania: Opowiesz mi coś więcej, żebym mogła lepiej zrozumieć, o czym mówisz?

Kinga: Ciężko ze wszystkim...

Ania: Widzę.

Kinga: Cały czas myślę, że coś jest ze mną nie tak. Nie nadążam z myślami, nawet na chwilę nie mogę wyłączyć głowy. Nie wyrabiam z nauką. Próbuję się skupić, ale nie jestem w stanie, nic mi nie wychodzi, wszystko mnie męczy...

Ania: To musi...

Kinga: Boli.

Ania: Boli?

Kinga: Całe ciało, tak jakbym cały czas trenowała... a właściwie już prawie wcale nie tańczę. I ciągle boli mnie głowa.

Ania: Od dawna tak masz?

Kinga: No już... jakiś czas. A ostatnio to już w ogóle... Prawie nie śpię, a jak już zasnę, to budzę się od razu. W ogóle nie umiem odpocząć, cały czas o czymś myślę.

Ania: Milion myśli w głowie?

Kinga: No... cały czas głowa coś... mieli. Nie mogę się na niczym skupić. Nauczyciele w szkole myślą, że mam wywalone.

Ania: A mówiłaś o tym komuś? Na przykład Kubie?

Kinga: Nie... Nie chcę w ogóle z nikim o tym gadać.

Ania: Czemu?

Kinga: No nie wiem, no... Bo tak i już.

Ania: A rodzice?

Kinga: Udaję, że jest okej. Zresztą... znasz ich.

Ania: No...

Kinga: Teraz jeszcze mają tę sprawę z babcią. Nie chcę im dokładać. Już wystarczająco problemów narobiłam. Zresztą... kogo ja w ogóle obchodzę?

Odpowiedź: Średnio to brzmi... jakbyś była z tym wszystkim sama.

Załącznik 2c – Decyzja 3

Ania: Opowiesz mi coś więcej, żebym mogła lepiej zrozumieć, o czym mówisz?

Kinga: Ciężko ze wszystkim...

Ania: Widzę.

Kinga: Cały czas myślę, że coś jest ze mną nie tak. Nie nadążam z myślami, nawet na chwilę nie mogę wyłączyć głowy. Nie wyrabiam z nauką. Próbuję się skupić, ale nie jestem w stanie, nic mi nie wychodzi, wszystko mnie męczy...

Ania: To musi...

Kinga: Boli.

Ania: Boli?

Kinga: Całe ciało, tak jakbym cały czas trenowała... a właściwie już prawie wcale nie tańczę. I ciągle boli mnie głowa.

Ania: Od dawna tak masz?

Kinga: No już... jakiś czas. A ostatnio to już w ogóle... Prawie nie śpię, a jak już zasnę, to budzę się od razu. W ogóle nie umiem odpocząć, cały czas o czymś myślę.

Ania: Milion myśli w głowie?

Kinga: No... cały czas głowa coś... mieli. Nie mogę się na niczym skupić. Nauczyciele w szkole myślą, że mam wywalone.

Ania: A mówiłaś o tym komuś? Na przykład Kubie?

Kinga: Nie... Nie chcę w ogóle z nikim o tym gadać.

Ania: Czemu?

Kinga: No nie wiem, no... Bo tak i już.

Ania: A rodzice?

Kinga: Udaję, że jest okej. Zresztą... znasz ich.

Ania: No...

Kinga: Teraz jeszcze mają tę sprawę z babcią. Nie chcę im dokładać. Już wystarczająco problemów narobiłam. Zresztą... kogo ja w ogóle obchodzę?

Odpowiedź: Ej, chyba przesadzasz, nie może być tak źle.

