

Arkusz prowadzącego TUS

Autodiagnoza, scenariusze 45-minutowe i narzędzia obserwacji dla nauczycieli, psychologów szkolnych i pedagogów prowadzących **Trening Umiejętności Społecznych**.

W TYM ARKUSZU

- Autodiagnoza prowadzącego — czy jesteś gotów do zajęć
- 3 gotowe scenariusze TUS (klasy 1–3, 4–6, szkoła średnia)
- Arkusz obserwacji ucznia do dokumentacji
- Checklist „czerwone flagi” — kiedy TUS nie wystarczy
- Standardy i etyka pracy z grupą

d = 0.59

efekt SEL
u nauczycieli

88

badań RCT
w podstawie

2020–25

zakres
badań

MATERIAŁ BEZPŁATNY · DO DRUKU

OPRACOWANIE

Edycja metodyczna · 2026

EIEXPERT.PL

Szkoła Treningu IE

Opracowanie metodyczne zespołu EI Expert, oparte na przeglądzie metaanaliz i systematic reviews z literatury międzynarodowej i polskiej (2020–2025).

NA POCZĄTEK

Zanim wejdiesz z grupą do sali

Ten arkusz został pomyślany tak, byś mógł przejść przez niego w **odwrotnej kolejności, niż zwykle prowadzi się zajęcia**. Zaczynamy od prowadzącego — dopiero potem od uczestników.

Dlaczego taka kolejność

Metaanaliza Oliveira i współpracowników (2021), obejmująca 43 badania nad SEL u nauczycieli, pokazała, że interwencje rozwojowe dla kadry dają średni efekt na kompetencje społeczno-emocjonalne ($d = 0.59$) i redukują dystres psychologiczny ($d = -0.34$). Innymi słowy: **praca z sobą to nie zbędny krok, to fundament**. Najbardziej rzetelne dane potwierdzają, że skuteczność programu TUS zależy od stanu prowadzącego w nie mniejszym stopniu niż od samego scenariusza.

Struktura arkusza

- **Sekcja 1 — Ty jako prowadzący.** Autodiagnoza w 3 blokach (własna regulacja, zasoby energetyczne, granice). Wynik wskazuje, czy warto prowadzić zajęcia dzisiaj, czy lepiej przełożyć.
- **Sekcja 2 — 3 gotowe scenariusze TUS.** Po jednym na grupę wiekową (klasy 1–3, 4–6, szkoła średnia). Każdy w formacie 45 minut, z listą materiałów, pytaniami ewaluacyjnymi i wskazówkami dla prowadzącego.
- **Sekcja 3 — Narzędzia obserwacji.** Arkusz ucznia (do ksero), checklist „czerwone flagi”, gotowe formuły rozmowy z rodzicem.
- **Sekcja 4 — Standardy i etyka.** Gdzie kończy się praca nauczyciela, a zaczyna psychologa. Dokumentacja, tajemnica, współpraca.

PRAKTYCZNA UWAGA

Scenariusze są **szablonami, nie sztywnymi instrukcjami**. Modyfikuj je do znajomości grupy, pory dnia i Twojej energii. Zapisuj w dokumentacji, co zostało zmienione i dlaczego — to najcenniejsze źródło ulepszeń dla kolejnej edycji.

FUNDAMENTY NAUKOWE

Nauczyciel jest narzędziem

W klasycznym modelu TUS uwaga skupia się na uczestniku. To błąd metodologiczny.

Skuteczność każdego scenariusza jest o tyle wysoka, o ile prowadzący potrafi regulować własne emocje w trakcie zajęć.

„Direct transmission effect”

Frenzel i współpracownicy (2021) wprowadzili pojęcie bezpośredniego transferu emocji między nauczycielem a uczniami. Emocje kadry przekazują się klasie na dwa sposoby: przez modelowanie (uczniowie obserwują i naśladują) oraz pośrednio — przez wpływ nastroju prowadzącego na jakość nauczania i relacji. Braun i współpracownicy (2020), w badaniu 15 nauczycieli i ich 320 uczniów, wykazali, że kadra stosująca adaptacyjną strategię regulacji (cognitive reappraisal) miała uczniów o niższym poziomie emocjonalnego cierpienia.

Co mówią metaanalizy

Oliveira (2021)

43 badania, 3 004 nauczycieli. SEL dla kadry: $d = 0.59$ kompetencje, $d = 0.35$ dobrostan, $d = -0.34$ dystres.

