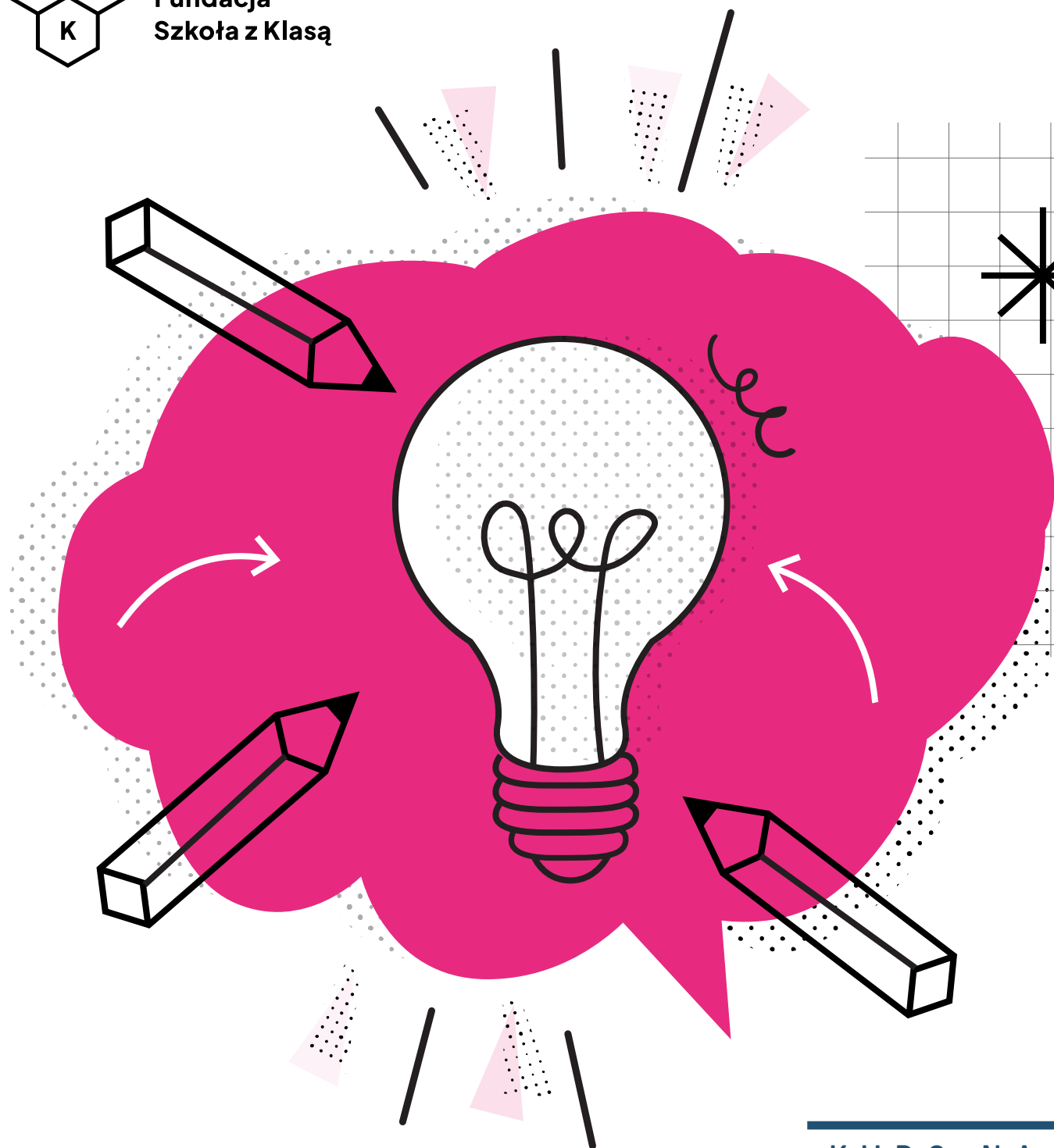




Fundacja
Szkoła z Klasą



PROJEKT(UJ) ODPORNOŚĆ II

UCZNIOWSKIE PROJEKTY
O ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

KURS NA
ODPORNOŚĆ

SZKOŁA
Z KLASĄ

2025/26

Autorki:

Marta Drabińska
Judyta Ziętkowska

Redakcja merytoryczna:

Magdalena Domańska

Redakcja językowa:

Katarzyna Radzikowska

Skład i grafika:

Żaneta Strawiak-Pulkowska

„Kurs na Odporność” to wspólne przedsięwzięcie Fundacji Szkoła z Klasą i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Partnerem programu Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą jest Fundacja PZU. Program objęty jest honorowym patronatem Ministra Edukacji Narodowej.



Fundacja
Szkoła z Klasą



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Patronat honorowy



Minister
Edukacji

Partner Programu



FUNDACJA

Jak zacząć?

Droga Nauczycielko, drogi Nauczycielu!

Za tobą rozmowa z uczniami i uczennicami, podczas której poruszaliście tematy związane z odpornością psychiczną. W ramach projektu uczniowskiego masz szansę je pogłębić w wybranej formie.

Projekt uczniowski możesz przeprowadzić z klasą (np. podczas godzin wychowawczych), szkolnym kołem wolontariatu, reprezentacją samorządu uczniowskiego albo inną stworzoną w tym celu grupą. Ważne, by zespół miał czas na regularne spotkania – podczas lekcji albo np. na dłuższych przerwach. Zachęcamy, by liczył od 5 do 25 osób. Mniejszy będzie łatwiej prowadzić, ale program jest też dostosowany do pracy z liczniejszą grupą. Jeśli się na to zdecydujesz, możesz podzielić ją na mniejsze zespoły, które będą regularnie pracować razem.

