

# ZŁOTY STANDARD

## 10 UŻYTECZNYCH NARZĘDZI

możliwych do użycia w szkole przez psychospecjalistów

---

## ZŁOTY STANDARD POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ DLA SZKÓŁ

---

Autorki:

Barbara Chojnacka  
Joanna Flis  
Patrycja Orłowska  
Edyta Sielicka  
Agnieszka Tomasik

# ZŁOTY STANDARD POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ DLA SZKOŁ

---

Stworzyliśmy propozycję Złotego Standardu, mając na uwadze głównie środowisko szkolne. To właśnie między innymi w szkołach kształtuje się fundament zdrowego funkcjonowania młodych ludzi, dlatego chcieliśmy pomóc w budowaniu bezpieczniejszej przestrzeni, która promuje ich zdrowie psychiczne. Nasz Złoty Standard składa się z **10 kluczowych elementów**, które powstały na bazie analizy potrzeb nauczycieli i specjalistów szkolnych. Chcieliśmy odpowiedzieć na podstawowe wyzwania, które wiążą się z dbaniem o dobrostan psychiczny uczniów w kontekście szkolnym.

Nasza propozycja to jedynie punkt wyjścia, zdajemy sobie sprawę z tego, że potrzeby uczniów i uczennic są różnorodne i zmiennie. Jednakże to, co przedstawiamy, skupia się na organizowaniu wsparcia zdrowia psychicznego w szkole, działaniach profilaktycznych oraz reagowaniu w sytuacjach kryzysowych. Poniżej znajdziesz konkretne, praktyczne rozwiązania, narzędzia i inspiracje, które mogą posłużyć Ci w pracy.

To, co tworzymy, opieramy na długoletnim doświadczeniu nauczycieli oraz ekspertów zajmujących się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży. To także efekt zbierania najlepszych praktyk od pracowników oświaty. Mamy przekonanie, że poniższa propozycja może stanowić podstawowe wsparcie dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, pomagając im rozwijać się w korzystnym otoczeniu szkolnym.

Poniżej znajdziesz wykaz 10 kluczowych elementów naszego Złotego Standardu. Każdemu z tych elementów towarzyszy instrukcja użytkowania oraz propozycja, w jaki sposób można je wprowadzić i wykorzystać w szkolnym otoczeniu. Choć zdajemy sobie sprawę, że niektóre z tych elementów mogą Ci być już znane, naszą intencją jest stworzenie spójnych i ujednoliconych praktyk, szczególnie w kontekście współpracy w ramach projektu profilaktycznego MŁODE GŁOWY.

Naszym celem jest, aby w sieci szkół uczestniczących w projekcie, działać na rzecz zdrowia psychicznego młodych, korzystając z tych samych standardów postępowania. Dążymy do tego, aby w każdym kolejnym roku praca opierała się na spójnych zasadach, co pozwoli na efektywną komunikację i skoordynowane działania. Projekt MŁODE GŁOWY to inicjatywa długofalowa, mamy nadzieję, że propozycje Złotego Standardu będą się rozwijać wraz z nim.

Autorkami projektu są: Barbara Chojnacka, Joanna Flis, Patrycja Orłowska, Edyta Sielicka, Agnieszka Tomasiak

# 10 ELEMENTÓW ZŁOTEGO STANDARDU

---

## 1. Podstawy prawne pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole

Przypominamy obowiązujące przepisy prawa oświatowego i przepisów wykonawczych, które powinny być standardem w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego i pomocy psychologicznej. Przygotowaliśmy również zbiór informacji na temat tej funkcji szkoły – definicje, formy i zasady udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu, szkole i placówce. Możesz go traktować jak przypomnienie, lub uzupełnić dzięki niemu podstawową wiedzę na temat zadań szkoły. Do słowniczka dołączony jest załącznik, będący graficznie opracowanym skrótem z rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dn. 22 lipca 2022 r. (Załącznik Złoty Standard 1)

## 2. Wzory zgód na kontakty dziecka z psychologiem/pedagogiem szkolnym

W Złotym Standardzie stworzyliśmy wzory zgód na kontakty dziecka z psychologiem i pedagogiem szkolnym. Jesteśmy głęboko przekonani, że to istotne narzędzie, którego brakuje w wielu placówkach edukacyjnych. Tworząc te wzory, współpracowaliśmy z doświadczonymi psychologami szkolnymi oraz Naczelną Izbą Adwokacką. Naszym priorytetem było zapewnienie profesjonalnego, bezpiecznego i praktycznego charakteru tych narzędzi.

Wzory zgód, które oferujemy, zostały stworzone z myślą o dostosowaniu ich do różnych potrzeb. Mają one na celu ułatwienie procesu kontaktu dziecka z psychologiem lub pedagogiem szkolnym. Każdy z naszych wzorów jest elastyczny i może być edytowany według potrzeb szkoły. **Znajdziesz je w załączniku, gotowe do edycji i wykorzystania w praktyce** (Załącznik Złoty Standard 2a oraz 2b). Wierzymy, że to narzędzie pomoże zwiększyć efektywność współpracy między uczniami a specjalistami.

## 3. Arkusz do sieciowania szkoły z innymi instytucjami

Sieciowanie instytucji, zwane także networkingiem instytucji, to proces nawiązywania i rozwijania relacji oraz współpracy między różnymi instytucjami lub organizacjami. Celem tego procesu jest wykorzystanie wzajemnych zasobów, kompetencji i doświadczeń w dla osiągnięcia wspólnych celów lub rozwiązania konkretnych problemów. W kontekście szkół i zdrowia psychicznego młodzieży, sieciowanie instytucji oznacza nawiązywanie strategicznych partnerstw i współpracy między szkołami a innymi podmiotami, takimi jak placówki zdrowia, ośrodki pomocy społecznej, organizacje pozarządowe, firmy czy inne instytucje edukacyjne. Współpraca ta może obejmować wymianę informacji, zasobów, metodyk pracy oraz tworzenie wspólnych programów czy projektów mających na celu wsparcie zdrowia psychicznego młodych ludzi. Sieciowanie instytucji pozwala na lepsze wykorzystanie dostępnych zasobów, uniknięcie duplikacji działań oraz skoncentrowanie wysiłków na efektywnym działaniu. To także sposobność do tworzenia więzi między różnymi instytucjami, co może przyczynić się

do zwiększenia jakości i zakresu usług oferowanych młodzieży oraz poprawy jej dobrostanu psychicznego.

**W załączniku znajdziesz dwa arkusze do sieciowania szkoły z innymi instytucjami.** Jeden ma charakter informacyjny (Załącznik Żłoty Standard 3) i pomoże wzmocnić świadomość pracowników szkoły, z jakimi innymi instytucjami i w jakim zakresie mogą współpracować na rzecz zdrowia psychicznego młodych. A drugi (Załącznik Żłoty Standard 4) pozwoli twojej szkole zbudować własną sieć wsparcia w środowisku lokalnym.

#### **4. Test przesiewowy w kierunku depresji**

Testy przesiewowe w szkole dotyczące zdrowia psychicznego odgrywają kluczową rolę w trosce o dobrostan uczniów. Oto kilka powodów, dlaczego których są one ważne:

**Wczesna interwencja:** Testy przesiewowe pozwalają na wczesne wykrycie ewentualnych problemów zdrowia psychicznego u uczniów. Dzięki temu można szybko zareagować i zainicjować odpowiednie wsparcie, zanim problemy się pogłębią.

**Zapobieganie kryzysom:** Identyfikacja wczesnych oznak trudności emocjonalnych czy zachowań problematycznych pozwala na zapobieganie kryzysom i poważniejszym problemom zdrowotnym w przyszłości.

**Wspieranie uczniów:** Testy przesiewowe mogą pomóc w określeniu, którzy uczniowie mogą potrzebować dodatkowego wsparcia emocjonalnego czy psychologicznego. To umożliwia dostosowanie odpowiednich działań i usług na rzecz ich zdrowia psychicznego.

**Edukacja i świadomość:** Przeprowadzenie testów przesiewowych w szkole może zwiększyć świadomość uczniów na temat zdrowia psychicznego i wskazać, że szkoła jest miejscem, gdzie można szukać pomocy w trudnych chwilach.

**Redukcja stygmatyzacji i normalizacja:** Regularne przeprowadzanie testów przesiewowych może pomóc w destygmatyzacji problemów zdrowia psychicznego. Pokazuje, że szkoła traktuje ten obszar równie poważnie jak zdrowie fizyczne.

**Wsparcie dla nauczycieli i personelu:** Testy przesiewowe mogą dostarczyć nauczycielom i innym pracownikom szkoły informacji o uczniach, którzy mogą wymagać dodatkowego wsparcia. To pozwala na lepsze zrozumienie i reagowanie na potrzeby uczniów.

**Ułatwienie komunikacji:** Testy przesiewowe mogą stanowić punkt wyjścia do rozmów z uczniami i ich rodzicami na temat zdrowia psychicznego. Wspiera to otwartą komunikację i tworzy atmosferę zaufania.

**W tej części znajdziesz test przesiewowy w kierunku depresji (Adnotacja nr 1),**

#### **5. Test przesiewowy w kierunku ryzykownego korzystania z sieci**

**W tej części znajdziesz test przesiewowy w kierunku uzależnienia od internetu (Adnotacja nr 2).**

#### **6. Instrukcje zapoznawania uczniów i rodziców z psychologiem i pedagogiem szkolnym**

W ramach Żłotego Standardu przykładamy szczególną wagę do wprowadzenia instrukcji, zgodnie z którą nauczyciele i wychowawcy zapoznają uczniów i rodziców z psychologiem i pedagogiem szkolnym. Wiele placówek edukacyjnych boryka się z takim problemem, że uczniowie nie są wystarczająco zaznajomieni z rolą oraz funkcjami profesjonalistów od zdrowia psychicznego. Często brakuje im świadomości tego, kiedy i w jaki sposób można się z nimi skonsultować.