Beames (2023)

88 badań, 23 RCT. Interwencje psychologiczne: $d = 0.93$ stres, $d = 0.57$ wypalenie, $d = 0.56$ dobrostan.

Agyapong (2023)

40 badań z 5 kontynentów. Mindfulness + CBT jako najskuteczniejsza kombinacja w redukcji wypalenia kadry.

Librus (PL, 2024)

53% polskich nauczycieli zmaga się z negatywnymi emocjami w pracy. Profilaktyka wypalenia = realny czynnik skuteczności TUS.

WNIOSEK DLA PRAKTYKA

Nie musisz być „zregenerowany” w 100% — nikt w zawodzie nauczyciela nie jest. Musisz natomiast **wiedzieć, gdzie dzisiaj jesteś**. Dlatego pierwsze narzędzie w tym arkuszu to autodiagnoza: 15 pytań, 10 minut, uczciwa odpowiedź sam na sam ze sobą.

Oliveira i in. (2021). *Frontiers in Psychology*. · Beames i in. (2023). *Educational Psychology Review*. · Frenzel i in. (2021). *Educational Psychology Review*. · Braun i in. (2020). *Mindfulness*.

SEKCJA 1 · TY JAKO PROWADZĄCY

Czy jestem gotowa/y prowadzić TUS dzisiaj

15 pytań w 3 blokach. Zaznacz **TAK (3 pkt)**, **CZASEM (2 pkt)**, **NIE (1 pkt)**. Odpowiadaj szczerze — ten arkusz widzisz tylko Ty. Wynik na stronie 05.

Stwierdzenie	Nie (1 pkt)	Czasem (2 pkt)	Tak (3 pkt)
BŁOK A — WŁASNA REGULACJA EMOCJI			
1. W ostatnich 24h potrafię wskazać jedną sytuację, w której zauważyłam/em swoją emocję, zanim zareagowałam/em.	☐	☐	☐
2. Jeśli dzisiaj coś mnie zdenerwuje w klasie, mam dostęp do co najmniej dwóch sposobów, żeby się szybko uspokoić.	☐	☐	☐
3. Rozróżniam „jestem zmęczona/y” od „jestem zniechęcona/y” — to dla mnie różne stany.	☐	☐	☐
4. Potrafię przyznać się przed uczniami do błędu albo zmiany zdania.	☐	☐	☐
5. Mam jedną konkretną rzecz, której nie robię w pracy, bo wiem, że mnie wykańcza.	☐	☐	☐
BŁOK B — ZASOBY ENERGETYCZNE			
6. W ciągu ostatniego tygodnia spałam/em co najmniej 5 nocy po 7+ godzin.	☐	☐	☐
7. W ostatnich 7 dniach miałam/em przynajmniej jedną godzinę dla siebie, bez ekranu i obowiązków.	☐	☐	☐
8. Wchodzę dzisiaj do klasy bardziej ciekawa/y niż zmęczona/y.	☐	☐	☐
9. Mam w najbliższych dniach zaplanowaną jakąś aktywność, która mnie cieszy.	☐	☐	☐
10. Gdybym dzisiaj odwołała/odwołał zajęcia z powodu samopoczucia, nikt by mnie za to nie krzywdził.	☐	☐	☐
BŁOK C — GRANICE ZAWODOWE			
11. Wiem, których tematów NIE wprowadzę na zajęcia, bo wykraczają poza mój zakres kompetencji.	☐	☐	☐
12. Potrafię przekierować ucznia do psychologa szkolnego bez poczucia porażki.	☐	☐	☐
13. Mam procedurę na sytuację, w której uczestnik ujawnia coś poważnego (trauma, samookaleczenie, przemoc w domu).	☐	☐	☐
14. Zajęcia TUS prowadzę w czasie, który mi się należy w etacie	☐	☐	☐

TWÓJ WYNIK

Co zrobić z tą liczbą

Zsumuj punkty z 15 stwierdzeń ze strony 04. Minimum: 15. Maksimum: 45. Poniżej znajdziesz interpretację ogólną oraz analizę per blok.

15–25 pkt

Zatrzymaj się

26–35 pkt

Prowadź świadomie

36–45 pkt

Zielone światło

15–25 pkt — zatrzymaj się

Ten wynik nie oznacza, że jesteś „złym prowadzącym”. Oznacza, że dziś **nie jesteś w stanie, żeby prowadzić zajęcia o regulacji emocji** z taką jakością, jakiej grupa potrzebuje. To sygnał zmęczenia lub wypalenia. Odwołaj sesję, porozmawiaj z dyrektorem, weź urlop, zgłoś się do psychologa. Uczestnicy dostaną lepsze zajęcia za 2 tygodnie niż słabe dziś.