Załącznik (2a-c) – Moment decyzji

Decyzja 1: Jasne, że obchodzisz, zobacz ile masz znajomych.	Decyzja 2: Średnio, to brzmi... jakbyś była z tym wszystkim sama.	Decyzja 3: Ej, chyba przesadzasz, nie może być tak źle.
 Lektor: Taka odpowiedź może wynikać z Twoich dobrych intencji, chęci pokazania Kindze, że jest lubiana i ważna dla innych. Jednak nie odnosi się do tego, co naprawdę próbuje przekazać. Kinga nie mówi o liczbie znajomych czy obserwujących, ale o swoim poczuciu samotności i cierpieniu. Kiedy zaprzeczysz temu, co ona czuje, nawet jeśli chcesz ją w ten sposób pocieszyć, to Kinga może odnieść wrażenie, że nie została usłyszana. W efekcie może przestać mówić o swoich trudnościach lub uznać, że nie warto szukać wsparcia. Spróbuj zaakceptować i lepiej zrozumieć uczucia Kingi. Można mieć wielu ludzi wokół siebie i jednocześnie doświadczać głębokiego osamotnienia.	To jest poprawna decyzja  Lektor: To dobrze, że nie próbujesz zaprzeczać ani “naprawiać sytuacji”. Stuchając, pokazujesz Kindze, że traktujesz ją poważnie. Pozwalasz jej mówić i okazujesz zainteresowanie tym, przez co przechodzi, próbujesz zrozumieć jej sytuację. Kiedy ktoś mówi, o tym, że czuje się niepotrzebny lub samotny, często robi to z dużą niepewnością, lękiem i wstydem. Reakcja drugiej osoby może sprawić, że powie coś więcej lub wycofa się z rozmowy. Twoje spokojne bycie przynajmniej skupienie się na tym, co Kinga mówi, da jej możliwość powiedzieć na głos “coś”, co długo nosiła w sobie.	 Lektor: To naturalne, że słysząc coś tak trudnego, możesz poczuć lęk, bezradność albo panikę. Wiele osób w takiej chwili odruchowo mówi: „nie może być aż tak źle”, bo chce uspokoić rozmówcę, samego siebie. Pamiętaj jednak, że kiedy Kinga usłyszy, że „przesadza”, może poczuć, że nie powinna nikomu mówić o tym, co naprawdę przeżywa. Weź głęboki oddech i spróbuj zapanaować nad swoimi emocjami – pozwól Ci to kontynuować rozmowę, która tak wiele znaczy dla Kingi. Nie oceniaj, czy czyjeś emocje są „uzasadnione”. Dla osoby, która je przeżywa, są one prawdziwe i wymagają potraktowania z uwagą.

Załącznik 2d – Decyzja 1

Ania: Średnio to brzmi... jakbyś była z tym wszystkim sama.

Kinga: Bo jestem... Nie chce mi się już tłumaczyć tego, co się dzieje. Mam dość tej gadki. Nie zrozumiesz. Nie wiesz, jak to jest.

Ania: Rozumiem.

Kinga: Nie, no właśnie nie rozumiesz. I to nie jest zarzut.

Ania: Dobra, nie wiem, nie rozumiem. Ale... zależy mi, Kinga! Chcę cię zrozumieć.

Kinga: Kinga! Kinga! Wszyscy mówią mi to samo: „Kinga, przesadzasz”, „Kinga, weź się w garść”, „Kinga, weź się za naukę”, „Kinga to, Kinga tamto...”.

Ania: *(słucha, nie przerywa, jest skupiona, potakuje głową)*

Kinga: Cokolwiek zrobię, jest źle. Jestem totalnym przegrywem.

Ania: Ej...

Kinga: Po prostu... czuję, że cały czas wszystkich zawodzę. I nie wiem... nie wiem, czy jestem w stanie tak dłużej....

Ania: W sensie, że... ze szkołą, na treningach... czy co?

Kinga: Nie wiem... Nie wiem, czy chcę być w ogóle... Wszystkim byłoby lepiej beze mnie.

Odpowiedź: Ej, nie strasz mnie.

Załącznik 2e – Decyzja 2

Ania: Średnio to brzmi... jakbyś była z tym wszystkim sama.

Kinga: Bo jestem... Nie chce mi się już tłumaczyć tego, co się dzieje. Mam dość tej gadki. Nie zrozumiesz. Nie wiesz, jak to jest.

Ania: Rozumiem.

Kinga: Nie, no właśnie nie rozumiesz. I to nie jest zarzut.

Ania: Dobra, nie wiem, nie rozumiem. Ale... zależy mi, Kinga! Chcę cię zrozumieć.

Kinga: Kinga! Kinga! Wszyscy mówią mi to samo: „Kinga, przesadzasz”, „Kinga, weź się w garść”, „Kinga, weź się za naukę”, „Kinga to, Kinga tamto...”.

Ania: *(słucha, nie przerywa, jest skupiona, potakuje głową)*

Kinga: Cokolwiek zrobię, jest źle. Jestem totalnym przegrywem.

Ania: Ej...

Kinga: Po prostu... czuję, że cały czas wszystkich zawodzę. I nie wiem... nie wiem, czy jestem w stanie tak dłużej....

Ania: W sensie, że... ze szkołą, na treningach... czy co?

Kinga: Nie wiem... Nie wiem, czy chcę być w ogóle... Wszystkim byłoby lepiej beze mnie.