Naszym celem jest zbudowanie świadomości wśród uczniów i rodziców na temat dostępności psychologów i pedagogów szkolnych jako wsparcia w kwestiach zdrowia psychicznego i innych aspektów edukacyjnych. Dlatego też wprowadzamy instrukcje (Załącznik Złoty Standard 5), które krok po kroku wyjaśniają, jak nawiązać kontakt, kiedy można się spodziewać wsparcia, jakie tematy mogą być poruszone, a także jakie korzyści płyną z korzystania z ich pomocy.

Ważne jest, aby uczniowie i ich rodzice czuli się swobodnie i wiedzieli, jakie korzyści mogą wyniknąć z takiej interakcji. Poprzez udostępnienie jasnych instrukcji, dążymy do stworzenia atmosfery zaufania i akceptacji. Chcemy, aby uczniowie mieli dostęp do specjalistycznej pomocy, gdy jej potrzebują, oraz aby rodzice mogli skorzystać z wiedzy i wsparcia specjalistów w procesie wychowania swoich dzieci. To kluczowy krok w zapewnieniu zdrowego rozwoju uczniów i ich dobrego samopoczucia w środowisku szkolnym.

## **7. Niezbędnik zdrowia psychicznego**

Niezbędnik zdrowia psychicznego stanowi zestaw podstawowych zasad postępowania, mających na celu troskę o zdrowie psychiczne zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Jest to swoisty zestaw wytycznych, które mogą służyć jako źródło inspiracji do podejmowania różnorodnych działań na rzecz poprawy dobrostanu emocjonalnego. Ten Niezbędnik (Załącznik Złoty Standard 6) jest mapą, wskazującą drogę ku zdrowiu psychicznemu. Zawiera praktyczne wskazówki, jak tworzyć w szkole warunki wspierające zdrowie psychiczne.

## **8. Wzór procedury postępowania w sytuacji kryzysowej**

Otrzymasz także w załączeniu (Załącznik Złoty Standard 7) opracowane przez praktyków oraz Naczelną Radę Adwokacką wzory procedury postępowania w sytuacji kryzysowej w szkole. Często pracownicy oświaty w takich trudnych sytuacjach mają wątpliwości co do tego, jak powinna wyglądać taka procedura krok po kroku. Dlatego stworzyliśmy to narzędzie, aby dostarczyć jasnych wytycznych i wskazówek, które pomogą działać skutecznie i spokojnie w przypadku kryzysu. To cenne narzędzie, które może znacząco zwiększyć pewność i gotowość personelu szkoły do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

## **9. Wzór pakietu pomocowego dla rodziców/opiekunów dziecka w kryzysie psychicznym**

Przygotowaliśmy specjalnie dla Ciebie wzór pakietu pomocowego dla rodziców dziecka w kryzysie psychicznym (Załącznik Złoty Standard 8). Ten pakiet może być przekazywany rodzicom, którzy stają w obliczu trudnej sytuacji związanej ze zdrowiem psychicznym ich dziecka. Zawiera on istotne informacje na temat radzenia sobie w takiej sytuacji oraz jak szukać pomocy. Ten pakiet pomocowy jest elastyczny i dostosowywalny -- możesz go dowolnie edytować, dodając lokalne informacje, aby jeszcze lepiej odpowiadał potrzebom rodziców i dzieci w Twoim obszarze. To narzędzie naszym zdaniem jest cenne, bo pomaga rodzicom poczuć się bardziej pewnie i zorientować się, jak wspierać swoje dziecko w trudnych chwilach.

## **10. Zestaw Graficznych Narzędzi Wspierających Zdrowie Psychiczne**

Przygotowaliśmy Zestaw Graficznych Narzędzi Wspierających Zdrowie Psychiczne w postaci wlepek, które zostaną dostarczone do wszystkich szkół uczestniczących w projekcie (Załącznik Złoty Standard 9). Te wlepki mają za zadanie wspomóc szkołę w tworzeniu środowiska sprzyjającego dobremu zdrowiu psychicznemu. To małe, ale znaczące narzędzia, które mogą przyczynić się do wzmacniania świadomości uczniów i personelu szkolnego na temat zdrowia psychicznego oraz dostępnych źródeł wsparcia. Te wlepki to swoisty znak, że szkoła angażuje się w troskę o dobrostan emocjonalny uczestników, tworząc otoczenie, w którym każdy może poczuć się bezpieczny i wspierany.

---

---

## ZŁOTY STANDARD W PRAKTYCE (1)

---

---

### 1. Podstawy prawne pomocy psychologiczno – pedagogicznej w szkole.

Pomoc i wsparcie dla uczniów w różnych formach są określone w szczególności w:

- Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dn. 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno – pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach;
- Rozporządzeniu Ministra Edukacji i Nauki z dn. 22 lipca 2022 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno – pedagogicznej w publicznych szkołach i placówkach.

Standardem w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego i pomocy psychologicznej jest stosowanie w praktyce obowiązujących przepisów prawa oświatowego i przepisów wykonawczych. Służą one jak najlepszemu zdiagnozowaniu potrzeb uczniów, zaplanowaniu adekwatnych działań i udzieleniu niezbędnych form pomocy zakończonych osiągnięciem zakładanych efektów. Warunkiem podstawowym dobrze zaplanowanej i skoordynowanej pomocy psychologicznej w szkole na poziomie podstawowym i obligatoryjnym jest ich znajomość oraz przestrzeganie.

---

---

### Pomoc psychologiczno-pedagogiczna – co to takiego?

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana uczniowi w przedszkolu, szkole i placówce polega na **rozpoznawaniu i zaspokajaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych** oraz **rozpoznawaniu indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia i czynników środowiskowych** wpływających na jego funkcjonowanie w przedszkolu, szkole i placówce, w celu wspierania potencjału rozwojowego ucznia i stwarzania warunków do jego aktywnego i pełnego uczestnictwa w życiu przedszkola, szkoły i placówki oraz w środowisku społecznym.

### Kiedy jest udzielana?

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana jest w przypadku:

- niepełnosprawności,
  - niedostosowania społecznego,
  - zagrożenia niedostosowaniem społecznym,
  - zaburzeń zachowania lub emocji,
  - szczególnych uzdolnień,
-

- specyficznych trudności w uczeniu się,
- deficytów kompetencji i zaburzeń sprawności językowych,
- choroby przewlekłej,
- sytuacji kryzysowych lub traumatycznych,
- niepowodzeń edukacyjnych,
- zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia,
- problemów ze sposobem spędzania czasu wolnego i kontaktami środowiskowymi,
- trudności adaptacyjnych związanych z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego.

### **Komu jest udzielana?**

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana jest uczniom, rodzicom uczniów i nauczycielom.

**Pomoc udzielana rodzicom i nauczycielom polega na wspieraniu ich w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i dydaktycznych oraz rozwijaniu ich umiejętności wychowawczych w celu zwiększenia efektywności pomocy udzielanej uczniom.**

### **Jak jest udzielana?**

Korzystanie z pomocy psychologiczno-pedagogicznej jest **dobrowolne i nieodpłatne**.

### **Kto jej udziela?**

Pomocy psychologiczno – pedagogicznej udzielają uczniom **nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych oraz specjaliści, w szczególności psychologdy, pedagogdy, pedagogdy specjaliści, logopedzi, doradcy zawodowi i terapeuci pedagogiczni.**

### **Z czyjej inicjatywy jest udzielana?**

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana jest z inicjatywy:

- **ucznia,**
- **rodziców ucznia,**
- **dyrektora przedszkola, szkoły lub placówki,**
- **nauczyciela,**
- **wychowawcy grupy wychowawczej lub specjalisty, prowadzących zajęcia z uczniem,**
- **pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania lub higienistki szkolnej,**
- **poradni,**
- **asystenta edukacji romskiej,**
- **pomocy nauczyciela,**
- **pracownika socjalnego,**
- **asystenta rodziny,**
- **kuratora sądowego,**
- **organizacji pozarządowej,**
- **innej instytucji lub podmiotu działających na rzecz dzieci i młodzieży.**

### **Jak jest udzielana?**

**Przedszkole:** bieżąca praca z uczniem, zintegrowane działania nauczycieli i specjalistów, zajęcia rozwijające uzdolnienia, zajęcia specjalistyczne (korekcyjno-kompensacyjne, logopedyczne, rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne oraz inne o charakterze terapeutycznym), zindywidualizowana ścieżka realizacji obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego, porady i konsultacje.

**Szkoła** (z wyjątkiem szkoły dla dorosłych, branżowej II stopnia prowadzącej kształcenie w formie stacjonarnej lub zaocznej i szkoły policealnej prowadzącej kształcenie w formie stacjonarnej lub zaocznej): bieżąca praca z uczniem, zintegrowane działania nauczycieli i specjalistów, klasy terapeutyczne, zajęcia rozwijające uzdolnienia, zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się, zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze, zajęcia specjalistyczne (korekcyjno-kompensacyjne, logopedyczne, rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne oraz inne o charakterze terapeutycznym), zajęcia związane z wyborem kierunku kształcenia i zawodu (szkoły podstawowe i ponadpodstawowe), indywidualizowane ścieżki kształcenia, porady i konsultacje, warsztaty.

**Placówka:** bieżąca praca z uczniem, zintegrowane działania nauczycieli i specjalistów, zajęcia rozwijające uzdolnienia, zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się, zajęcia specjalistyczne (korekcyjno-kompensacyjne, logopedyczne, rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne oraz inne o charakterze terapeutycznym), zajęcia związane z wyborem kierunku kształcenia i zawodu (szkoły podstawowe i ponadpodstawowe), zajęcia związane z wyborem kierunku kształcenia i zawodu (szkoły podstawowe i ponadpodstawowe), porady i konsultacje, warsztaty.