26–35 pkt — prowadź świadomie

Masz zasoby, by poprowadzić sesję, ale wybierz świadomie scenariusz, który Cię nie obciąża. Jeśli dzisiaj to np. „Konflikt w 4 krokach” — a Ty sama/sam masz niedopięty konflikt w domu — zastąp go ćwiczeniem na percepcję emocji. Nikt nie zauważy, a Ty nie wejdiesz w rezonans z grupą.

36–45 pkt — zielone światło

Jesteś w dobrej formie merytorycznej i osobistej. Możesz prowadzić nawet trudne sesje. To dobry moment, żeby wprowadzić nowe elementy, które długo odkładałaś/odkładałeś — np. pracę z emocjami wtórnymi, scenariusz „Presja grupy”.

Analiza per blok

Jeśli Twój wynik jest OK, ale jeden blok wypadł słabo — to informacja co rozwijać:

- **Niski Blok A (regulacja):** rozważ superwizję, coaching lub własną psychoterapię. Nie jesteś „słaba/y” — jesteś zawodowcem, który potrzebuje narzędzi.
- **Niski Blok B (zasoby):** to sygnał wypalenia. Higiena snu, przerwy, zmniejszenie etatu. Nie „lepsze zarządzanie czasem”.
- **Niski Blok C (granice):** poproś zespół psychologiczno-pedagogiczny o omówienie procedur. Niepewność w granicach najszybciej wyczerpuje kadrę prowadzącą TUS.

WAŻNE

Ten arkusz nie jest narzędziem diagnostycznym wypalenia. To mapa orientacyjna. Jeśli od miesięcy czujesz się źle — niezależnie od wyniku tego testu — porozmawiaj z psychologiem. Darmowe wsparcie dla kadry oferują Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne.

SEKCJA 2 · SCENARIUSZE 45-MINUTOWE

Jak czytać scenariusz TUS

Każdy z 3 scenariuszy ma tę samą strukturę: **5 etapów w 45 minutach**. Etapy nie są równe czasowo — najwięcej czasu (20 min) zajmuje ćwiczenie główne. Poniżej szablon, do którego będziesz wracać.

Schemat 5 etapów

5 min

ETAP 1

Powitanie i kontrakt

Krótki rytuał początkowy. Przypomnienie zasad grupy („słuchamy się, nie oceniamy, pas dozwolony”).
Nieobowiązkowe „jak się czujesz dziś w skali 1–10”.

5 min

ETAP 2

Rozgrzewka emocjonalna

Krótkie zadanie wprowadzające w temat — często energizer lub zagadka. Cel: przełączyć uwagę z lekcji do grupy.

20 min

ETAP 3

Ćwiczenie główne

Sedno zajęć. Instrukcja, wykonanie, modyfikacje dla różnego tempa. **To tu dzieje się uczenie.**
Prowadzący bardziej obserwuje niż mówi.

10 min

ETAP 4

Refleksja i integracja

3–4 pytania otwarte. **„Co zauważyłaś/eś u siebie?”**, „Co by było, gdyby...?”. Nie oceniaj odpowiedzi, tylko dopytuj.

5 min

ETAP 5

Zamknięcie i „na drogę”

Krótką puenta. Zadanie do domu (obserwacja, nie „wypracowanie”). Wyjście z sali w dobrym nastroju.

DOKUMENTACJA

Po każdej sesji zapisz w arkuszu obserwacji (str. 12): **co zadziało, co nie, kto wyróżnił się pozytywnie lub potrzebuje uwagi**. Nie po 3 zajęciach — po każdym pojedynczym. Pamięć zawodowa jest krótsza, niż nam się wydaje.

SCENARIUSZ 1 · KLASY 1-3 (6-9 LAT)

Kolory emocji

percepcja i nazywanie

GRUPA	CZAS	UCZNIÓW	OBSZAR IE
kl. 1-3 · 6-9 lat	45 min	12-25	Percepcja

Cel: Dzieci rozpoznają i nazywają 6 podstawowych emocji (radość, smutek, złość, strach, zdziwienie, wstręt) — u siebie i u innych. Rozwijają słownictwo emocjonalne i łączą emocje z ciałem.