01.

Przykładowe
ćwiczenia
znajdziesz
w materiale
o lodołamaczach
i publikacji
Razem w Klasie
(str. 15–24).

Jeśli osoby w grupie nie znają się dobrze, na początku **zadbaj o integrację**. To ona jest fundamentem. Wspólne zabawy i ćwiczenia na współpracę¹ pozwalają członkiniom i członkom zespołu poczuć, że mogą na sobie polegać, a ich pomysły są ważne. Integracja sprzyja wzmacnianiu odporności psychicznej: w zintegrowanej grupie łatwiej razem działać, prosić o pomoc i wspierać się w trudnościach.

W tej publikacji proponujemy ci dwie ścieżki: **grę terenową lub patrol odporności**. Poniższa tabela podsumowuje mocne strony każdej z nich i ewentualne trudności, jakie możesz napotkać przy realizacji. Możesz zaprosić zespół do podjęcia wspólnej decyzji. Jeżeli jednak czujesz, że jedna ze ścieżek z jakiegoś powodu zupełnie nie odpowiada na potrzeby twojej szkoły lub nie jesteś na nią gotowy/gotowa – wybierz samodzielnie. Dbaj o siebie – bez ciebie ten projekt się nie odbędzie.

Przed wyborem ścieżki opowiedz uczennicom i uczniom o kolejnych etapach, przez które przejdziecie (zajrzyj do tabeli porównawczej ścieżek). Pokaż, gdzie dziś jesteście, i opowiedz, jak będzie wyglądała praca nad projektem w kolejnych miesiącach.

Tabela porównawcza ścieżek

	Ścieżka 1: Gra terenowa – rozegraj odporność	Ścieżka 2: Patrol odporności
Na czym polega?	Uczennice i uczniowie projektują i prowadzą grę terenową z zadaniami związanymi z odpornością psychiczną	Uczniowie i uczennice badają życie szkoły, obserwują, przeprowadzają wywiady i wyciągają wnioski dotyczące odporności psychicznej
Mocne strony	☞ Wysoki poziom zabawy ☞ Rozwija kreatywność ☞ Szybki efekt „wow” i widoczny rezultat	☞ Uczy refleksji i krytycznego myślenia ☞ Wzmacnia odpowiedzialność i uważność ☞ Rezultaty mogą być przydatne dla całej szkoły ☞ Wspiera poczucie sprawczości młodych ludzi
Możliwe trudności	☞ Wymaga większej logistyki (mapy, punkty, rekwizyty) ☞ Wymaga przestrzeni	☞ Może być odbierana jako „kontrola” szkoły – wymaga dobrego wyjaśnienia dyrekcji i radzie pedagogicznej ☞ Trudniejsza w realizacji z młodszymi uczniami i uczennicami
Kiedy warto wybrać?	☞ Gdy grupa potrzebuje integracji poprzez ruch i wspólną zabawę ☞ Kiedy dysponujesz czasem i przestrzenią do przeprowadzenia gry	☞ Kiedy grupa jest gotowa do dyskusji i analizowania codzienności szkolnej ☞ Gdy chcesz, by efekt pracy miał większy wpływ na życie szkoły



Ścieżka 1: Gra terenowa – rozegraj odporność

Czym jest gra terenowa?

Podczas gry terenowej osoby uczestniczące poruszają się po punktach rozmieszczonych w określonej przestrzeni (w szkole lub najbliższej okolicy) i wykonują zadania.

- Uczestnicy i uczestniczki dostają mapę lub wskazówki, jak dotrzeć do następnego punktu.
- Na poszczególnych punktach wykonują różnorodne zadania.
- Gra ma zakończenie – może to być np. rozwiązanie zagadki, odnalezienie skarbu, prezentacja zadań.
- Gra może mieć temat przewodni (u nas to odporność psychiczna lub temat wybrany w dialogach o odporności) oraz fabułę (np. detektywistyczną, fantasy).

Krok 1

Wymyślamy fabułę gry

Zapytaj, czy ktoś brał już udział w grze terenowej. Jeśli tak – możesz poprosić o wytłumaczenie, czym ona jest. Jeśli nie – ty o tym opowiedz. Zaproponuj, by temat przewodni nawiązywał do wniosków z waszych dialogów o odporności psychicznej. Jeśli grupa wolałaby zrealizować grę na inny temat związany z odpornością – przedyskutujcie propozycje i wybierzcie wspólnie jedną. Doprecyzujcie cel gry. **Jeśli np. waszym tematem jest „Szkoła rozwija empatię i uważność na innych”, to celem może być „Chcemy znaleźć pomysły na to, jak możemy rozwijać empatię w szkole”.**

Zdecydujcie, kto będzie uczestniczył w grze. Mogą to być np.:

- rówieśniczki i rówieśnicy z równoległej klasy;
- młodsza klasa (która?);
- inna grupa (jaka?).

W s k a z ó w k a

Do rozgrywki zaprosicie na początek jedną klasę, którą na potrzeby gry podzielicie na zespoły po 4–5 osób. Tak będzie wam łatwiej osiągnąć sukces.

Gry terenowe stają się atrakcyjniejsze, kiedy mają spójną fabułę i klimat. Przykładowe konwencje to:

- detektywistyczna;
- podróżnicza;
- poszukiwanie zaginionego skarbu;
- próba ratowania świata przed zagładą/kataklizmem;
- pomoc osobie znajdującej się w potrzebie;
- wehikuł czasu;
- fantasy.