**Szkoła dla dorosłych, branżowa szkoła II stopnia prowadząca kształcenie w formie stacjonarnej lub zaocznej, szkoła policealna prowadząca kształcenie w formie stacjonarnej lub zaocznej:** bieżąca praca ze słuchaczem, zintegrowane działania nauczycieli i specjalistów, zajęcia związane z wyborem kierunku kształcenia i zawodu, porady i konsultacje, warsztaty.

#### **Formy pomocy psychologiczno-pedagogicznej :**

- **Zajęcia rozwijające uzdolnienia** – dla uczniów szczególnie uzdolnionych – grupy do 8 uczestników.
- **Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne** – dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi, w tym specyficznymi trudnościami w uczeniu się – grupy do 5 uczestników  
Zajęcia logopedyczne – dla uczniów z deficytami kompetencji i zaburzeniami sprawności językowych – grupy do 4 uczestników.
- **Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne** – dla uczniów przejawiających trudności w funkcjonowaniu społecznym – grupy do 10 uczestników.
- **Inne zajęcia o charakterze terapeutycznym** – dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi mającymi problemy w funkcjonowaniu w przedszkolu, szkole lub placówce oraz aktywnym i pełnym uczestnictwem w życiu przedszkola, szkoły i placówki – grupy do 10 uczestników.
- **Zindywidualizowana ścieżka realizacji obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego oraz zindywidualizowana ścieżka kształcenia** – dla uczniów, którzy mogą uczęszczać do przedszkola lub szkoły, ale ze względu na trudności w funkcjonowaniu wynikające w szczególności ze stanu zdrowia nie mogą realizować wszystkich zajęć wychowania przedszkolnego lub zajęć edukacyjnych wspólnie z oddziałem przedszkolnym lub szkolnym i wymagają dostosowania organizacji i procesu nauczania do ich specjalnych potrzeb edukacyjnych (więcej § 12, pkt 2–9).
- **Klasy terapeutyczne** – dla uczniów wymagających dostosowania organizacji i procesu nauczania oraz długotrwałej pomocy specjalistycznej z uwagi na trudności w funkcjonowaniu w szkole lub oddziale wynikające z zaburzeń rozwojowych lub ze stanu zdrowia, posiadających opinię poradni, z której wynika potrzeba objęcia ucznia pomocą w tej formie – grupy do 15 uczestników (więcej § 13, pkt. 2–6).
- **Zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się** – dla uczniów w celu podnoszenia efektywności uczenia się.
- **Zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze** – dla uczniów mających trudności w nauce, w szczególności w spełnianiu wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy





programowej kształcenia ogólnego dla danego etapu edukacyjnego – do 8 uczestników.

### **Zadania nauczyciela, wychowawcy, pedagoga, psychologa, logopedy, doradcy zawodowego, pedagoga specjalnego**

- **Porady, konsultacje, warsztaty i szkolenia prowadzi nauczyciele, wychowawcy i specjaliści.**
- Do zadań **nauczycieli, wychowawców i specjalistów** w przedszkolu, szkole i placówce należy w szczególności: rozpoznawanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów; określanie mocnych stron, predyspozycji, zainteresowań i uzdolnień uczniów; rozpoznawanie przyczyn niepowodzeń edukacyjnych oraz trudności w funkcjonowaniu uczniów; podejmowanie działań sprzyjających rozwojowi kompetencji oraz potencjału uczniów w celu podnoszenia efektywności uczenia się i poprawy ich funkcjonowania; współpraca z poradnią w procesie diagnostycznym i postdiagnostycznym, w szczególności w zakresie oceny funkcjonowania uczniów barier i ograniczeń w środowisku utrudniających funkcjonowanie uczniów i ich uczestnictwo w życiu przedszkola, szkoły lub placówki oraz efektów działań podejmowanych w celu poprawy funkcjonowania ucznia oraz planowania dalszych działań.
- **Nauczyciele, wychowawcy oraz specjaliści:** obserwacja pedagogiczna (przedszkole i szkołą), wspomaganie uczniów w wyborze kierunku kształcenia i zawodu (szkołą)
- **Pedagog, psycholog:** prowadzenie badań i działań diagnostycznych uczniów; diagnozowanie sytuacji wychowawczych w przedszkolu, szkole lub placówce; udzielanie uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formach odpowiednich do rozpoznanych potrzeb; podejmowanie działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży; minimalizowanie skutków zaburzeń rozwojowych; zapobieganie zaburzeniom zachowania oraz inicjowanie różnych form pomocy w środowisku przedszkolnym, szkolnym i pozaszkolnym uczniów; inicjowanie i prowadzenie działań mediacyjnych i interwencyjnych w sytuacjach kryzysowych; pomoc rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych możliwości, predyspozycji i uzdolnień uczniów; wspieranie nauczycieli, wychowawców i specjalistów w rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów; udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej.
- **Pedagog specjalny:** współpraca z nauczycielami, wychowawcami lub innymi specjalistami, rodzicami oraz uczniami w rekomendowaniu dyrektorowi do realizacji działań w zakresie zapewnienia aktywnego i pełnego uczestnictwa uczniów w życiu szkoły oraz dostępności, prowadzeniu badań i działań diagnostycznych polegających na rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów (określenie mocnych stron, predyspozycji, zainteresowań i uzdolnień uczniów oraz rozpoznanie przyczyn niepowodzeń edukacyjnych lub trudności w funkcjonowaniu uczniów), rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych uczniów, określaniu warunków niezbędnych do nauki (sprzętu i środków dydaktycznych) adekwatnych do indywidualnych potrzeb i możliwości, współpraca w zakresie opracowania i realizacji indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego; wspieranie nauczycieli, wychowawców i innych specjalistów; udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom, rodzicom uczniów i nauczycielom; przedstawianie radzie pedagogicznej propozycji w zakresie doskonalenia zawodowego nauczycieli.

- **Logopeda:** diagnozowanie logopedyczne (prowadzenie badań przesiewowych w celu ustalenia stanu mowy oraz poziomu rozwoju językowego uczniów); prowadzenie zajęć logopedycznych dla uczniów oraz porad i konsultacji dla rodziców i nauczycieli w zakresie stymulacji rozwoju mowy uczniów i eliminowania zaburzeń; podejmowanie działań profilaktycznych zapobiegających powstawaniu zaburzeń komunikacji językowej we współpracy z rodzicami uczniów; wspieranie nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i innych specjalistów w rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów oraz w udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.
- **Doradca zawodowy:** prowadzenie zajęć związanych z wyborem kierunku kształcenia i zawodu z uwzględnieniem rozpoznanych mocnych stron, predyspozycji, zainteresowań i uzdolnień uczniów; współpraca z innymi nauczycielami w tworzeniu i zapewnieniu ciągłości działań w zakresie zajęć związanych z wyborem kierunku kształcenia i zawodu; wspieranie nauczycieli, wychowawców i innych specjalistów w udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.
- **Terapeuta pedagogiczny:** prowadzenie badań diagnostycznych uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi lub specyficznymi trudnościami w uczeniu się w celu rozpoznawania trudności oraz monitorowania efektów oddziaływań terapeutycznych; rozpoznawanie przyczyn utrudniających uczniom aktywne i pełne uczestnictwo w życiu przedszkola, szkoły i placówki; prowadzenie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych oraz innych zajęć o charakterze terapeutycznym; podejmowanie działań profilaktycznych zapobiegających niepowodzeniom edukacyjnym uczniów, we współpracy z rodzicami uczniów; wspieranie nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i innych specjalistów w rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów oraz w udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.



## Załącznik Złoty Standard 1.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna

do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxd5qsb4lvpphe0&dl=0>

# POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

(na podstawie Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielani pomocy psychologiczno – pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach oraz Rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dn. 22 lipca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno - pedagogicznej w publicznych szkołach i placówkach)

POMOC PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA - co to takiego? (§2 pkt. 1)

KIEDY JEST UDZIELANA?  
(§2 pkt. 2)

JAK JEST UDZIELANA?  
(§6 pkt. 1-4)

KOMU JEST UDZIELANA?  
(§2 pkt. 3)

**FORMY**  
(§7-17)

JAK JEST UDZIELANA?  
(§3)

KTO JEJ UDZIELA?  
(§4 pkt. 2)

Z CZYJEJ INICJATYWY JEST UDZIELANA?  
(§4 pkt. 5)

ZADANIA NAUCZYCIELA,  
WYCHOWAWCY, PEDAGOGA,  
PSYCHOLOGA, LOGOPEDY,  
DORADCY ZAWODOWEGO  
(§19-27)

## ZŁOTY STANDARD W PRAKTYCE (2)

---

---

### 2. Wzory zgód na kontakty dziecka z psychologiem/pedagogiem szkolnym

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w szkole jest dobrowolna, a rodzice lub opiekunowie prawni mają prawo nie wyrazić zgody na korzystanie z niej przez dziecko. Ze względu na dobro dziecka, jego prawidłowy rozwój i zdrowie psychiczne opiekunowie powinni uzasadnić swoją decyzję i wskazać, w jaki sposób i w jakiej formie dziecku została zorganizowana alternatywna i adekwatna pomoc poza placówką oświatową. Brak zgody rodziców/opiekunów nie powoduje jednak, że pracownicy szkoły są zwolnieni z podejmowania działań interwencyjnych zgodnych z procedurami szkolnymi, w których zagrożone jest zdrowie lub życie uczniów.

Formalnie pomoc psychologiczno-pedagogiczną dla uczniów w kryzysach psychicznych organizuje się na dwa sposoby:

- w sposób niezaplanowany – jako interwencja w reakcji na problemy ucznióstwa i „teraz”;
- w sposób zaplanowany – oparty na wcześniejszej diagnozie potrzeb i planie (programie) pracy, zakończony oceną efektywności tej formy pomocy;

Obydwa rodzaje sytuacji wymagają świadomej zgody rodziców lub opiekunów. Poniżej znajdują się dwa wzory do edycji, które każda placówka może wykorzystać na swoje potrzeby w celach organizacyjno-prawnych.