Odpowiedź: O czym ty mówisz? O tym... że chcesz sobie coś zrobić?

Załącznik 2f – Decyzja 3

Ania: Średnio to brzmi... jakbyś była z tym wszystkim sama.

Kinga: Bo jestem... Nie chce mi się już tłumaczyć tego, co się dzieje. Mam dość tej gadki. Nie zrozumiesz. Nie wiesz, jak to jest.

Ania: Rozumiem.

Kinga: Nie, no właśnie nie rozumiesz. I to nie jest zarzut.

Ania: Dobra, nie wiem, nie rozumiem. Ale... zależy mi, Kinga! Chcę cię zrozumieć.

Kinga: Kinga! Kinga! Wszyscy mówią mi to samo: „Kinga, przesadzasz”, „Kinga, weź się w garść”, „Kinga, weź się za naukę”, „Kinga to, Kinga tamto...”.

Ania: *(słucha, nie przerywa, jest skupiona, potakuje głową)*

Kinga: Cokolwiek zrobię, jest źle. Jestem totalnym przegrywem.

Ania: Ej...

Kinga: Po prostu... czuję, że cały czas wszystkich zawodzę. I nie wiem... nie wiem, czy jestem w stanie tak dłużej....

Ania: W sensie, że... ze szkołą, na treningach... czy co?

Kinga: Nie wiem... Nie wiem, czy chcę być w ogóle... Wszystkim byłoby lepiej beze mnie.

Odpowiedź: Chyba nie myślisz o tym, żeby zrobić coś głupiego, prawda?

Załącznik (2d-f) – Moment decyzji

Decyzja 1:

Ej, nie mów tak,
bo mnie straszysz....



Lektor: To, co mówi Kinga, może wywołać silne emocje. Twój lęk, niepokój czy bezradność są w tej sytuacji naturalne. Jednak powyższa odpowiedź sprawia, że uwaga przestaje skupiać się na Kindze, a zaczyna koncentrować się na Twoich emocjach. W takiej sytuacji osoba w kryzysie może poczuć, że powiedziała za dużo, sprawiła komuś przykrość albo stała się dla innych problemem. Często prowadzi to do wycofania się z rozmowy i ukrywania tego, co naprawdę przeżywa. Pamiętaj, że wypowiedzi o utracie sensu życia, śmierci czy myślach samobójczych zawsze należy traktować poważnie. Nie oznacza to, że musisz samodzielnie pomagać osobie w kryzysie. Najważniejsze jest, aby nie zostawiać tej osoby samej z jej cierpieniem.

Decyzja 2:

O czym Ty mówisz?
O tym, że chcesz coś sobie zrobić?



Lektor: To bardzo dobre pytanie. Kiedy ktoś mówi, że wszystkim byłoby lepiej bez niego albo że nie chce już tu być, nie warto zgadywać, co miał na myśli. Najlepiej spokojnie zapytać WPROST. Takie pytanie pomaga lepiej zrozumieć sytuację drugiej osoby i pokazuje, że traktujesz jej słowa poważnie. Wiele osób obawia się, że zapytanie wprost o myśli samobójcze może komuś taki pomysł podsunąć, to nieprawda. Kinga najprawdopodobniej po raz pierwszy może otwarcie powiedzieć o swoich myślach samobójczych. Dzięki temu ryzyko podjęcia próby samobójczej maleje. Zadanie pytania wprost może być dla kogoś sygnałem, że rozmawia z osobą, która nie ucieka od trudnego tematu i jest gotowa naprawdę jej wysłuchać.

Decyzja 3:

Chyba nie myślisz, żeby zrobić coś
głupiego, prawda?



To jest poprawna decyzja

Lektor: To naturalne, że w takiej chwili chcesz usłyszeć, że wszystko jest w porządku. Myślisz samobójczo budzą lęk, napięcie i bezradność, dlatego wiele osób zadaje pytania w sposób, który od razu podpowiada odpowiedź. Problem polega na tym, że taka wypowiedź może sprawić, że druga osoba odpowie tak, żeby uspokoić Ciebie, a nie tak, jak naprawdę czuje. Warto też uważać na słowa. Powyższe określenie może zabrzmieć oceniająco albo zawstydzająco. Osoba w kryzysie może wtedy pomyśleć, że jej cierpienie jest niezrozumiałe, niewłaściwe. To może zamyknąć rozmowę, która daje poczucie bezpieczeństwa i wsparcia. W rozmowie o kryzysie słowa mają znaczenie, im mniej w nich oceny, tym większa szansa, że druga osoba powie, co naprawdę się z nią dzieje.