W s k a z ó w k a

- Klasy I–III szkoły podstawowej: możesz zaproponować prostą fabułę (np. pomoc bohaterowi bajki, odnalezienie przyjaciółki) i zaprosić do doprecyzowania jej.
- Klasy IV–VI szkoły podstawowej: możesz zaproponować wybór między 2–3 fabułami, które łączą się z wybranym przez was tematem.
- Starsze klasy: zaproś zespół projektowy do rozmowy w grupach – jaka konwencja wydaje im się atrakcyjna dla wybranej grupy docelowej? Jak można ją połączyć z waszym tematem rozmów o odporności?

Przykłady

- Gra detektywistyczna – gracze i graczki wcielają się w śledczych tropiących ślady Znikającego Optymizmu. Aby rozwikłać zagadkę, muszą przejść przez stacje związane z radzeniem sobie ze stresem, proszeniem o pomoc czy budowaniem relacji.
- Gra fantasy „Smocza Mądrość” – grające zespoły spotykają smoka, który zgubił swoje kamienie mocy – każdy symbolizuje inną cechę odporności psychicznej (np. wytrwałość, odwagę, wsparcie przyjaciół). Osoby uczestniczące muszą odnaleźć wszystkie kamienie.

Wspólnie wybierzcie jedną konwencję.



Ramowy scenariusz gry

Krok 2

Przygotowujemy zagadki

Zadania powinny się łączyć z fabułą i **odnosić do wybranego przez was tematu**. Przykładowe pomysły znajdziecie w ramowym scenariuszu gry (**załącznik**). Podziel uczennice i uczniów na kilka mniejszych grup, a następnie poproś, by każda wymyśliła jedno zadanie do gry. Przyporządkuj każdemu zespołowi inny typ zadań (ich opisy znajdziesz w załączniku) – tak by powstały możliwie różnorodne pomysły.

Zadaj grupom pytania pomocnicze:

- Jak to zadanie odnosi się do naszego tematu?
- Jak to zadanie łączy się z wybraną fabułą/klimatem (np. jak jego realizacja może pomóc w rozwiązaniu zagadki detektywistycznej, odnalezieniu magicznego przedmiotu, wsparciu osoby w potrzebie)? Jak to, co grupy przygotowują/odkryją podczas zadania, pomoże im osiągnąć cel?
- Czy zadanie jest możliwe do wykonania w 5 minut?
- Czy można je realizować wspólnie w grupie 4–5 osób?

Przed kolejnym spotkaniem grupy przygotowują zadanie do testowania – zapisują instrukcję, gromadzą potrzebne przedmioty.

W s k a z ó w k a

Krótką grę łatwiej doprowadzić do końca – wystarczy kilka zadań (3–5).

Krok 3

Dopracowujemy nasze pomysły

Grupy spotykają się ponownie – sprawdzają, czy mają wszystkie potrzebne przedmioty i dopracowaną instrukcję. Uczniowie i uczennice testują nawzajem swoje zadania i udzielają sobie informacji zwrotnej:

- Co nam się podobało?
- Co sprawiło nam trudność lub co mogłoby sprawić trudność grupie, dla której to przygotowujemy (zwłaszcza jeśli jest młodsza)?
- Jaki widzimy związek tego zadania z wybranym tematem?

Przedyskutujcie, co się wydarzy na końcu gry. Czy osoby uczestniczące znajdą skarb? Odkryją rozwiązanie zagadki? A może przedstawią wyniki któregoś z zadań osobie, której pomagali, albo mistrzowi gry? Zachęcamy, by wszystkie grupy kończące grę były „wygrane” (np. otrzymały symboliczną nagrodę, zostały docenione przez osobę, której pomagały).

Krok 4

Tworzymy listę potrzebnych materiałów i zadań

Poproś uczennice i uczniów, by przygotowali listę wszystkiego, czego będziecie potrzebować do gry. Przykładowe materiały i zadania:

- Ustalenie z dyрекcją i grupą uczestniczącą lub jej wychowawcą terminu realizacji gry
- Zaproszenia dla osób uczestniczących (nawiązujące do konwencji gry)
- Ustalenie trasy
- Stworzenie mapy lub wskazówek dojścia do kolejnych punktów
- Napisanie wstępu do gry (wyjaśniającego konwencję – kim są osoby grające, w jakim świecie się znajdują, jaki jest ich cel)
- Materiały do poszczególnych zadań (wypiszcie konkretnie)
- Skarb/ rozwiązanie zagadki/ osoba, która czeka na zakończeniu
- Poprowadzenie wstępu, zakończenia i poszczególnych zadań (o ile zakładacie, że ktoś będzie na punktach)

Przygotujcie wspólnie podział zadań: kto za co odpowiada? Kto kogo wspiera? Do kiedy osoby zrealizują swoje zadania? Warto zapisać ustalenia w widocznym miejscu (np. na tablicy, w zeszycie klasowym, w prostym kalendarzu online), aby każdy mógł do nich wrócić. Sprawdźcie, czy każda osoba ma jakieś zadanie.

Krok 5

Ostatnie przygotowania

Porozmawiaj z grupą, jak się macie, co już zrobiliście, czego wam brakuje.

W s k a z ó w k a

Upraszczajcie! Najważniejsze, by gra rzeczywiście się odbyła. Można zrealizować mniej zadań, uprościć fabułę, zmniejszyć liczbę uczestniczących osób.

Krok 6

Prowadzimy grę

Przed grą daj grupie czas na rozstawienie potrzebnych materiałów. Zadbaj, by każda osoba знаła swoją rolę podczas rozgrywki. Część osób będzie przypisana do punktów z zadaniami, pozostałe mogą np. kibicować, robić zdjęcia i kręcić filmy albo prowadzić wywiady z grupami kończącymi grę. Bawcie się dobrze!