**Załącznik Złoty Standard 2A - Wzór 1.**

Zgoda rodziców na podejmowanie działań interwencyjnych

do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxd5qsb4lvpphe0&dl=0>

.....  
imię i nazwisko dziecka

.....  
miejscowość, data

.....  
.....  
imię i nazwisko rodzica/ów/opiekunów

.....  
.....  
adres zamieszkania dziecka

**Zgoda rodziców na udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej**

Wyrażam zgodę/nie wyrażam zgody na udzielanie doraźnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej mojemu dziecku: .....  
w razie potrzeby w ciągu roku szkolnego, (imię i nazwisko dziecka, klasa)

zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 1798).

.....  
data

.....  
podpisy rodziców/opiekunów

**Załącznik Złoty Standard 2B - Wzór 1.**

Zgoda rodziców na objęcie dziecka pomocą psychologiczno-pedagogiczną w formie zaplanowanych zajęć do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxd5qsb4lvpphe0&dl=0>

.....  
imię i nazwisko dziecka

.....  
miejscowość, data

.....  
.....  
imię i nazwisko rodzica/ów/opiekunów

.....  
.....  
adres zamieszkania dziecka

**Zgoda rodziców na udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej**

Wyrażam zgodę/nie wyrażam zgody na udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej mojemu dziecku: .....  
w następujących formach: (imię i nazwisko dziecka, klasa)

1. .... liczba godzin .....
2. .... liczba godzin .....
3. .... liczba godzin .....
4. .... liczba godzin .....

zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 1280).

.....  
data

.....  
podpisy rodziców/opiekunów



## ZŁOTY STANDARD W PRAKTYCE (3)

---

---

### 3. Arkusz do sieciowania szkoły z innymi instytucjami

Jednym z ważniejszych zadań szkoły jest wspieranie ucznia w sytuacjach trudnych poprzez organizację i udzielenie mu pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Ogromne zasoby w tym względzie ma sama szkoła, jednak może się okazać, że nie są one w pełni wystarczające. Zarówno uczeń, jego rodzic, jak i sami nauczyciele oraz szkolni specjaliści mogą wymagać i oczekiwać dodatkowego specjalistycznego poradnictwa, interwencji czy też wzmocnienia własnych zasobów.

W tym zakresie niezbędne jest właściwe i szerokie sieciowanie instytucji i organizacji, dzięki któremu udzielone wsparcie będzie adekwatne do potrzeb, szybkie i skuteczne. Aby tak się stało, warto nadawać naszym partnerom „ludzką twarz”.

Co to oznacza w praktyce? To oznacza, że warto osobiście poznać osoby, które w zakresie swoich kompetencji lub też podejmowanych działań wspierają naszych uczniów i ich rodziny, zorganizować wspólne spotkania, ustalić zasady i zakres współpracy. Zrozumieć swoje potrzeby i oczekiwania. Pozwoli to nauczycielom poczuć, że nie są sami w procesie współpracy z rodziną, i da im wiedzę, w jakich sytuacjach i gdzie mogą szukać pomocy. Warto stworzyć zatem szkolną i osobistą (każdego nauczyciela) listę kontaktów i miejsc profesjonalnego wsparcia. Może się jednak zdarzyć, że lokalnie dostęp do wybranych usług będzie ograniczony, wtedy wartościowa będzie weryfikacja najbliższych w województwie miejsc wsparcia lub skorzystanie z oferty ogólnopolskiej, w tym tej dostępnej online lub telefonicznie.



## Szkolny sieciownik,

czyli najważniejsze kontakty i telefony do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxzd5qsb4lvpphe0&dl=0>

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• diagnozowanie dzieci i młodzieży;</li><li>• udzielanie dzieciom i młodzieży oraz rodzicom pomocy psychologiczno-pedagogicznej;</li><li>• realizacja zadań profilaktycznych;</li><li>• organizowanie i prowadzenie; wspomagania placówek edukacyjnych</li><li>• Trudności w rozwoju emocjonalnym i psychospołecznym</li></ul>                      | <b>Poradnie psychologiczno-pedagogiczne</b>  | <b>Szkoła</b><br><br>Pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu, szkole i placówce udzielają uczniom<br><br><ul style="list-style-type: none"><li>• nauczyciele,</li><li>• wychowawcy grup wychowawczych</li><li>• specjaliści, w szczególności psychologzy, pedagodzy, logopedzi, doradcy zawodowi i terapeuci pedagogiczni</li></ul> | <b>Telefony zaufania</b><br><br>Obecnie działa wiele telefonów zaufania, także takie, które ukierunkowują swoją działalność na wsparcie nauczycielom.<br><br>Wszystkie można odnaleźć w internecie<br><br>Warto także, zapamiętać następujące z nich:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Działania prewencyjne i profilaktyczne</li><li>• Działania interwencyjne dotyczące m.in. przemocy rówieśniczej, domowej, wobec nauczyciela, molestowania, środków psychoaktywnych, kradzieży, cyberprzemoc</li><li>• Działania wzmacniające- kontrolujące np. procedura niebieskiej karty, współpraca z kuratorami, asystentami rodziny</li></ul> | <b>Policja</b><br><br><b>m.in. Wydziały Prewencji</b><br><br><b>Wydziały ds. Nietletnich i Patologii</b><br><br><b>Dzielnicowi</b> | Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, <i>Dz.U. 2017 poz. 1591</i>   | <b>112</b><br>Numer alarmujący w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia<br><br><b>116 111</b><br>Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży<br>Prowadzenie: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę<br><a href="http://www.116111.pl">www.116111.pl</a><br><br><b>116 112</b><br>Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych<br>Prowadzenie: Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• poradnictwo specjalistyczne</li><li>• prowadzenie placówek opiekuńczo-wychowawczych</li><li>• wsparcie młodzieży opuszczającej placówki opiekuńczo-wychowawcze typu rodzinnego i socjalizacyjnego</li><li>• wsparcie rodzin z osobami z niepełnosprawnością</li></ul>   | <b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b>   |   | <b>800 12 00 02</b><br>Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”<br><b><a href="http://www.niebieskalinia.pl">www.niebieskalinia.pl</a></b>  |





|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• wsparcie osób, które uzyskały status uchodźcy</li> <li>• działania interwencyjne (Centra Interwencji Kryzysowej), w tym przemoc domowa</li> </ul>  |   |  | <p>Stowarzyszenie i Fundacje o zasięgu ogólnopolskim można weryfikować i odnajdywać między innymi na portalu <a href="http://www.ngo.pl">www.ngo.pl</a></p> <p>Informacje, jak pomóc i jak szukać pomocy znajdują się w zakładkach pomocowych na stronie <a href="http://www.mlodeglowy.pl">www.mlodeglowy.pl</a></p> |
| <p>Świadczenia pieniężne i niepieniężne z zakresu pomocy społecznej ukierunkowane na pomoc rodzinie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wsparcie pracownika socjalnego dla rodzin przeżywających trudności ekonomiczne, wychowawcze, społeczne</li> <li>• pomoc rodzinie z trudnościami wychowawczymi i opiekuńczymi</li> </ul>  | <p><b>Miejski/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej</b></p> <p><b>Pracownik socjalny</b></p> <p><b>Asystent Rodziny</b></p>                                    |  |   |
| <p>Wsparcie i monitorowanie sytuacji rodzin z problemami wychowawczymi, w tym szkolnymi</p> <p>Wsparcie i monitorowanie sytuacji rodzin w których występuje przemoc lub działania/zachowania niezgodne z normami prawnymi</p> <p>Wsparcie i monitorowanie sytuacji rodzin z problemami wychowawczymi, w tym szkolnymi</p> <p>Wsparcie i monitorowanie sytuacji rodzin w których występuje przemoc lub działania/zachowania niezgodne z normami prawnymi</p> | <p><b>Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej</b></p> <p><b>Kuratorzy zawodowi</b></p> <p><b>Wydział Rodzinny i Nieletnich,</b></p> <p><b>Sąd Rejonowy</b></p> |  |   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• świadczenia w zakresie ambulatoryjnym realizowane przez psychologów, psychoterapeutów oraz terapeutów środowiskowych</li> <li>• świadczenia ambulatoryjne realizowane przez lekarzy psychiatrów, psychologów oraz psychoterapeutów</li> <li>• poradnie zdrowia psychicznego i psychiatryczne oddziały dzienne o charakterze rehabilitacyjnym w ramach których realizowane są świadczenia przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych</li> <li>• świadczenia stacjonarne realizowane przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych</li> </ul> | <p><b>System ochrony zdrowia dzieci i młodzieży</b></p> <p>I poziom referencyjny<br/><b>Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży</b></p> <p>II poziom referencyjny<br/><b>Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży - poradnia zdrowia psychicznego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży</b></p> <p>III poziom referencyjny<br/><b>Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej</b></p> |  | <p>Stowarzyszenie i Fundacje o zasięgu ogólnopolskim można weryfikować i odnajdywać między innymi na portalu <a href="http://www.ngo.pl">www.ngo.pl</a></p> <p>Informacje, jak pomóc i jak szukać pomocy znajdują się w zakładkach pomocowych na stronie <a href="http://www.mlodeglowy.pl">www.mlodeglowy.pl</a></p> |
| <p>Wsparcie rodzin z problemami alkoholowymi</p>  | <p><b>Miejsko-Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</b></p>   |  |   |