Materiały

- ☐ 6 kartonów A4 w kolorach (żółty, niebieski, czerwony, fioletowy, pomarańczowy, zielony)
- ☐ Kartki A5 dla każdego dziecka
- ☐ Kredki lub flamastry
- ☐ Plansza z twarzami 6 emocji (do wydruku)
- ☐ Magnesy lub tasma do przyklejenia na tablicy
- ☐ Muzyka spokojna (opcjonalnie)

Przebieg

5 min

ETAP 1

Powitanie — „Jak się dziś czujesz”

Każde dziecko pokazuje kciuk: w górę (dobrze), w bok (tak sobie), w dół (nie najlepiej). Bez komentarzy. Ty też pokazujesz.

5 min

ETAP 2

Rozgrzewka — „Gdzie mieszkają emocje?”

Zapytaj: „Kiedy się boję, co się dzieje w moim ciele?”. Zbieraj odpowiedzi (bicie serca, spocone dłonie, napięcie brzucha). Powtórz dla radości i złości. **Cel:** dzieci uczą się, że emocje mają „miejsce”.

20 min

ETAP 3

Ćwiczenie główne — „Kolory emocji”

Rozłóż na podłodze 6 kolorowych kartonów, każdy z przypisaną emocją (wspólnie ustalacie, która emocja ma jaki kolor — **nie narzucaj**). Dzieci dostają kartki A5 i rysują *swoją dzisiejszą emocję* w odpowiednim kolorze. Potem każde przechodzi i odkłada swój rysunek na wybrany karton. Razem liczycie, ile rysunków leży na każdym kolorze. **Zadawaj pytania:** „Która emocja dzisiaj wygrała w naszej klasie?”, „Czy ktoś ma więcej niż jedną emocję naraz?”.

10 min

ETAP 4

Refleksja — 3 pytania

„Czy zdarza ci się czuć dwie emocje naraz?”, „Po czym poznajesz, że kolega jest smutny?”, „Jak możemy pomóc komuś, kto jest dziś na niebieskim kartonie?”. **Zapisuj na tablicy wszystkie odpowiedzi — nawet najdziwniejsze.**

5 min

ETAP 5

Zamknięcie — „Dziś się nauczyłam/em”

Każde dziecko w jednym słowie mówi, co zabiera z dzisiaj. „Na drogę”: przez tydzień zauważaj, w jakim kolorze jest twój humor, kiedy wracasz ze szkoły.

SCENARIUSZ 1 · PO ZAJĘCIACH

Kolory emocji

wskazówki i obserwacja

Wskazówki dla prowadzącego

Zanim zaczniesz. To zajęcia o rozpoznawaniu emocji — także Twoich. Zanim wejdiesz na salę, zastanów się, jakim kolorem jesteś Ty dzisiaj. Nie musisz tego mówić dzieciom, ale sam/a o tym wiedz. Dzieci wyczują rozjazd między Twoją mową a Twoją miną.

Ucz słów, nie kategorii. Gdy dziecko mówi „jestem smutna”, dopytaj: „jak bardzo?”, „kiedy ostatnio tak miałaś?”. Zamiast „to normalne” — zaoferuj słowa: „może to jest rozczarowanie? żal? tęsknota?”. Każde dodatkowe słowo to narzędzie na resztę życia.

Uważaj na porównania. Jeśli jedno dziecko ma „tylko radość”, a drugie „sam smutek” — **nie komentuj publicznie**, że ktoś ma „lepiej” lub „gorzej”. Wszystkie emocje są ważne, wszystkie są w porządku.

Co obserwować podczas zajęć

- ☐ Kto nie chce dotknąć kartonu ze złością? (często lęk przed emocjami)
- ☐ Kto wybiera tylko radość, nawet gdy widać, że smutny? (trudność w przyznawaniu się do słabości)
- ☐ Kto pyta „a wolno się tak czuć?” (brak modelowania w domu)
- ☐ Kto kopiuje wybór kolegi/koleżanki? (niska autorefleksja lub silna konformizacja)
- ☐ Kto spontanicznie pomaga innemu opisać swoją emocję? (wysoka empatia, potencjał na asystenta)

Pytania ewaluacyjne po zajęciach

1. Czy wszystkie dzieci wzięły udział? Jeśli nie — które i dlaczego?
2. Które dziecko pokazało dziś coś nowego w porównaniu z poprzednimi zajęciami?
3. Co zrobiłabym/zrobiłbym inaczej w kolejnej edycji tego scenariusza?
4. Jak Ty się czujesz po tych zajęciach? (tak, Ty też — to jest dana)