Podsumowanie OP:

Analizując decyzje, mogliście zauważyć, że najbardziej wspierające reakcje to te, które zachęcają do szczerej rozmowy i pomagają drugiej osobie poczuć, że nie jest sama. Jednym z najtrudniejszych, ale jednocześnie najważniejszych elementów takiej rozmowy jest odwaga i gotowość, by zapytać wprost o myśli samobójcze. Zapytaj spokojnie, jasno i bez oceniania: „Czy masz myśli samobójcze?”, „Czy myślisz o zrobieniu sobie krzywdy?”, „Czy wyobrażasz sobie, że mogłabyś coś sobie zrobić?”. Takie pytania nie oskarżają i nie podpowiadają odpowiedzi. Dają drugiej osobie możliwość, żeby powiedziała prawdę i mogła otrzymać pomoc. W rozmowie o kryzysie słowa mają znaczenie, im mniej oceny, tym większa szansa, że druga osoba powie, co naprawdę się z nią dzieje. Istnieje mit, stereotyp, że jeśli zapytamy kogoś o myśli samobójcze, to podpowiemy mu właśnie takie działanie, jednak nie jest to prawdą. W rzeczywistości jest odwrotnie, każde pytanie o myśli samobójcze, jest rozmową o życiu. Pamiętaj, że nie każda sytuacja, w której zauważysz u rówieśnika objawy kryzysu, będzie rozmową o myślach samobójczych. Ale może się tak stać i na taką ewentualność warto się przygotować.

Ćwiczenie 3: tajemnica a szukanie pomocy – 25 minut.

Metody i formy pracy: Dyskusja sterowana, praca w grupach, burza mózgów.

OP dzieli klasę na sześć innych grup niż w poprzednim ćwiczeniu. Każda grupa otrzymuje kartę pracy zawierającą fragment dialogu poprzedzający moment podjęcia decyzji w filmie oraz jedną z możliwych odpowiedzi (zał. 3a–f). Zadaniem grup jest wspólne zastanowienie się, czy dana reakcja wspiera osobę w kryzysie, oraz uzasadnienie swojej odpowiedzi z odwołaniem do zasady 4 × Z. Po prezentacji wniosków przez grupy prowadzący odczytuje komentarze lektora z filmu i omawia je wspólnie z uczniami i uczennicami.

Załącznik 3a – Decyzja 1

Ania: O czym ty mówisz? O tym... że chcesz sobie coś zrobić?

Kinga: Nie wiem.

Ania: Nie wiesz, czy masz takie myśli?

Kinga: Nie wiem. No raczej nie, ale... czasem, jak mam gorszy dzień, to... może mam?

Ania: Często tak masz?

Kinga: Czasem rzadziej, czasem częściej... Jak się wszystko wali, to... wraca.

Ania: To musi być strasznie męczące...

Kinga: Ale... jak coś, to... ja nie chcę sobie nic zrobić, gdybyś tak pomyślała.

Ania: Mhm... Dzięki, że mi o tym powiedziałaś.

Kinga: Tylko nie mów nikomu, dobra?

Ania: Kinga... Nie wiem... chyba nie powinnaś zostać z tym sama.

Kinga: Super... Trzeba było siedzieć cicho.

Ania: Ej... popatrz na mnie. Po prostu się o ciebie martwię.

Kinga: To przestań!

Ania: Kinga! Gdybyś usłyszała ode mnie, że myślę o samobójstwie, zostawiłabyś mnie z tym samą?

Kinga: To nie jest to samo.

Ania: A właśnie że tak.

Kinga: Dobra, nie wiem, co z tym zrobić, ale błagam cię, nie mów nikomu.

Odpowiedź: Ja też nie wiem, co robić. Dlatego potrzebujemy kogoś dorosłego.

Załącznik 3b – Decyzja 2

Ania: O czym ty mówisz? O tym... że chcesz sobie coś zrobić?

Kinga: Nie wiem.

Ania: Nie wiesz, czy masz takie myśli?

Kinga: Nie wiem. No raczej nie, ale... czasem, jak mam gorszy dzień, to... może mam?

Ania: Często tak masz?

Kinga: Czasem rzadziej, czasem częściej... Jak się wszystko wali, to... wraca.

Ania: To musi być strasznie męczące...

Kinga: Ale... jak coś, to... ja nie chcę sobie nic zrobić, gdybyś tak pomyślała.