Nasz szkolny sieciownik,

czyli najważniejsze kontakty i telefony, do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxd5qsb4lvpphe0&dl=0>

| Organizacja/institucja                   | Stanowisko                         | Imię i nazwisko | Numer telefonu | Dostępności (dni/godziny) | Uwagi dodatkowe |
|--|------------------------------------|-----------------|----------------|---------------------------|-----------------|
| Nasza szkoła                             | Psycholog                          |                 |                |                           |                 |
|  | Pedagog                            |                 |                |                           |                 |
|  | Logopeda                           |                 |                |                           |                 |
|  |                                    |                 |                |                           |                 |
| Poradnia psychologiczno-pedagogiczna     |                                    |                 |                |                           |                 |
| Policja                                  | Wydział Prewencji                  |                 |                |                           |                 |
|  | Wydział ds. Nieletnich i Patologii |                 |                |                           |                 |
|  | Dzielnicowy                        |                 |                |                           |                 |
| Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie        |                                    |                 |                |                           |                 |
|  |                                    |                 |                |                           |                 |
| Miejski/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej |                                    |                 |                |                           |                 |
|  |                                    |                 |                |                           |                 |



---

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej  |  |  |  |  |  |
| Wydział Rodzinny i Nieletnich   |  |  |  |  |  |
| Sąd Rejonowy  |  |  |  |  |  |
| Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzież |  |  |  |  |  |
| Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży                                       |  |  |  |  |  |
| Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży                                      |  |  |  |  |  |
| Oddział psychiatryczny dla dzieci   |  |  |  |  |  |
| Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej                         |  |  |  |  |  |
| Miejsko-Gminna Komisja. ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych                          |  |  |  |  |  |

Ważne organizacja (także pozarządowe),  
z których pomocy może skorzystać nasza szkoła

| Organizacja | Stanowisko | Imię i nazwisko | Numer telefonu | Dostępności<br>(dni/godziny) | Uwagi dodatkowe |
|-------------|------------|-----------------|----------------|------------------------------|-----------------|
|             |            |                 |                |                              |                 |
|             |            |                 |                |                              |                 |
|             |            |                 |                |                              |                 |
|             |            |                 |                |                              |                 |
|             |            |                 |                |                              |                 |
|             |            |                 |                |                              |                 |
|             |            |                 |                |                              |                 |
|             |            |                 |                |                              |                 |

## ZŁOTY STANDARD – CZĘŚĆ PROFILAKTYCZNA (4-5)

---

### 4. Test przesiewowy w kierunku depresji

Kwestionariusze przesiewowe są używane w medycynie i innych dziedzinach do wykrywania potencjalnych problemów lub chorób w populacji, nawet u osób, które nie wykazują jeszcze żadnych objawów. Szkoły mogą stosować kwestionariusze przesiewowe w celu wykrywania problemów zdrowotnych lub edukacyjnych u uczniów, takie jak testy wzroku czy testy oceny gotowości szkolnej (testy powinny być przeprowadzane przez psychospecjalistów/ki).

#### **Adnotacja nr 1**

Skala Depresji Kuchera – do pobrania z: [https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2014/08/KADS\\_Polish\\_Package\\_Revised.pdf](https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2014/08/KADS_Polish_Package_Revised.pdf)

### 5. Test przesiewowy w kierunku ryzykownego korzystania z sieci

Szkoły mogą również stosować kwestionariusze przesiewowe w kierunku rozpoznania zagrożenia depresją i uzależnieniem od internetu.

#### **Adnotacja nr 2**

Kwestionariusz Uzależnienia od Internetu Kimberly Young: do pobrania wersja skrócona <https://poradniapraxis.pl/test-kimberly-young/> lub krótki kwestionariusz Kimberly Young

Poniżej przedstawiamy test według Kimberly Young, który może być pomocny w identyfikacji uzależnienia od internetu.

#### **Odpowiedz szczerze na poniższe pytania i zastanów się:**

1. Czy odnosisz wrażenie, że twoje zaangażowanie w Internetem jest na tyle duże, iż nieustannie myślisz o wcześniejszych aktywnościach w internecie i/lub nie możesz doczekać się kolejnych sesji w sieci?
2. Czy czujesz potrzebę, aby coraz więcej czasu spędzać w Internecie, żeby tym samym zwiększyć swoje poczucie zadowolenia i satysfakcji?
3. Czy masz za sobą wielokrotne i nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu?

4. Czy zdarzało Ci się odczuwać wewnętrzny niepokój, napięcie, nastrój depresyjny (obniżenie nastroju, smutek) albo rozdrażnienie w sytuacji prób ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu?
5. Czy zdarza Ci się korzystać z internetu przez dłuższy czas niż wstępnie zaplanowany/zakładany?
6. Czy kiedykolwiek pojawiło się ryzyko zerwania kontaktów z kimś bliskim, utraty ważnej relacji z innymi, problemów w pracy, kłopotów z nauką lub w obszarze kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w internecie?
7. Czy kiedykolwiek oszukiwałeś/-łaś swoich bliskich, terapeutów lub inne osoby, tak aby ukryć swoje nadmierne zaangażowanie w internet?
8. Czy korzystasz z internetu w celu ucieczki od problemów lub dla uniknięcia nieprzyjemnych przeżyć, uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

### **Interpretacja wyników**

Według autorki kwestionariusza pozytywna odpowiedź (TAK) na 5 spośród 8 powyższych pytań wskazuje, że możesz być uzależniony/-na od internetu. Powyższy test ma znaczenie pomocnicze i orientacyjne, nie służy do klinicznego diagnozowania siecizolizmu. Jeśli martwisz się o wpływ nadmiernego korzystania z internetu lub takie obawy wygłaszają Twoi bliscy, warto się skonsultować z terapeutą uzależnień w celu dokładnego badania i ewentualnego ustalenia strategii terapeutycznej.

## ZŁOTY STANDARD – CZĘŚĆ PROFILAKTYCZNA (6)

---

### **5. Instrukcje zapoznawania uczniów i rodziców z psychologiem i pedagogiem szkolnym**

do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxd5gsb4lvpphe0&dl=0>

#### Instrukcja zapoznawania dziecka z psychologiem/pedagogiem szkolnym

Uczeń, który potrzebuje pomocy lub wsparcia, musi wiedzieć, do kogo i gdzie ma się w szkole udać ze swoim problemem. Im młodsze dziecko, tym jaśniejszych instrukcji w tym zakresie potrzebuje. Poniżej znajdują się pomocne wskazówki, które mogą ułatwić nawiązywanie relacji z dziećmi i młodzieżą.

1. Ważne jest, aby wychowawca na pierwszej godzinie wychowawczej lub pierwszej godzinie lekcyjnej ze swoją klasą (w przypadku klas I–III) zadbał o zapoznanie uczniów z rozkładem poszczególnych pomieszczeń w placówce. Można rozważyć oprowadzenie dzieci i młodzieży po budynku szkoły, z wyraźnym zaznaczeniem, gdzie znajduje się gabinet psychologa, pedagoga, pielęgniarki szkolnej oraz w jakich godzinach są dostępni.
2. Dla uczniów klas czwartych szkół podstawowych i starszych ważne będzie też, w jakiej sali można zastać wychowawcę i dyrekcję na wypadek sytuacji kryzysowych.
3. W zespole pomocy psychologiczno-pedagogicznej warto przygotować proste ulotki dla dzieci, w których znajdą się wasze zakresy pracy, godziny i miejsce pracy. Dla nowych uczniów dużym ułatwieniem będzie znajdujące się na ulotce zdjęcie specjalisty.
4. Inną możliwością jest osobista wizyta pedagoga i psychologa szkolnego w klasach pierwszych i przedstawienie się.
5. Pozostałym uczniom klas starszych warto przypomnieć o swojej osobie, zakresie obowiązków, miejscu i godzinach pracy. Można do tego wykorzystać dziennik elektroniczny.

#### Instrukcja zapoznawania rodziców z psychologiem/pedagogiem szkolnym

Im młodsze dziecko, tym większe zaangażowanie rodziców i opiekunów w jego życie szkolne oraz zainteresowanie jego sprawami. Warto budować współpracę oraz zaufanie rodziców do pracy specjalistów i szkoły już od pierwszego spotkania. Pomocne okazać mogą się poniższe wskazówki:

1. W zespole pomocy psychologiczno-pedagogicznej warto przygotować ulotki dla rodziców i opiekunów, w których znajdą się zakresy pracy poszczególnych osób, godziny i miejsce



pracy wraz z telefonem służbowym lub adresem e-mail.

2. Osobista wizyta pedagoga i psychologa szkolnego na pierwszym zebraniu dla klas pierwszych i przedstawienie się pozwala na skrócenie dystansu. Podczas spotkania można dodatkowo rozdać dorosłym ulotki i zachęcić do zadawania pytań, przekazać informacje organizacyjne.
3. Rodzicom starszych klas można przypomnieć się poprzez wiadomość na dzienniku elektronicznym i poinformować o nowym grafiku pracy.

Przykłady dobrych praktyk:

- Dobrą okazją do budowania relacji z uczniami na każdym poziomie wiekowym jest wykorzystanie Dnia Zdrowia Psychicznego (10 października) lub Dnia Psychologa (21 lutego) na ciekawe inicjatywy i kontakt osobisty z dziećmi, rodzicami i nauczycielami. Przykładem dobrych praktyk są też: Dzień Praw Dziecka (20 listopada), szkolny tydzień profilaktyki czy szkolny dzień rodziny.
- Należy rozważyć obecność specjalistów szkolnych na terenie placówki podczas drzwi otwartych dla klas pierwszych, targów edukacyjnych i promocji szkoły oraz w czasie rekrutacji. Może to znacznie ułatwić późniejszy ewentualny kontakt z nowymi uczniami i ich rodzicami lub opiekunami.
- Zaangażowanie zespołu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, kontakt z nowymi uczniami i ich rodzicami pozwala przeciwdziałać także wielu stereotypom i uprzedzeniom związanym ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży czy specjalistami świadczącymi pomoc i wsparcie psychologiczne.