Miejsce na notatki po zajęciach

Data: _____ Klasa: _____ Obecność: ____ / ____

SCENARIUSZ 2 · KLASY 4–6 (10–13 LAT)

Konflikt w 4 krokach

regulacja i rozumienie

GRUPA	CZAS	UCZNIÓW	OBSZAR IE
kl. 4–6 · 10–13 lat	45 min	15–28	Regulacja + rozumienie

Cel: Uczniowie opanują 4-stopniowy model prowadzenia konfliktu: zatrzymaj się → nazwij uczucie → powiedz czego chcesz → wysłuchaj drugiej strony. Ćwiczą na bezpiecznych przykładach, żeby mieć „gotowca” na prawdziwą sytuację.

Materiały

- ☐ Karty z 6 scenkami konfliktowymi (do wydruku)
- ☐ Plansza z 4 krokami (A3 lub rzutnik)
- ☐ Kartki dla każdej pary
- ☐ Długopisy
- ☐ Stoper (telefon prowadzącego)

Przebieg

5 min

ETAP 1

Powitanie + kontrakt

Przypomnienie zasady „pas”. Krótkie pytanie wejściowe: „Kto dzisiaj miał jakiś drobny konflikt? Nikt nie musi mówić o szczegółach — tylko podnieś rękę, jeśli tak.” Normalizujesz.

5 min

ETAP 2

Rozgrzewka — „2 minuty chaosu”

W parach: każda osoba ma 30 sekund, żeby powiedzieć drugiej „dlaczego powinniśmy pójść na moją wymyśloną wycieczkę”. Mówią jednocześnie. Po 2 minutach pytasz: „Jak to było? Ktoś kogoś usłyszał?”.

Cel: doświadczenie, że kłótnia bez zasad to chaos.

20 min

ETAP 3

Ćwiczenie główne — model 4 kroków

Pokaż planszę z 4 krokami: **1) Zatrzymaj się (weź oddech), 2) Nazwij co czujesz („jestem zły, bo...”), 3) Powiedz czego chcesz („chciałbym, żebyś...”), 4) Wysłuchaj drugiej osoby.** Rozdaj parom scenki („kolega wziął twoją ławkę”, „siostra zjadła twój deser”, „ktoś komentuje twoje ubranie”). Każda para ma 3 minuty, żeby odegrać konflikt według modelu. Potem 2 pary pokazują publicznie. Grupa obserwuje i doradza.

10 min

ETAP 4

Refleksja

3 pytania: „Który krok był najtrudniejszy?”, „Co się dzieje, gdy pomijamy krok 1 (zatrzymanie)?”, „Czy ten model działa w prawdziwej kłótni, czy tylko na takich zajęciach?”. **Zwróć uwagę: nie bronimy modelu przed krytyką — zbieramy ją.**

5 min

ETAP 5

Zamknięcie

Każdy mówi jedno słowo, które dzisiaj zabiera. „Na drogę”: w ciągu tygodnia spróbuj zatrzymać się (krok 1) w jednej sytuacji z bratem, siostrą lub rodzicem. Nie musisz robić reszty — zobacz, co się zmieni przez samo zatrzymanie.

SCENARIUSZ 2 · PO ZAJĘCIACH

Konflikt w 4 krokach

wskazówki i ewaluacja

Wskazówki dla prowadzącego

Nie udawaj, że model zawsze działa. W prawdziwym konflikcie (szczególnie z kimś bliskim) kroki 2 i 3 są trudne. Powiedz uczniom wprost: „Będzie Wam się nie udawać. To normalne. Cel nie jest doskonałość, tylko mieć co spróbować.” Uczciwość buduje zaufanie.

Scenki dobierz do grupy. Jeśli w klasie jest aktualny konflikt rówieśniczy — **nie dawaj scenki dotyczącej tego konfliktu.** Wybieraj sytuacje „bezpieczne” (brat, siostra, ktoś spoza klasy). TUS to nie mediacja.

Uważaj na osoby, które milczą. W grupie 25 osób zawsze są 2–3, które nie odezwą się publicznie. Nie zmuszaj. Zaproponuj im prywatnie, żeby pokazali Ci potem swoją notatkę. Bezpieczeństwo psychologiczne to warunek uczenia.