Ania: Mhm... Dzięki, że mi o tym powiedziałaś.

Kinga: Tylko nie mów nikomu, dobra?

Ania: Kinga... Nie wiem... chyba nie powinnaś zostać z tym sama.

Kinga: Super... Trzeba było siedzieć cicho.

Ania: Ej... popatrz na mnie. Po prostu się o ciebie martwię.

Kinga: To przestań!

Ania: Kinga! Gdybyś usłyszała ode mnie, że myślę o samobójstwie, zostawiłabyś mnie z tym samą?

Kinga: To nie jest to samo.

Ania: A właśnie że tak.

Kinga: Dobra, nie wiem, co z tym zrobić, ale błagam cię, nie mów nikomu.

Odpowiedź: Dobra, od teraz będę cię cały czas pilnować.

Załącznik 3c – Decyzja 3

Ania: O czym ty mówisz? O tym... że chcesz sobie coś zrobić?

Kinga: Nie wiem.

Ania: Nie wiesz, czy masz takie myśli?

Kinga: Nie wiem. No raczej nie, ale... czasem, jak mam gorszy dzień, to... może mam?

Ania: Często tak masz?

Kinga: Czasem rzadziej, czasem częściej... Jak się wszystko wali, to... wraca.

Ania: To musi być strasznie męczące...

Kinga: Ale... jak coś, to... ja nie chcę sobie nic zrobić, gdybyś tak pomyślała.

Ania: Mhm... Dzięki, że mi o tym powiedziałaś.

Kinga: Tylko nie mów nikomu, dobra?

Ania: Kinga... Nie wiem... chyba nie powinnaś zostać z tym sama.

Kinga: Super... Trzeba było siedzieć cicho.

Ania: Ej... popatrz na mnie. Po prostu się o ciebie martwię.

Kinga: To przestań!

Ania: Kinga! Gdybyś usłyszała ode mnie, że myślę o samobójstwie, zostawiłabyś mnie z tym samą?

Kinga: To nie jest to samo.

Ania: A właśnie że tak.

Kinga: Dobra, nie wiem, co z tym zrobić, ale błagam cię, nie mów nikomu.

Odpowiedź: Dobra, to zostaje tylko między nami.

Załącznik (3a-c) – Moment decyzji

Decyzja 1:

Ja też nie. I właśnie dlatego potrzebujemy kogoś dorosłego kto będzie wiedział, co robić.

To jest poprawna decyzja



Lektor: Gdy widzisz osobę mierzącą się z myślami samobójczymi, pomóż jej trafić do specjalisty – np. psychologa, pedagoga. Jeżeli taki specjalista nie jest dostępny, pomóż dotrzeć do innej dorosłej zaufanej osoby. Możesz także zadzwonić na numer zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, 800 12 12 12 lub telefon alarmowy 112, które są czynne całą dobę. Możesz również napisać do specjalisty <https://zwjr.pl/napisz-do-specjalisty>. W takiej sytuacji Ty także potrzebujesz pomocy. Wspieranie osoby, która doświadcza myśli samobójczych, jest niezwykle ważne, ale nie powinno odbywać się w pojedynkę. Twoją rolę nie jest zastąpienie specjalisty ani innego dorosłego. Jeżeli masz podejrzenie, że czyjeś zdrowie lub życie jest zagrożone zadzwoń pod numer alarmowy 112. To służby zdecydują o dalszych działaniach. Reagując dajesz drugiej osobie szansę na otrzymanie pomocy. Nie obawiaj się konsekwencji zgłoszenia, jeśli działasz z troski o czyjeś bezpieczeństwo.

Decyzja 2:

Dobra od teraz będę Cię cały czas pilnować.



Lektor: To naturalne, że kiedy osoba z myślami samobójczymi prosi Cię, żebyś o nich nikomu nie mówił/a, chcesz spełnić jej prośbę. Jednak nikt nie jest w stanie w pojedynkę czuć przy drugiej osobie przez całą dobę ani samodzielnie wziąć odpowiedzialności za jej bezpieczeństwo. Taka obietnica może sprawić, że będziesz żyć w ciągłym napięciu, a jeśli mimo Twoich starań coś złego się stanie, możesz niestusznie obwiniać siebie. Najważniejsze jest, aby jak najszybciej włączyć do pomocy zaufanego dorosłego, specjalistów, którzy potrafią ocenić poziom zagrożenia życia i zapewnić odpowiednie wsparcie. Zwracanie się o pomoc nie oznacza, że zawodzisz, nie dajesz rady. Oznacza, że odpowiedzialnie dbasz zarówno o bezpieczeństwo bliskiej osoby, jak i o swoje.