## ZŁOTY STANDARD – CZĘŚĆ PROFILAKTYCZNA (7)

### 6. Niezbędnik zdrowia psychicznego

do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxd5qsb4lvpphe0&dl=0>

Dobrostan uczniów i nauczycieli jest tak samo ważny jak kształcenie. Warto dbać o zdrowie psychiczne codziennie, aby zapobiegać konfliktom, niepotrzebnemu stresowi i napięciu. Proste, oparte na serdecznych relacjach kontakty między nauczycielami, uczniami i rodzicami sprzyjają budowaniu szkoły opartej na zaufaniu i dającej bezpieczeństwo młodym ludziom, którzy w razie kryzysu znajdują w niej przyjaznych dorosłych.

Niezbędnik zdrowia psychicznego uczniów, czyli co każdy nauczyciel i wychowawca może zrobić dla dobrostanu uczniów.

Nauczycielu, Wychowawco!

**BĄDŹ PRZYJAZNYM DOROSŁYM** dla swoich uczniów. Być może będziesz jedyną osobą, o której tak pomyślą, i zgłoszą się do Ciebie, gdy będą tego potrzebować.

**ROZMAWIAJ** ze swoimi uczniami. Stosuj pytania otwarte. Słuchaj empatycznie. Nie oceniaj, nie komentuj.

**ROZPOCZNIJ LEKCJĘ** od small talków. Pytaj o samopoczucie uczniów, o to, czym żyją, czego potrzebują, co ich cieszy, a co martwi. Takie codzienne pogaduszki wpływają na dobrostan grupy i budują relacje.

**BĄDŹ CZUJNY/-NA** na zmiany zachowania. Nie ignoruj żadnej zmiany i szczegółów, które niepokoją. Obserwuj swoich uczniów/uczennice i wymieniaj doświadczenia z innymi nauczycielami.

**BUDUJ RELACJE** dające poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Znajdź platformę/kanal komunikacji, dzięki której Twoi uczniowie/uczennice będą mogli się z Tobą skontaktować. Pamiętaj, by podać godziny i warunki kontaktu, wygodne dla nich i dla Ciebie.

**DBAJ O KONTAKTY Z RODZICAMI** swoich uczniów. Nie ograniczaj rozmów wyłącznie do krótkich informacji o ocenach i problemach. Zorganizuj wspólne rodzinne warsztaty/działania kulturalne lub społeczne.

**ZORGANIZUJ WARSZTATY** psychologiczne dla swoich uczniów. Stwarzaj warunki, by poznawali siebie, swoje potrzeby i jak je komunikować oraz jak dbać o własny dobrostan.

**WSPÓŁPRACUJ** z innymi nauczycielami i wychowawcami, pedagogiem i psychologiem szkolnym, poradnią pedagogiczno-psychologiczną i innymi instytucjami, które mogą wesprzeć Cię w pracy wychowawczej i dzięki którym pogłębisz swoją wiedzę o rozwoju młodych ludzi. Korzystaj z fachowej pomocy ekspertów.

„Niezbędnik” zdrowia psychicznego nauczyciela/nauczycielki, czyli co warto praktykować, aby pomagając innym, utrzymać własny dobrostan.

Nauczycielu, Wychowawco!

**JASNO OKREŚLAJ SVOJE GRANICE** komfortu. Jeśli dajesz wsparcie innym, ważne, byś miał/a siłę na pomoc drugiemu.

**ZADBAJ** o właściwy kanał komunikacji z uczniami i ich rodzicami,

**ROZDZIEL** czas pracy i czas odpoczynku. Nie odbieraj telefonów od rodziców swoich uczniów w domu, gdy prowadzisz życie rodzinne, towarzyskie lub odpoczywasz. Wyznacz czas dostępności i konsekwentnie go przestrzegaj.

**ZNAJDŹ** grupę wsparcia – sieć nauczycielską lub superwizora, by móc skonsultować swoje obawy i uzyskać nowe inspiracje do działań. Współpracuj z pedagogiem, psychologiem i innymi specjalistami, którzy wesprą Cię swoją wiedzą i doświadczeniem.

**BĄDŹ EKSPERTEM** od kształcenia i wychowania – stale pogłębiaj swoją wiedzę pedagogiczno-psychologiczną na temat najnowszych osiągnięć w tej dziedzinie.

**DBAJ** tak samo o relacje z uczniami jak z nauczycielami – dobra współpraca dorosłych jest nieoceniona w sytuacji kryzysu.

## ZŁOTY STANDARD – CZĘŚĆ INTERWENCYJNA (8)

---

### 7. Wzór procedury postępowania w sytuacji kryzysowej

do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxd5gsb4lvpphe0&dl=0>

Zadaniem każdej placówki jest stworzenie procedur reagowania na kryzys psychiczny uczniów/uczennic. Przekazujemy najważniejsze z nich, które można dostosować do specyfiki szkoły i delegowanych zadań poszczególnym pracownikom oraz praktyki życia szkolnego.

#### **Procedura I. Zdarzenie suicydalne na terenie szkoły**

##### **Pracownik**

W przypadku próby samobójczej ucznia/uczennicy na terenie szkoły pracownik, który pierwszy dotrze na miejsce zdarzenia, jest zobowiązany do następujących czynności:

1. Udziela uczniowi/uczennicy pierwszej pomocy przedmedycznej i w razie potrzeby dzwoni na numer alarmowy 112. Nie opuszcza ucznia do pojawienia się właściwych służb.
2. Niezwłocznie informuje dyrektora/wicedyrektora szkoły, ewentualnie innego pracownika w celu powiadomienia dyrekcji. W przypadku nieobecności dyrektora informuje rodziców o zdarzeniu.
3. Pozostaje w miejscu zdarzenia do przybycia właściwych służb.
4. Współpracuje z innymi pracownikami szkoły celem zabezpieczenia miejsca zdarzenia oraz wsparcia przy pierwszej pomocy.
5. W przypadku gdy rodzice nie mogą lub nie chcą przyjechać do szkoły, dyrektor szkoły deleguje nauczyciela do opieki nad uczniem/uczennicą podczas czynności służb medycznych i w drodze do szpitala.

##### **Dyrektor:**

1. Niezwłocznie kontaktuje się w sytuacji próby samobójczej dokonanej na terenie szkoły z:
  - a) służbami medycznymi,
  - b) rodzicami ucznia/uczennicy,
  - c) policją.
2. Dyrektor dba o zabezpieczenie miejsce zdarzenia do czasu przybycia policji.
3. Kontaktuje się z organem nadzoru pedagogicznego i organu prowadzącego.
4. Organizuje niezbędną pomoc służbom ratowniczym i policji.
5. Podejmuje decyzje o dalszej organizacji pracy szkoły w danym dniu.
6. Zwołuje nadzwyczajny zespół pracowników pomocy psychologiczno-pedagogicznej w celu indywidualnej lub grupowej interwencji kryzysowej dla uczniów i nauczycieli.

7. Zwołuje nadzwyczajną radę pedagogiczną w celu krótkiego powiadomienia o sytuacji w szkole i przebiegu dalszych działań w związku z sytuacją ucznia/uczennicy po doświadczeniu suicydalnym, jak i ich najbliższego otoczenia i zespołu klasowego (rada pedagogiczna ustala, które z działań wspierających będzie adekwatne i potrzebne oraz do jakiej grupy odbiorców, np. rozmowa z uczniami będącymi świadkami zdarzenia, warsztaty grupowe, indywidualne konsultacje psychologiczne dla chętnych, zebranie z rodzicami, współpraca z organizacją zewnętrzną – wszystko zależy od indywidualnej sytuacji).

## **Procedura II. Zdarzenie poza szkołą**

Dyrektor szkoły podejmuje następujące działania w sytuacji kryzysu suicydalnego ucznia/uczennicy poza szkołą:

1. Powiadamia nadzór pedagogiczny i organ prowadzący szkołę.
2. Zwołuje nadzwyczajny zespół pracowników pomocy psychologiczno-pedagogicznej w celu indywidualnej lub grupowej interwencji kryzysowej dla uczniów i nauczycieli.
3. Zwołuje nadzwyczajną radę pedagogiczną w celu krótkiego powiadomienia o sytuacji w szkole i przebiegu dalszych działań (powiadomienie uczniów i rodziców, wsparcie psychiczne osób potrzebujących, warsztaty lub specjalne lekcje w klasie prowadzone przez ekspertów lub inne formy pomocy).

## **Procedura III. Kryzys psychiczny ucznia/uczennicy**

1. Każdy/-da nauczyciel/ka jest zobowiązany/-na dbać o zdrowie psychiczne swoich uczniów. Jeśli nauczyciel/ka diagnozuje niepokojące zachowanie ucznia/uczennicy, zgłasza to do wychowawcy/pedagoga/psychologa szkolnego.
2. Wychowawca/pedagog/psycholog przeprowadza pierwszą rozmowę z uczniem/uczennicą w celu lepszego rozpoznania sytuacji.
3. Wychowawca/pedagog/psycholog powiadamia telefonicznie rodziców i dyrektora szkoły.
4. Gdy dziecko przebywa pod opieką oddelegowanej przez dyrektora osoby lub pod opieką osób wyznaczonych przez rodzinę, odbywa się rozmowa w gronie: rodzice – wychowawca – pedagog/psycholog i/lub dyrektor szkoły w celu ustalenia form wsparcia i osób prowadzących wsparcie dla ucznia/uczennicy. W trakcie spotkania rodzic otrzymuje wytyczne, co powinien zrobić, aby pomóc swemu dziecku (informacja o zagrożeniu suicydalnym, wskazania na konieczność niezwłocznej konsultacji psychiatrycznej, przekazanie numerów telefonów i adresów placówek pomocowych, zobowiązanie do informacji po konsultacji specjalistycznej w celu zorganizowania opieki i pomocy na terenie szkoły/poradni).
5. W przypadku gdy rodzice nie chcą lub nie mogą stawić się w szkole, a istnieje stan zagrożenia zdrowia lub życia ucznia, dyrektor wzywa karetkę pogotowia i deleguje osobę będącą na czas nieobecności rodziców opiekunem dziecka.
6. Dyrektor szkoły zwołuje zespół nauczycielski pedagogów uczących w klasie, powiadamia o sytuacji kryzysowej ucznia/uczennicy, przekazuje ustalenia ze spotkania z rodzicami. Nauczyciele wspólnie ustalają metody pracy i wsparcia z osobą w kryzysie psychicznym.