W s k a z ó w k a

- **Klasy I–III szkoły podstawowej:** ty odpowiadasz za logistykę (np. rozmieszczenie punktów), uczniowie i uczennice pomagają w prostych zadaniach (przygotowanie rekwizytów, dekoracji).
- **Klasy IV–VI szkoły podstawowej:** część organizacyjna (np. zaproszenia, proste mapki) może być wykonana przez uczennice i uczniów, ty pomagasz przy trudniejszych elementach.
- **Klasy VII–VIII i starsze:** młodzi ludzie prowadzą grę niemal samodzielnie – ty jesteś w tle jako wsparcie i osoba dbająca o bezpieczeństwo.

Krok 7

Prezentujemy wyniki

Na końcu projektu przychodzi czas na zaprezentowanie rezultatów. To ważny etap, bo pozwala, by głos uczennic i uczniów został usłyszany. Można pokazać materiały wypracowane przez osoby uczestniczące podczas gry, wasze wnioski z rozmów o odporności psychicznej, zdjęcia, nagrane filmy. Możecie zaprezentować je na stronie lub fanpage'u szkoły albo zorganizować spotkanie (np. z dyrekcją, rodzicami, pedagogiem). Sprawdźcie, na co macie siłę i ochotę.



Załącznik nr 3

Krok 8

Zakończenie

Zorganizujcie spotkanie, podczas którego wspólnie podsumujecie pracę nad projektem. Propozycję ćwiczeń znajdziesz w **Załączniku 3**.

Załącznik 1



Ramowy scenariusz gry

Podzielcie klasę uczestniczącą na zespoły po 4–5 osób. Niech startują w odstępach czasowych (np. co 5–10 minut) – tak by nie spotykały się na punktach.

List dla grupy na początek

- ☞ Wyjaśnienie fabuły i wprowadzenie tematu: kim jest grupa w fabule gry? Gdzie jest? Co ma zrobić? Dlaczego?
- ☞ Wskazówki organizacyjne: ile czasu ma grupa na wykonanie każdego zadania/przejście całej gry? Co może zrobić w razie problemów (np. poprosić kogoś o pomoc)? Gdzie ma się udać na początku?

Zadania na poszczególnych punktach

- ☞ **Zadanie logiczne** – np. puzzle, zaszyfrowane hasło z ważnym przesłaniem dotyczącym waszego tematu, łamigłówka, zadanie matematyczne (rozwiązanie może pomóc znaleźć tajny kod do otworzenia kłódki szyfrowej itp.).
- ☞ **Zadanie ruchowe** – wszystko, co znacie z lekcji WF-u ;) – np. przeskakiwanie (ze związanymi nogami?), przebiegnięcie (z jajkiem na łyżce lub wodą w kubku?), rzut do celu... Może te zadania mogą być metaforą podtrzymywania przyjaźni, współpracy, wytrwałości?
- ☞ **Zadanie kreatywne** – np. stworzenie krótkiego hasła lub rysunku na dany temat, napisanie piosenki, wykonanie zdjęcia, budowanie konstrukcji z wyznaczonych przedmiotów.
- ☞ **Zadanie tematyczne** – niech grupy stworzą coś, co będziecie mogli pokazać innym (dyrekcji, radzie pedagogicznej, rodzicom, innym klasom itp.), np.:
 - listę porad dla dzieci/młodzieży na temat radzenia sobie z danym zagadnieniem;
 - zbiór postulatów i pomysłów, jak szkoła może wspierać odporność psychiczną w danym obszarze;
 - model urządzenia, które może być wsparciem w danej sytuacji.
- ☞ **Zakończenie gry** – co zespoły znajdą na końcu? Czy odkryją skarb? Rozwiąza- nie zagadki? A może przedstawią wyniki jakiegoś zadania osobie, której pomagali/ mistrzowi gry? Albo po prostu wam?

Potrzebne materiały: mapa z zaznaczonymi punktami/ wskazówki dojścia, instrukcje i materiały do zadań, skarb albo inny pomysł na zakończenie.



Ścieżka 2: Patrol odporności

Patrol odporności to wspólne badanie życia szkoły pod kątem odporności psychicznej. Uczniowie i uczennice stają się obserwatorami i „badaczami codzienności” – przyglądają się temu, co w szkole wzmacnia, a co czasem osłabia odporność. Mogą prowadzić krótkie wywiady, rozmawiać z rówieśnikami, rówieśnikami i kadrą, obserwować różne sytuacje, a potem wyciągać wnioski.

Efektem pracy patrolu jest zebranie spostrzeżeń i zaproponowanie rozwiązań – np. co warto w szkole wzmocnić, co można poprawić, jakie uczniowskie pomysły mogą pomóc w budowaniu odporności całej społeczności. Patrol może działać w formie misji, w której młodzi ludzie mają do odkrycia tajemnice odporności szkoły.

Krok 1

Budujemy ramy bezpieczeństwa

Spiszcie zasady współpracy, które pomogą wam zadbać o relacje w grupie/klasie i poza nią w trakcie pracy nad projektem, np.:

- Mówimy o zjawiskach/sytuacjach, a nie o konkretnych osobach.
- Szukamy, co działa, a co nie. Gdy coś nie działa, skupiamy się na rozwiązaniach, a nie na szukaniu winnych.
- Wyniki naszych obserwacji wykorzystujemy tylko do [wybrany rezultat, patrz kolejny krok].