Decyzja 3:

Dobra nikomu nie powiem. To będzie nasza tajemnica.



Lektor: To naturalne, że kiedy bliska osoba prosi Cię o zachowanie tajemnicy, chcesz dotrzymać obietnicy, bo tak postępują przyjaciele. Możesz mieć wątpliwości, co zrobić, bać się, że stracisz jej zaufanie albo że się na Ciebie zdenerwuje. Jednak prośba o zachowanie w tajemnicy informacji o myślach samobójczych nakłada na Ciebie odpowiedzialność, której nie powinienś dźwigać. Możesz zacząć żyć w ciągłym napięciu, mieć poczucie, że od Ciebie zależy jej życie i bezpieczeństwo. Pamiętaj, że kiedy ktoś mówi o myślach samobójczych, jego bezpieczeństwo jest ważniejsze niż dochowanie tajemnicy. W takiej sytuacji należy jak najszybciej przekazać tę informację zaufanej osobie dorosłej, specjalście. Jeżeli masz podejrzenie, że czyjeś zdrowie lub życie jest zagrożone zadzwoń pod numer alarmowy 112. To służby zdecydują o dalszych działaniach. Reagując dajesz drugiej osobie szansę na otrzymanie pomocy. Nie obawiaj się konsekwencji zgłoszenia, jeśli działasz z troski o czyjeś bezpieczeństwo.

Załącznik 3d

Ania: Ja też nie wiem. Dlatego...
potrzebujemy kogoś dorosłego, kto
będzie wiedział, co zrobić.

Kinga: Czyli co?

Ania: Nie wiem, może... pójdziemy
do naszej pedagog?

Kinga: Co? Nie, w ogóle nie ma opcji.

Ania: Czemu?

Kinga: Serio pytasz?! I co? Pójdę tam
i co powiem? „Dzień dobry, nic mi się nie
chce i mam bałagan w głowie”? Od razu
zrobi się afera.

Ania: Nooo... powiesz jej to samo co mi.

Kinga: I co to da? Zadzwoni po moich
rodziców... Wszyscy będą wiedzieć,
wszyscy będą gadać...

Ania: Nie wiem, co robi i jak będzie,
bo... zgadywać nie będę ani niczego ci
obiecywać...

Kinga: No właśnie. Nie, nie! Nie, nie, nie...
Nie chcę, żeby ludzie myśleli, że jestem
stuknięta. Nie pójdę do psychiatryka
przecież!

Ania: Ej, Kinga! Słyszę, że się boisz. Sama
się boję.

Kinga: No właśnie.

Odpowiedź: Nie chcesz, to nie idziemy.

Załącznik 3e

Ania: Ja też nie wiem. Dlatego... potrzebujemy kogoś dorosłego, kto będzie wiedział, co zrobić.

Kinga: Czyli co?

Ania: Nie wiem, może... pójdziemy do naszej pedagog?

Kinga: Co? Nie, w ogóle nie ma opcji.

Ania: Czemu?

Kinga: Serio pytasz?! I co? Pójdę tam i co powiem? „Dzień dobry, nic mi się nie chce i mam bałagan w głowie”? Od razu zrobi się afera.

Ania: Nooo... powiesz jej to samo co mi.

Kinga: I co to da? Zadzwoń po moich rodziców... Wszyscy będą wiedzieć, wszyscy będą gadać...

Ania: Nie wiem, co robi i jak będzie, bo... zgadywać nie będę ani niczego ci obiecywać...

Kinga: No właśnie. Nie, nie! Nie, nie, nie... Nie chcę, żeby ludzie myśleli, że jestem stuknięta. Nie pójdę do psychiatryka przecież!

Ania: Ej, Kinga! Słyszę, że się boisz. Sama się boję.

Kinga: No właśnie.

Odpowiedź: Wiem jedno: nie powinnaś zostać z tym dłużej sama.

Załącznik 3f

Ania: Ja też nie wiem. Dlatego...
potrzebujemy kogoś dorosłego, kto
będzie wiedział, co zrobić.

Kinga: Czyli co?

Ania: Nie wiem, może... pójdziemy
do naszej pedagoga?

Kinga: Co? Nie, w ogóle nie ma opcji.

Ania: Czemu?

Kinga: Serio pytasz?! I co? Pójdę tam
i co powiem? „Dzień dobry, nic mi się nie
chce i mam bałagan w głowie”? Od razu
zrobi się afera.