Z przebiegu zdarzeń i rozmów sporządza się notatki, które powinny zawierać:

- daty
- imiona i nazwiska osób, których zdarzenie dotyczy
- opis sytuacji – kto uczestniczył w zdarzeniu, przebieg zdarzenia, podjęte działania, rekomendacje, podpisy osób uczestniczących w zdarzeniu lub rozmowie o zdarzeniu, podpis osoby sporządzającej notatkę, ważne uwagi.

# PROCEDURY W SYTUACJI KRYZYSOWEJ - DZIAŁANIA DYREKTORA SZKOŁY

---

## Procedura 1:

### Zdarzenie suicydalne na terenie szkoły:

1. Niezwłocznie kontaktuje się w sytuacji próby samobójczej dokonanej na terenie szkoły z:
  - a. służbami medycznymi,
  - b. rodzicami ucznia/uczennicy,
  - c. policją,
3. Dyrektor zabezpiecza miejsce zdarzenia do czasu przybycia policji
4. Kontaktuje się z organem nadzoru pedagogicznego i organu prowadzącego.
5. Organizuje i udziela niezbędną pomoc służbom ratowniczym i policji.
6. Podejmuje decyzje o dalszej organizacji pracy szkoły w danym dniu.
7. Zwołuje nadzwyczajny zespół pracowników pomocy psychologiczno-pedagogicznej w celu interwencji kryzysowej grupowej i indywidualnej dla uczniów i nauczycieli.
8. Zwołuje nadzwyczajną radę pedagogiczną w celu krótkiego powiadomienia o sytuacji w szkole i przebiegu dalszych działań.

### Zdarzenie poza szkołą:

Dyrektor szkoły podejmuje następujące działania w sytuacji kryzysu suicydalnego ucznia/uczennicy poza szkołą:

1. Powiadamia nadzór pedagogiczny i organ prowadzący szkołę.
2. Zwołuje nadzwyczajny zespół pracowników pomocy psychologiczno-pedagogicznej w celu interwencji kryzysowej grupowej i indywidualnej dla uczniów i nauczycieli.
3. Zwołuje nadzwyczajną radę pedagogiczną w celu krótkiego powiadomienia o sytuacji w szkole i przebiegu dalszych działań (powiadomienie uczniów i rodziców, wsparcie psychiczne osobom potrzebującym, warsztaty lub specjalne lekcje w klasie prowadzone przez ekspertów lub inne formy pomocy).

## PROCEDURY W SYTUACJI KRYZYSOWEJ - DZIAŁANIA DYREKTORA SZKOŁY

---

### Procedura 2.

#### Kryzys psychiczny ucznia/uczennicy

1. Wychowawca/pedagog/psycholog powiadamia telefonicznie rodziców i **dyrektora szkoły**
2. Gdy dziecko przebywa pod opieką oddelegowanej przez dyrektora osoby lub pod opieką osób wyznaczonych przez rodzinę, odbywa się rozmowa w gronie: rodzice - wychowawca - pedagog/psycholog i ewentualnie dyrektor szkoły w celu ustalenia form wsparcia i osób prowadzących wsparcie dla ucznia/uczennicy. W trakcie spotkania rodzic otrzymuje wytyczne, co powinien zrobić, aby pomóc swemu dziecku (informacja o zagrożeniu suicydalnym, wskazania na konieczność niezwłocznej konsultacji psychiatrycznej, przekazanie numerów telefonów i adresów placówek pomocowych, zobowiązanie do informacji po konsultacji specjalistycznej w celu zorganizowania opieki i pomocy na terenie szkoły/poradni.
3. W przypadku, gdy rodzice nie chcą lub nie mogą przyjechać, dyrektor szkoły wzywa karetkę pogotowia i deleguje osobę będącą na czas nieobecności rodziców opiekunem dziecka
4. Dyrektor szkoły zwołuje zespół nauczycielski pedagogów uczących w klasie, powiadamia o sytuacji kryzysowej ucznia/uczennicy, przekazuje ustalenia ze spotkania z rodzicami i rekomendacje dla nauczycieli do pracy z osobą w kryzysie psychicznym.

## ZŁOTY STANDARD – CZĘŚĆ INTERWENCYJNA (9)

---

### **8. Wzór pakietu pomocowego dla rodziców/opiekunów dziecka w kryzysie psychicznym**

do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpcaxd5gsb4lvpphe0&dl=0>

Rodzic lub opiekun prawny uczennicy/ucznia, który dowiaduje się o kryzysie psychicznym dziecka, sam potrzebuje pomocy w tym, by właściwie wspierać młodą osobę. Placówka oświatowa powinna przekazać mu niezbędne w tym zakresie informacje i wskazówki.

Standard opracowany na podstawie dobrych praktyk zawiera pomocny, praktyczny pakiet dla rodziców lub opiekunów w celu uporządkowania niezbędnych informacji, z którymi taka osoba powinna opuścić szkołę. Pakiet należy edytować, aby umieścić w nim właściwe zwroty formalne oraz dane adresowe konkretnych placówek pomocowych.



## **Droga/Drogi Mamo, Tato, opiekunie...**

Przed chwilą dowiedziałas/-teś się, że Twoje dziecko mierzy się z kryzysem psychicznym i wymaga pomocy specjalistycznej. Możliwe, że towarzyszy Ci teraz wiele nieprzyjemnych myśli i emocji. Musisz wiedzieć, że dzieciom i młodzieży czasem łatwiej jest rozmawiać o swoich sprawach z osobami postronnymi. Nauczyciele, psychologowie i pedagodzy szkolni mają przygotowanie, aby rozpoznawać i reagować na kryzysy uczniów, czasem są zaalarmowani przez inne osoby. To nie oznacza, że nie jesteś dla swojego dziecka ważna/-ny. Twoja obecność w jego życiu w najbliższym czasie będzie szczególnie potrzebna i pomocna.

### **Rozmowa z dzieckiem**

Przed Tobą szczerą rozmową z dzieckiem, w której trzeba je zapewnić o swoim wsparciu i akceptacji. Ono potrzebuje teraz uwagi i wysłuchania, oraz zrozumienia swoich problemów – potrzebuje, żebyś powiedziała/a, że martwisz się o jego/jej zdrowie psychiczne i potrzebujecie skorzystać z pomocy specjalistycznej – konsultacji z psychologiem, lekarzem psychiatrą lub podjęcia psychoterapii, że problemy psychiczne są powszechne, że zdrowie psychiczne jest ważne i że nie jest wstydem leczenie się oraz terapia. Jeśli z różnych powodów nie jesteś gotowa/-wy na taką rozmowę, przełącz ten obowiązek ojcu/matce dziecka lub innemu dorosłemu domownikowi. Na Twoją prośbę może Ci w tej rozmowie towarzyszyć specjalista szkolny.

### **Rozmowa z bliskimi**

Przełącz niezbędne informacje o sytuacji psychicznej dziecka drugiemu rodzicowi/opiekunowi, rodzeństwu i najbliższej rodzinie. To ważne, aby wiedzieli, z czym się zmagają dziecko i czego potrzebuje w najbliższym czasie. Stawiaj jasne granice – nikt nie może podważać w obecności dziecka powagi jego problemów czy zasadności leczenia. Dotyczy to także osób postronnych. Chroń siebie i rodzinę przed wpływem nierzetelnych i niesprawdzonych informacji na temat zdrowia psychicznego czy tzw. terapii alternatywnych. Zaprzeczanie problemom lub stygmatyzacja mogą pogorszyć samopoczucie młodej osoby.

### **Pomoc specjalistyczna**

Jeśli rodzina mierzy się z innymi problemami, które być może mają wpływ na stan psychiczny dziecka, być może konieczna będzie terapia rodzinna lub pomoc specjalistyczna dla innych członków rodziny. Najczęściej nie da się pomóc młodej osobie bez zaangażowania wszystkich domowników. To ważne, aby specjaliści zdiagnozowali rodzaj problemu, z którym mierzy się córka/syn/wychowanek/wychowanka. Posiadając diagnozę oraz konsultując się z kilkoma specjalistami, uzyskasz najbardziej trafną diagnozę. Bezpłatną pomoc specjalistyczną w Twoim regionie uzyskacie w placówkach na trzech poziomach referencyjnych:

- w Ośrodkach Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci Młodzieży, Centrach Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży oraz w Ośrodkach Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej. Ich adresy oraz dane kontaktowe znajdziesz na końcu pakietu.
- pomoc możesz też uzyskać w lokalnych instytucjach działających w zakresie wsparcia i pomocy psychologicznej, psychiatrycznej i psychoterapeutycznej (adres, numer telefonu znajdziesz na końcu pakietu).