Ustal też z grupą:

- jak komunikujecie postępy (np. krótkie podsumowania na początku spotkań, notatki w tabeli online);
- w jaki sposób zgłaszacie trudności (np. sygnał do ciebie lub wspólne szukanie rozwiązań w grupie).

W zależności od etapu edukacji

- **Klasy I–III:** można zaproponować kilka prostych zasad i zapytać, czy są zrozumiałe, oraz czy dzieci chcą coś dodać.
- **Klasy IV–VI:** możesz zaproponować kilka wstępnych zasad, a następnie zachęcić uczennice i uczniów do dopisania własnych. Dzięki temu będą mieli poczucie, że to ich reguły, a jednocześnie otrzymają wsparcie w prawidłowym formułowaniu zasad.
- **Klasy VII–VIII i młodzież ze szkół ponadpodstawowych** warto zaprosić do samodzielnego wymyślenia zasad i jedynie moderować ten proces.

Zwróć uwagę

Jako osoba prowadząca możesz zadbać o ramy bezpieczeństwa jeszcze przed rozpoczęciem projektu – np. uprzedzając dyrekcję i kadrę nauczycielską o jego celach, przebiegu oraz o tym, czemu ma służyć. Dzięki temu wszyscy dorośli w szkole będą świadomi intencji i będą mogli wspierać klasę w działaniu, a projekt zyska większe zrozumienie i akceptację w środowisku szkolnym. Podobnie zaznacz uczennicom i uczniom, że patrol nie jest oceną poszczególnych osób (nauczycielek i nauczycieli, rówieśników) tylko wspólnym sprawdzeniem, jak można zadbać w szkole o odporność psychiczną.

Krok 2

Ustalamy cel

Na początku pracy patrolu warto wspólnie z klasą/grupą określić cel projektu – czyli po co w ogóle podejmujecie te działania. Cel powinien odnosić się do tematu, który młodzi ludzie wybrali podczas dialogów o odporności. Dzięki temu wszystkie kolejne kroki – tworzenie narzędzi do zbierania danych, wybór osób, z którymi uczennice i uczniowie przeprowadzą wywiady, a także decyzja, komu zaprezentują wyniki – będą spójne i sensowne.

Przykład

Temat dialogu o odporności: „Szkoła pomaga rozumieć emocje i radzić sobie ze stresem”.

Cel: „Chcemy zobaczyć, które miejsca i sytuacje w szkole pomagają nam lepiej radzić sobie ze stresem, i podzielić się tym z dyrekcją”.

Powiązane działania

- Tworzenie narzędzi: ankieta lub krótkie wywiady z uczniami i uczennicami, pytania dotyczące stresu i emocji
- Zbieranie danych: obserwacja miejsc w szkole, rozmowy z rówieśnikami i kadrą nauczycielską
- Analiza wyników: podsumowanie, które sytuacje pomagają, a które przeszkadzają w radzeniu sobie ze stresem
- Prezentacja: np. spotkanie z dyrekcją lub przedstawienie wniosków i propozycji usprawnień podczas apelu szkolnego

Krok 3

Dzielimy zadania

Ustal z klasą, jakie **grupy zadaniowe** będą potrzebne i czym się zajmą. Dzięki temu każda osoba będzie wiedziała, za co odpowiada, a całość prac będzie dobrze zorganizowana.

Propozycje grup zadaniowych

- Tworzenie narzędzi (np. pytań do wywiadów, ankiet)
- Zbieranie danych (rozmowy, obserwacje, ankiety)
- Liczenie i porządkowanie danych (np. podsumowanie wyników)
- Przygotowanie prezentacji wyników (np. plakat, prezentacja multimedialna, wystąpienie)

Jak to zrobić krok po kroku

1. Wspólnie z dziećmi/młodzieżą zdecyduj, jakie grupy powstaną i ile czasu mają na wykonanie swoich zadań.
2. Zapiszcie ustalenia w widocznym miejscu – na tablicy, w zeszycie klasowym albo w prostym kalendarzu online.
3. Ustalcie, kto dołącza do której grupy. Uczniowie i uczennice mogą należeć do więcej niż jednej grupy, jeśli czują się na siłach i chcecie tak pracować.
4. Upewnij się, że każda osoba **dokładnie wie**, w której grupie pracuje i za jakie zadania odpowiada.

W zależności od etapu edukacji

- **Klasy I–III:** zaproponuj kilka prostych ról w małych grupach (np. rysownicy/rysowniczkі, fotografki/fotografowie, osoby pilnujące czasu). Harmonogram może przyjąć formę dużej kartki z zadaniami, datami i ilustracjami.
- **Klasy IV–VI:** zachęć uczennice i uczniów, aby sami wymyślili zadania potrzebne w projekcie i podzielili się na zespoły tematyczne (np. ankiety, prezentacja, plakat). Możecie stworzyć tabelkę z listą zadań, zespołami i terminami.
- **Klasy VII–VIII i szkoły ponadpodstawowe:** młodzież może samodzielnie podzielić się na zespoły i ustalić harmonogram. Twoją rolą jest moderacja i pomoc w ocenie realności planów. Możecie skorzystać z narzędzi online (np. wspólny dokument, Trello) do śledzenia postępów.

Zwróć uwagę

Czasem uczennice i uczniowie mogą źle oszacować, ile zajmie im wykonanie zadania, lub przecenić swoje możliwości. Osoba, która nie radzi sobie z zadaniem, prędzej zacznie spóźniać się na spotkania projektowe lub ich unikać, niż powie wprost, że ma problem. Dlatego jeśli zauważysz, że któraś z osób w grupie zaczyna tak robić, spróbuj porozmawiać z nią indywidualnie. Zapytaj, z czym ma trudność i jak możecie jej pomóc (ty lub pozostałe osoby z grupy). Warto potraktować to jako okazję do nauki – sygnalizowania trudności odpowiednio wcześniej, żeby można było wspólnie znaleźć rozwiązanie.