Ania: Nooo... powiesz jej to samo co mi.

Kinga: I co to da? Zadzwoń po moich
rodziców... Wszyscy będą wiedzieć,
wszyscy będą gadać...

Ania: Nie wiem, co zrobi i jak będzie,
bo... zgadywać nie będę ani niczego ci
obiecywać...

Kinga: No właśnie. Nie, nie! Nie, nie, nie...
Nie chcę, żeby ludzie myśleli, że jestem
stuknięta. Nie pójdę do psychiatryka
przecież!

Ania: Ej, Kinga! Słyszę, że się boisz. Sama
się boję.

Kinga: No właśnie.

Odpowiedź: Dobra, pójdziemy innym razem.

Załącznik (3d-f) – Moment decyzji

Decyzja 1: Nie chcesz to nie idziemy.	Decyzja 2: Wiem jedno, że nie powinnaś zostać z tym sama już ani chwili dłużej.	Decyzja 3: Dobra, pójdziemy innym razem
 Lektor: To naturalne, że w trakcie tak trudnej rozmowy możesz odczuwać zmęczenie, zniechęcenie, bezradność w namawianiu bliskiej osoby do skorzystania z pomocy. Czasem chcemy się poddać, już uwolnić od dźwigania ciężaru czyis emocji. Jednak jest to ważne, aby wytrzymać jeszcze chwilę, weź głęboki oddech i spokojną, a jednak stanowczą postawą doprowadź osobę w kryzysie do specjalisty, jest to niezbędne działanie dla jej bezpieczeństwa.	To jest poprawna decyzja  Lektor: To jest poprawna decyzja. To bardzo ważne, aby doprowadzić Kingę do specjalisty, jak najszybciej. W sytuacji długoterminowych trudności nasila się myślenie, że nic się nie da zrobić, a także poczucie osamotnienia, co wpływa między innymi na poczucie bezradności, która przejawia się np. nie poszukiwaniem wsparcia. Przekonywanie do skorzystania z pomocy może być bardzo wyczerpujące, jednak to jest teraz najważniejsze. Takie działanie zapewnia bezpieczeństwo Kingie, a także daje poczucie spokoju i zdejmuje dalszą odpowiedzialność z Ani.	 Lektor: Lektor: To naturalne, że chcesz pozostawić decyzję bliskiej osobie, zazwyczaj nie decydujesz za swoją przyjaciółkę/ciela. Jednak towarzyszenie osobie w kryzysie nie jest zwyczajną, codzienną sytuacją, odbiór tego co aktualnie najlepsze dla niej/niego jest ograniczony, utrudniony przez silne emocje, trudności. Kinga może się wycofać ze skorzystania ze wsparcia i nigdy nie trafić do specjalisty bez pomocy Ani, może po prostu nie mieć na to siły, mogą się nasilić jej wątpliwości. Im szybciej do stanie wsparcie osoba w kryzysie, tym skuteczniejsza jest pomoc. Ponadto osoba pomagająca przekazuje wsparcie specjalście, nie pozostaje sama z niepokojem o kogoś bliskiego.

Podsumowanie OP – 5 minut.

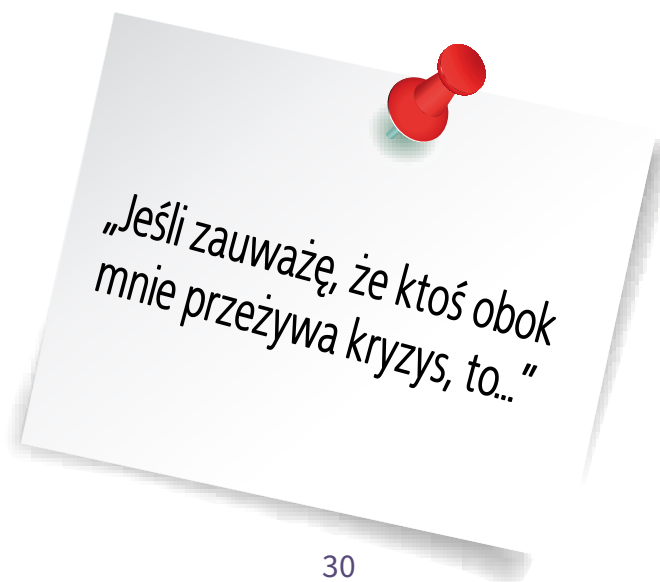
Wspieranie osoby, która doświadcza myśli samobójczych, jest niezwykle ważne, ale nie powinno odbywać się w pojedynkę. Twoją rolą nie jest zastąpienie psychologa, psychiatry ani innego zaufanego dorosłego. Najważniejsze jest, aby nie zostawiać tej osoby samej i jak najszybciej włączyć do pomocy zaufanego dorosłego lub specjalistę.