*Ze względu na dosyć ograniczoną sieć wsparcia psychologicznego, psychoterapii i opieki psychiatrycznej w Polsce może się zdarzyć, że nie uzyskasz pomocy bezpłatnej. Warto wówczas skorzystać z usług w sektorze prywatnym. Niezbędne kontakty uzyskasz zapewne od innych rodziców, wśród rodziny i znajomych lub korzystając z wyszukiwarki internetowej. Przemyśl uzyskanie pomocy także dla siebie, jeśli nie czujesz się na siłach zająć się dzieckiem w tym trudnym czasie.*

### **Diagnoza, leczenie i terapia**

Dochodzenie młodej osoby do stabilnego stanu emocjonalnego, który nie zagraża jego zdrowiu psychicznemu lub życiu, nie jest drogą krótką i prostą, ale złożonym procesem rozłożonym w czasie. Początkiem tego procesu

jest właściwa diagnoza i oddziaływania terapeutyczne, czasami też farmakoterapia. Poniżej możesz zapoznać się z krótką i uproszczoną charakterystyką zakresu pracy poszczególnych specjalistów, z którymi być może się spotkacie:

- psycholog dzieci i młodzieży – wykonuje diagnozę, opiniuje i orzeka, udziela pomocy psychologicznej w formie poradnictwa, konsultacji, psychoedukacji i interwencji kryzysowej. To osoba, która ukończyła studia na kierunku psychologia. Często jest pierwszym specjalistą, który po wstępnej diagnozie pokieruje do psychiatry i/lub psychoterapeuty zgodnie z rozpoznanymi potrzebami.
- psycholog ze specjalizacją kliniczną dzieci i młodzieży – psycholog, który ukończył dodatkowe 4- lub 5-letnie szkolenie specjalistyczne po zakończeniu studiów psychologicznych. Zajmuje się diagnozą i terapią zaburzeń psychicznych.
- psychiatra dzieci i młodzieży – lekarz medycyny ze specjalizacją z psychiatrii, diagnozuje i leczy choroby i zaburzenia psychiczne, także z pomocą farmakoterapii. Może zlecić badania dodatkowe. Zaświadczenia od tego specjalisty są niezbędne do uzyskania dalszej diagnozy na potrzeby szkoły w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.
- psychoterapeuta dzieci i młodzieży – osoba w trakcie 4-letniego szkolenia psychoterapeutycznego pracująca pod nadzorem superwizora lub osoba po całościowym szkoleniu psychoterapeutycznym posiadająca certyfikat psychoterapeuty. Prowadzi proces psychoterapii, czyli leczenia zaburzeń psychicznych zgodnie z diagnozą psychologiczną i psychiatryczną klienta. Nie musi posiadać wykształcenia psychologicznego.

Każdego z powyższych specjalistów obowiązuje tajemnica zawodowa i pracują zgodnie z kodeksem etycznym. To znaczy, że nie zawsze uzyskasz od nich informacje, których byś oczekiwał/a, np. związane z osobistymi sprawami dziecka. Natomiast obowiązkiem tych osób jest udzielić Ci wszelkich zaleceń i wskazówek, oraz informować o sytuacjach, w których zagrożone jest zdrowie lub życie dziecka. Ważna jest także ich wzajemna współpraca, której możesz oczekiwać i wyrazić na to zgodę w formie pisemnej. Im lepsza koordynacja działań, tym bardziej efektywne leczenie i terapia młodej osoby.

*Pierwsze pozytywne skutki zażywania leków, brak widocznych efektów farmakoterapii lub pogorszenie samopoczucia osoby ich zażywającej nie pozwalają na samodzielną decyzję Twoją lub dziecka o zaprzestaniu ich przyjmowania. Każdy powyższy fakt należy zgłosić lekarzowi prowadzącemu. Leki nie stanowią także głównej metody leczenia i zawsze należy je stosować w połączeniu z różnymi formami pomocy psychologicznej lub psychoterapią.*

Dziecko z problemami psychicznymi w szkole – co dalej?

1. Z diagnozą lekarza psychiatry lub psychologa, ze wskazówkami tych specjalistów oraz ewentualnymi wskazówkami psychoterapeuty możesz udać się do placówki, w której uczy się dziecko.
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach nakłada na szkoły obowiązek objęcia dziecka pomocą.
3. Jeśli w szkole jest psycholog, będzie on stanowił istotną pomoc i wsparcie w codziennym funkcjonowaniu dziecka. Może on koordynować wszelkie działania na terenie placówki oraz interweniować w sytuacjach trudnych, pomagać w radzeniu sobie z objawami, wspierać w kontaktach z rówieśnikami. Psycholog nie poprowadzi jednak w szkole regularnej psychoterapii zaburzeń psychicznych.
4. Pedagog szkolny może zająć się stroną edukacyjną – wspierać w kontaktach z nauczycielami, na bieżąco kontrolować postępy, przeciwdziałać negatywnemu wpływowi diagnozy na proces edukacji. Przy braku psychologa przejmie jego obowiązki.
5. Zespół nauczycieli we współpracy z wychowawcą i specjalistami, zyskawszy od Ciebie niezbędne informacje, będzie mógł zindywidualizować pracę z dzieckiem, dostosuje metody i formy pracy do jej/jego potrzeb i możliwości. Wspólnie z zespołem ustalicie niezbędne działania, które pomogą dziecku uczyć się mimo rozpoznanych trudności.



6. Wszystkie niezbędne informacje dotyczące współpracy ze szkołą uzyskasz w gabinecie pedagoga, psychologa szkolnego lub u wychowawcy.
7. Jeśli wyrazisz zgodę na kontakt konkretnej osoby z terenu szkoły ze specjalistami pozaszkolnymi, znacznie ułatwi to koordynację działań i wymianę cennych informacji pomiędzy instytucjami. Twoja zgoda jest niezbędna ze względu na tajemnicę zawodową, która obejmuje także pracowników szkoły w zakresie danych zdrowotnych dziecka.
8. Pamiętaj o wizycie w gabinecie pielęgniarki szkolnej i pozostawieniu w jej dokumentacji stosownych informacji dotyczących leczenia specjalistycznego i przyjmowanych leków ze względu na kwestie bezpieczeństwa.

*Kwestie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole, wizyt u psychologa, diagnozy specjalistycznej, leczenia psychiatrycznego oraz psychoterapii i leczenia ambulatoryjnego związane są ze zgodą obydwójga rodziców lub opiekunów. Zgodnie z Kodeksem rodzinnym i opiekuńczym każdy z rodziców uprawniony jest do sprawowania władzy rodzicielskiej, a tym samym może samodzielnie decydować o sprawach życia codziennego dziecka, z zastrzeżeniem, że istotne sprawy powinny być rozstrzygane wspólnie, za porozumieniem obojga rodziców.*

**Osoba do kontaktu w szkole (dni, godziny pracy, numer telefonu służbowego, adres e-mail):**

psycholog: .....

pedagog: .....

wychowawca: .....

pielęgniarka: .....

**Anonimowo możesz skorzystać także z porad telefonów zaufania dla rodziców i nauczycieli Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 800 100 100.**

**Jeśli Twoje dziecko sygnalizuje zamiar podjęcia próby samobójczej lub jego stan psychiczny wskazuje na taki zamiar, natychmiast skontaktuj się z telefonem alarmowym 112.**

Placówki referencyjne: (adres, numer telefonu, dokładną nazwę należy uzupełnić)

I poziom referencyjny – **Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży** – w którym realizowane są świadczenia w zakresie ambulatoryjnym przez psychologów, psychoterapeutów oraz terapeutów środowiskowych: .....

II poziom referencyjny – **Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – poradnia zdrowia psychicznego** – w którym realizowane są świadczenia ambulatoryjne przez lekarzy psychiatrów, psychologów oraz psychoterapeutów .....

**Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży** – w którym w ramach poradni zdrowia psychicznego i na oddziale dziennym psychiatrycznym rehabilitacyjnym dla dzieci, realizowane są świadczenia przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych .....

III poziom referencyjny – **Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej** – w którym realizowane są świadczenia stacjonarne przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych .....

Lokalne instytucje:

.....

.....

.....

Ważne informacje:

.....

.....

.....

## ZŁOTY STANDARD – CZĘŚĆ INTERWENCYJNA (10)

---

### **9. Zestaw Graficznych Narzędzi Wspierających Zdrowie Psychiczne**

do pobrania tu: <https://www.dropbox.com/scl/fo/vgw8z3i7ewf8yql521599/h?rlkey=4pahrinpczxd5gsb4lvpphe0&dl=0>

Ten zestaw zawiera materiały, które szkoła może wykorzystać jako przyjazne źródło informacji oraz elementy współtworzące przestrzeń i klimat szkoły dbającej o dobrostan uczniów.

Dobrze wiemy, że grafiki, krótkie komunikaty i hasła skuteczniej trafiają do młodych głów. Chcemy więc je wykorzystać, by służyły im jako wskazówki w poszukiwaniu wsparcia i wzmocniły przekonanie, że także w szkole mogą to wsparcie uzyskać.

Zestaw zawiera:

- **grafiki informacyjne skierowane do uczniów**

Materiały zawierają komunikaty i treści kierowane do uczniów, mające ich zapewniać, że w danej placówce mogą uzyskać wsparcie, pokazujące szereg możliwości i dostępne w różnych miejscach w szkole, także nietypowych.

- **plansza PROCEDURY W SYTUACJI KRYZYSOWEJ – DZIAŁANIA DYREKTORA SZKOŁY**

Dyrektor szkoły ma szczególną rolę, organizuje jej pracę i koordynuje poszczególne działania, podejmuje najważniejsze decyzje, odpowiada za bezpieczeństwo i jest informowany o sytuacjach kryzysowych. Tworzy przede wszystkim przestrzeń do działań wyrażających troskę o dobrostan uczniów. Sam zaś ma możliwość wspierania swoich pracowników, przede wszystkim nauczycieli.

- **dla nauczyciela/wychowawcy**

W Złotym Standardzie zawarliśmy dwa narzędzia dla wychowawców/nauczycieli: sieciownik oraz Niezbędnik wychowawcy, które pomogą nauczycielom wypracować indywidualne ścieżki interwencji i działań wspierających uczniów.

- **dla psychologa/pedagoga szkolnego**

Pedagog i psycholog szkolny to osoby o specjalistycznych kompetencjach w obszarze wsparcia. Proponowane materiały mają zachęcać uczniów do skorzystania z ich obecności w szkole, zaprosić do rozmowy, dostarczyć informacji lub ustalić ogólne zasady korzystania z pomocy.