Krok 4

Tworzymy narzędzia do zbierania danych

Zanim grupa/klasa wyruszy w teren, warto przygotować narzędzie pomocne w zebraniu i uporządkowaniu danych, na których wam zależy i które potem zaprezentujecie, np. dyrekcji. Dane powinny być konkretne i możliwe do zweryfikowania podczas spaceru po szkole.

Warto pamiętać, że zbieranie danych może wyglądać inaczej w zależności od tego, jaki rezultat grupa chce osiągnąć i co chce zaprezentować. Przykładowo grupa może:

- Przeprowadzić obserwacje – wtedy przyda się karta obserwacji (wydrukowana lub online), na której zespół będzie zaznaczać swoje spostrzeżenia. Możesz skorzystać z przykładowej karty „Patrol odporności” (**załącznik 1**).
- Przeprowadzić wywiady – trzeba wcześniej wspólnie ułożyć pytania, które będą proste i otwarte. Np. zamiast „Czy to, jak wyglądają przerwy w naszej szkole, pozwala ci odpocząć?” pytamy: „Co na przerwach w naszej szkole pozwala ci odpocząć? A co nie pozwala?”. Przykładowe scenariusze krótkiego wywiadu znajdziesz w **załączniku 2**.



Przykładowa
karta
obserwacji



Przykładowe
scenariusze
wywiadu

W zależności od etapu edukacji

- **Klasy I–III:** możesz przygotować krótszą, uproszczoną listę pytań (np. 5–6), najlepiej z obrazkami lub symbolami. Dzieci mogą zaznaczać odpowiedzi rysunkiem albo naklejką.
- **Klasy IV–VI:** zachęć do stworzenia własnej karty obserwacji/wywiadu lub dodania pytań do zaproponowanych narzędzi.
- **Klasy VII–VIII i szkoły ponadpodstawowe:** zaproś do samodzielnego zaprojektowania narzędzia badawczego – młodzież może wybrać, czy chce przygotować kartę obserwacji, zestaw pytań do wywiadów, instrukcję robienia zdjęć, czy scenariusz nagrania podcastu. Może także podzielić się na zespoły tematyczne (np. „relacje rówieśnicze”, „miejsca odpoczynku”, „zdrowie i aktywność”), które opracują własne narzędzia.

Zwróć uwagę

Na tym etapie bardzo potrzebna jest twoja pomoc, m.in. w upewnieniu się, że pytania są jasne, otwarte i nie sugerują odpowiedzi. Ważne jest też wskazanie, jak zapisywać obserwacje lub cytaty, aby później łatwo je było wykorzystać. Przypomnij o kwestiach formalnych i etycznych, takich jak zgody na zdjęcia i nagrania, poufność wypowiedzi, przechowywanie danych tylko na potrzeby projektu.

Krok 5

Zbieramy dane

Przyszła chwila na właściwy patrol! Uczniowie i uczennice wyruszają w 2–4-osobowych grupach z przygotowanym narzędziem obserwacyjnym (kartą pytań, listą kontrolną, tabelą) i zbierają informacje zgodnie z ustalonym wcześniej planem. Ważne, aby wszyscy pamiętali o zasadach bezpieczeństwa i współpracy – obserwujemy zjawiska, nie oceniamy osób.

W zależności od etapu edukacji

- **Klasy I–III:** dzieci zbierają dane w najprostszej formie – np. zaznaczając symbolem lub naklejką to, co zauważyły, albo rysując swoje obserwacje. Dobrze, aby osoba dorosła lub starszy kolega/koleżanka towarzyszyli w patrolu i pomagali w zapisywaniu spostrzeżeń.
- **Klasy IV–VI:** uczennice i uczniowie mogą samodzielnie pracować w małych grupach, korzystając z kart obserwacji lub prostych pytań do wywiadu. Warto ustalić role w zespole (np. jedna osoba pyta, druga zapisuje, trzecia pilnuje czasu).
- **Klasy VII–VIII i szkoły ponadpodstawowe:** uczennice i uczniowie mogą wybrać różne formy zbierania danych (obserwacje, wywiady, zdjęcia, podcast). Powinni samodzielnie zadbać o podział ról, rzetelność zapisu i kwestie formalne (np. zgody na zdjęcia/nagrania). W tym wieku warto też wprowadzić element refleksji – po zebraniu danych krótko podsumować w grupach, czego udało się dowiedzieć i jakie były trudności.

Zwróć uwagę

Zadbaj, by podczas patroli nikt nie poczuł się oceniany – przypominaj dzieciom/młodzieży, że celem jest odkrywanie tego, co wspiera odporność psychiczną, a co nie, i szukanie rozwiązań w nawiązaniu do rozpoznanego problemu. Celem nie jest natomiast wskazywanie winnych.

Krok 6

Podsumowujemy

Po zakończeniu patroli przychodzi moment na zebranie wszystkiego w całość. Uczniowie i uczennice wspólnie analizują zgromadzone dane i sprawdzają, co się powtarza, co jest szczególnie ważne, co wymaga poprawy. To czas na wyciąganie wniosków – co w naszej szkole wspiera odporność psychiczną, a co można zmienić lub wzmocnić.

Zwróć uwagę

Pomóż klasie/grupie realnie spojrzeć na swoje pomysły na zmiany. Warto zaznaczyć, które propozycje można wprowadzić szybko (np. w ciągu jednego dnia), które wymagają więcej czasu (np. miesiąca), a które są długofalowe.