Pamiętaj również o sobie samym. Towarzyszenie osobie w kryzysie jest emocjonalnie obciążające, dlatego także ty potrzebujesz wsparcia i masz do niego prawo. Zwracanie się o pomoc nie oznacza, że zawodzisz. Oznacza, że odpowiedzialnie dbasz zarówno o bezpieczeństwo bliskiej osoby, jak i o siebie. Nie obiecuj czegoś, czego nie jesteś w stanie dotrzymać. Nie możesz być z kimś przez całą dobę, ale możesz zrobić coś znacznie ważniejszego – zadbać o to, aby ktoś nie został z tym kryzysem sam i jak najszybciej trafił pod opiekę osób, które potrafią skutecznie pomóc. Możesz mieć wątpliwości, czy ta sytuacja już wymaga zadzwonienia na numer alarmowy 112, obawiać się, że ktoś zbagatelizuje twoje słowa, możesz też obawiać się reakcji bliskiej osoby w kryzysie. Możesz również obawiać się konsekwencji prawnych i finansowych, jednak te nie mają miejsca w sytuacji informowania służb o zagrożeniu życia i zdrowia. Najważniejsze jest to, żebyś podzielił się informacjami, które posiadasz, ponieważ twoje działania mogą uratować czyjeś życie. Operator numeru alarmowego spokojnie i rzeczowo dopyta cię o posiadane informacje, a także poinformuje, co dalej robić i co się teraz stanie.

Ćwiczenie zamykające warsztaty – 10 minut:

Metody i formy pracy: Miniwykład, praca indywidualna.

Każda OU kończy anonimowo zdanie na karteczce samoprzylepnej i przykleja ją do wspólnego flipcharta:



Przekazanie kontaktów, materiałów – 5 minut.

OP przekazuje numery pomocowe czynne całą dobę, adresy stron internetowych, materiały edukacyjne (do wydrukowania i zawieszenia w klasie) oraz wydrukowane ulotki Zasada 4 × Z (zał. 4).

112 – numer alarmowy

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 080 222 – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, rodziców i nauczycieli

Strona Fundacji Życie Warto Jest Rozmowy: **www.zwjrr.pl**

<https://zwjrr.pl/napisz-do-specjalisty>

<https://zwjrr.pl/pomoc-w-10-krokach>

Dodatkowe materiały edukacyjne dla młodzieży i nauczycieli:

1. Kicińska, L., Palma, J. (2022). *Pierwsza pomoc emocjonalna. Poradnik*. Warszawa: <https://zwjrr.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna>
2. Kicińska, L., Palma, J., Adamkiewicz, L. (2023). *Wsparcie rówieśnicze*. Warszawa: <https://zwjrr.pl/artykuly/wsparcie-rowiesnicze>
3. Skiba, J., Dominiak, M. (2024). *Zrozumieć siebie. Praktyczny przewodnik po emocjach*. Warszawa: <https://zwjrr.pl/artykuly/zrozumiec-siebie-przewodnik>
4. Plakat pomocowy: <https://zwjrr.pl/artykuly/plakat-pomocowy>
5. Mity na temat samobójstw: <https://zwjrr.pl/mity-na-temat-samobojstw>

Dodatkowe materiały edukacyjne dla nauczycieli:

1. Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J., Witkowska, H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań*. Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
2. Kicińska, L., Łuba, M., Palma, J., Witkowska, H. (2023). *Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa: <https://zwjrr.pl/artykuly/samouszkodzenia-zrozumiec-aby-zapobiec>
3. Scenariusz dla nauczycieli *Strefa ochronna*: <https://zwjrr.pl/artykuly/scenariusz-strefa-ochronna>
4. Scenariusz dla rodziców *Latarka rodzica – gdzie świecić, żeby zobaczyć, co dzieje się w świecie dziecka*: <https://zwjrr.pl/artykuly/scenariusz-latarka-rodzica>
5. Scenariusz lekcji *Kryzys emocjonalny*: <https://zwjrr.pl/artykuly/scenariusz-lekcji-kryzys-emocjonalny>
6. Kicińska, L., Palma, J. (2023). *Wsparcie ucznia po próbie samobójczej. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa: <https://zwjrr.pl/artykuly/wsparcie-ucznia-po-probie-samobojczej>