Krok 7

Decydujemy, komu pokazać wyniki

Spójrzcie teraz na wyniki badań i spróbujcie odpowiedzieć sobie na pytania:

- Komu warto pokazać to, czego się dowiedzieliśmy?
- Kto może pomóc wprowadzić zmiany dotyczące odporności psychicznej w naszej szkole?
- Może to być np. dyrekcja, reprezentacja samorządu uczniowskiego, rada pedagogiczna, rodzice, cała społeczność uczniowska. W zależności od tego, co chcecie osiągnąć i kogo przekonać, prezentacja może mieć różne formy.

Jeśli chcecie pokazać wyniki dyrekcji, zastanówcie się, jaka forma będzie dla niej najbardziej przekonująca – np. konkretna prezentacja multimedialna, raport z wnioskami czy filmik pokazujący opinie uczniów i uczennic.

Jeśli rezultat ma być skierowany do całej społeczności szkolnej, pomyślcie, jak dotrzeć do jak największej liczby osób – np. przez audycję w radiowęźle, wystawę na korytarzu, krótki filmik na stronie szkoły czy akcję plakatową.

Proponowane sposoby prezentacji rezultatów według etapów edukacyjnych

- **Klasy I–III:** plakaty, rysunki, mapa haseł, prosta gazetka szkolna, piosenka
- **Klasy IV–VI:** prezentacja multimedialna, krótki filmik, fotorelacja z opisami
- **Klasy VII–VIII i szkoły ponadpodstawowe:** podcast, filmik, raport, prezentacja w klasach lub w szkole, kampania informacyjna

Krok 8

Prezentujemy wyniki

Na końcu projektu przychodzi czas na zaprezentowanie rezultatów. To ważny etap, bo nadaje sens całej pracy i pozwala, by uczniowski głos został usłyszany.

Forma prezentacji zależy od wieku osób w zespole i ustaleń z początku projektu. Może to być na przykład:

- spotkanie przedstawicielek/przedstawicieli zespołu z dyrekcją;
- rozmowa z prezydium samorządu uczniowskiego;
- przedstawienie wniosków podczas wydarzenia szkolnego (np. apelu, dnia tematycznego);
- przygotowanie materiałów online – np. podcastu, krótkiego filmu, galerii zdjęć czy raportu udostępnionego na stronie szkoły.

Zwróć uwagę

Podkreśl, że prezentacja nie jest egzaminem, ale zaproszeniem do rozmowy. To moment, w którym uczniowie i uczennice mogą podzielić się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami, a dorośli – wysłuchać ich perspektywy. Warto zaznaczyć, że nie chodzi o gotowe rozwiązania czy ocenianie pomysłów, ale o wspólne zastanowienie się, co pomaga w budowaniu odporności psychicznej w szkole, a co można poprawić. Dzięki takiemu podejściu młode osoby czują, że ich głos ma znaczenie, a dorośli mają szansę czerpać inspirację z ich obserwacji i propozycji.

Krok 9

Zakończenie

Zorganizujcie spotkanie, podczas którego wspólnie podsumujecie pracę nad projektem. Propozycję ćwiczeń znajdziesz w **Załączniku 3**.



Załącznik nr 3

Załącznik 1



Przykładowa karta obserwacji

Znajdziecie tu propozycje pracy z trzema obszarami dotyczącymi odporności psychicznej. Można skorzystać tylko z jednej, wybranej części, która pasuje do tematu waszego projektu określonego podczas rozmów o odporności. Na przykład, jeśli projekt dotyczy wzmacniania relacji w szkole, można skorzystać z części 2 karty obserwacji.

Patrol odporności

Sprawdźcie, na ile w waszej społeczności jest wzmacniana odporność psychiczna. Przejdźcie się po szkole. Zanotujcie na karcie swoje obserwacje. Możecie także robić notatki, np. wypisać przykłady pokazujące, dlaczego wybieracie taką odpowiedź, albo pomysły, jak można coś usprawnić.

1. Jak dbamy o siebie?

➤ Na tablicy ogłoszeń/ stronie szkoły/ drzwiach gabinetu jest informacja, w jakich godzinach można odwiedzić psychologa lub pedagoga szkolnego.

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ W szkole są miejsca, gdzie można odpocząć w ciszy (np. biblioteka, świetlica, ławka w spokojnym miejscu).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Podczas dnia mamy czas na przerwę w nauce i odstresowanie (np. ćwiczenia oddechowe, ruch na przerwie, inny odpoczynek).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Możemy zjeść w szkole zdrowy obiad lub przekąskę (w stołówce, szkolnym sklepiku, automatach lub bufecie).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ W naszej szkole jest możliwość napełnienia butelki wodą pitną.

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Możemy brać udział w dodatkowych zajęciach sportowych (np. SKS, dodatkowe treningi, szkolna siłownia).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

Notatki:

2. Jak dogadujemy się z innymi?

➤ W klasach są ustalone i widoczne zasady wspólnego zachowania (np. kontrakt klasowy, regulamin).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Na przerwach mamy warunki do wspólnego spędzania czasu (np. piłki, gry planszowe, dostęp do boiska).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ W szkole można znaleźć tablicę/skrzynkę na pomysły lub głos uczniowski.

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Uczniowie i uczennice zauważają trudności innych i reagują na nie (np. oferują pomoc, wskazują drogę, wspierają kolegę/koleżankę).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ W szkole są akcje, w których uczennice i uczniowie wspierają się nawzajem (np. tutoring rówieśniczy, pomoc młodszym, wolontariat w młodszych klasach).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Jak działamy razem w szkole?

➤ W szkole działa samorząd uczniowski.

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Ogłoszenia samorządu uczniowskiego są widoczne dla uczniów i uczennic.

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Mamy możliwość zapisywania się na koła zainteresowań lub wolontariat (lista jest dostępna).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Widzimy przykłady uczniowskich inicjatyw (np. gazetka, akcja charytatywna, projekt szkolny).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

➤ Uczniowie i uczennice mogą publicznie wyrażać swoje zdanie (np. podczas debat, dyskusji klasowych, na tablicy opinii).

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

Notatki:

Podsumowanie patrolu

➤ Najbardziej odpornościowe miejsce/sytuacja w szkole to:

➤ Co możemy poprawić od razu:

➤ Pomysł, który chcemy przekazać dalej (dyrekcji, SU, radzie pedagogicznej):

Załącznik 2



Przykładowe scenariusze wywiadu

Wstęp

Cześć! Prowadzimy krótki wywiad o tym, jak uczennice, uczniowie i kadra nauczycielska dbają o swoją odporność psychiczną w szkole. Chcemy się dowiedzieć, jak wygląda to na co dzień i co możemy robić lepiej. Rozmowa potrwa około 5 minut i w trakcie będziemy notować/nagrywać odpowiedzi. Czy możemy z tobą porozmawiać?

Scenariusz 1

1. Jak dbamy o siebie?

Cel: zbadanie, jak uczniowie i uczennice/ nauczycielki i nauczyciele radzą sobie ze stresem i dbają o swoje samopoczucie

Pytania

1. Co robisz, żeby zadbać o siebie, gdy masz trudniejszy dzień w szkole?
2. Jak szkoła pomaga ci w dbaniu o dobre samopoczucie?
3. Kto w szkole może ci pomóc, kiedy czujesz się gorzej?
4. Co mogłoby ci pomóc lepiej dbać o siebie w szkole?

Scenariusz 2

2. Jak dogadujemy się z innymi?

Cel: sprawdzenie, jak uczennice i uczniowie/ nauczyciele i nauczycielki budują relacje i radzą sobie z konfliktami

Pytania

1. Z kim w szkole czujesz się swobodnie i możesz pogadać?
2. Co zazwyczaj robisz, kiedy nie zgadzasz się z kimś albo macie różne zdania?
3. Jak twoim zdaniem można poprawić relacje między uczniami i uczennicami lub z kadra nauczycielską?

Scenariusz 3

3. Jak działamy razem w szkole?

Cel: zbadanie, czy uczennice i uczniowie czują się częścią społeczności szkolnej i angażują się we wspólne działania

Pytania

1. W jakich sytuacjach czujesz, że twój głos się liczy w klasie lub szkole? Podaj przykłady.
2. Co sprawia, że chcesz się włączać w życie szkoły, na przykład w akcje lub wydarzenia?
3. Co cię zniechęca do włączania się w akcje, wydarzenia klasowe lub szkolne?
4. Jakich działań wspólnych (z innymi ludźmi ze szkoły) chcesz więcej?

Zakończenie

Dziękujemy bardzo za rozmowę! Twoje odpowiedzi są dla nas ważne i pomogą lepiej zrozumieć, jak budować odporność psychiczną w naszej szkole.

Załącznik 3



Jak zakończyć?

Równie ważne jak dobry początek projektu jest jego domknięcie. To właśnie na końcu uczennice i uczniowie mogą zatrzymać się na chwilę i zobaczyć, co osiągnęli, czego się nauczyli – także o sobie nawzajem. Taki moment wzmacnia odporność psychiczną, bo uczy, że warto doceniać swoje wysiłki i wyciągać wnioski z doświadczeń, nawet jeśli nie wszystko wyszło idealnie.

Dlatego zadбай, aby zakończenie było nie tylko formalnym podsumowaniem, ale też doświadczeniem, które wzmacnia grupę.



Ćwiczenie 1 (ok. 15–20 minut)

Zaproponuj grupie krótkie podsumowanie w formie zabawy nawiązującej do odporności psychicznej. Możesz przygotować trzy symbole (plakaty, rysunki lub karteczki na tablicy), np.:

- **Plecak siły** – co nam wyszło dobrze?
- **Kamień na drodze** – co było trudne, co przeszkadzało albo nie wyszło?
- **Klucz na przyszłość** – czego nauczyliśmy się i co możemy wykorzystać następnym razem?

Rozdaj osobom w grupie po 2–3 karteczki samoprzylepne. Niech zapiszą swoje odpowiedzi i przykleją je do symboli. Następnie wspólnie przeczytajcie wybrane wpisy i krótko o nich porozmawiajcie.

Dodatkowo można dodać element docenienia siebie nawzajem.



Ćwiczenie 2 (ok. 10 min)

Podziel grupę na mniejsze zespoły (po 3–5 osób). Rozdaj każdemu tyle małych karteczek, ile jest pozostałych osób w zespole. Zachęć do napisania jednego zdania wdzięczności dla każdej z nich. To może być coś drobnego, np. „Doceniam, że Michał zgłosił się do zrobienia prezentacji” albo „Dziękuję Ani za pomoc przy zadaniu”. Każdą wiadomość należy napisać na osobnej karteczce. Zaznacz, że karteczki są anonimowe.

Zbierz karteczki i rozdaj je w gronie zespołów: każdy otrzymuje zestaw wiadomości od pozostałych. Daj chwilę na spokojne przeczytanie. Dodaj, że można zatrzymać swoje karteczki. Jeśli ktoś chce, może podzielić się ich treścią na forum albo w grupie (ale nie musi tego robić).