Gdy pojawia się „prawdziwy” konflikt na zajęciach: zatrzymaj scenariusz. Nazwij sytuację. „Zauważyłam, że tu jest napięcie. Zróbmy pauzę.” Nie rozwiązuj. Po zajęciach porozmawiaj z uczniami prywatnie, ewentualnie z psychologiem szkolnym.

Co obserwować podczas zajęć

- ☐ Kto zaczyna od ataku zamiast od nazwania uczucia? (wzorzec „atak zamiast wrażliwości”)
- ☐ Kto nie potrafi powiedzieć „czego chce” — tylko „czego nie chce”? (trudność w asertywności)
- ☐ Kto przerywa drugiej osobie? (brak umiejętności słuchania)
- ☐ Kto zgadza się na wszystko, byle konflikt się skończył? (unikanie)
- ☐ Kto potrafi powiedzieć „nie wiem, co czuję”? (dobra autorefleksja — docień)

Pytania ewaluacyjne po zajęciach

1. Czy ktoś wyszedł z dużo gorszym nastrojem niż wszedł? Jeśli tak — porozmawiaj indywidualnie.
2. Które sceny zadziałały, które były zbyt abstrakcyjne? Przygotuj bazę na następną edycję.
3. Czy w trakcie zajęć sama/sam stosowałaś/stosowałeś model? (bo uczniowie patrzą)
4. Jakie napięcia w klasie zauważyłaś/eś, które warto zgłosić wychowawcy?

Miejsce na notatki

Data: _____ Klasa: _____ Obecność: ____ / ____

SCENARIUSZ 3 · SZKOŁA ŚREDNIA (14–18 LAT)

Presja grupy

zarządzanie i asertywność

GRUPA	CZAS	UCZNIÓW	OBSZAR IE
14–18 lat	45 min	15–28	Zarządzanie emocjami

Cel: Młodzież zauważa i nazywa różne rodzaje presji grupy (bezpośrednia, milcząca, domyślna). Ćwiczy 3 strategie odmawiania bez zerwania relacji. Rozumie, że asertywność to kompetencja, nie cecha charakteru.

Materiały

- ☐ Karta „3 rodzaje presji” (rzutnik)
- ☐ Karty z 8 sytuacjami (do wydruku)
- ☐ Kartki dla każdego ucznia
- ☐ Planszą „3 strategie odmowy”

Przebieg

5 min

ETAP 1

Powitanie + pytanie otwierające

„Kiedy ostatnio zrobiłaś/eś coś, czego tak naprawdę nie chciałaś/eś — bo inni robili?”. Nikt nie musi odpowiadać — wystarczy pomyśleć.

5 min

ETAP 2

Rozgrzewka — „3 rodzaje presji”

Pokaż: **bezpośrednia** („chodź, pij”), **milcząca** (wszyscy robią X, a ty jedyny nie), **domyślna** (zakładasz, że „tak trzeba”). Poproś grupę o przykład każdej — zapisuj na tablicy.

20 min

ETAP 3

Ćwiczenie — „3 strategie odmowy”

Pokaż 3 strategie: **1) Krótkie „nie” + zmiana tematu**, **2) „Nie, ale...” (propozycja alternatywy)**, **3) Odłożenie decyzji („dam znać jutro”)**. Każdy uczeń dostaje kartę z sytuacją (picie alkoholu, hejt online, ściąganie, ośmieszanie kolegi, narkotyki, palenie). Pracują w trójkach: jedna osoba jest „atakowana”, druga „atakuje”, trzecia obserwuje i notuje, która strategia zadziałała. **Potem zmiana ról.**

10 min

ETAP 4

Refleksja

„Która strategia była najtrudniejsza?”, „Czy któraś kosztuje relację?”, „Co robi z Wami świadomość, że to jest kompetencja, której można się nauczyć?”. **Nie dyskutujcie o etyce poszczególnych sytuacji** — skupcie się na umiejętności odmawiania.

5 min

ETAP 5

Zamknięcie

„Na drogę”: wybierz jedną sytuację, którą przewidujesz w najbliższym tygodniu. Przygotuj wstępnie, którą strategią odpowiesz. Nie musisz nikomu tego mówić. To ćwiczenie umysłu.

UWAGA DLA PROWADZĄCEGO

Tematy w tym scenariuszu są wrażliwe (alkohol, narkotyki, hejt). Jeśli podczas zajęć pojawi się deklaracja rzeczywistego problemu ucznia — przerwij, nazwij to prywatnie po zajęciach, skieruj do psychologa szkolnego. TUS nie jest interwencją kryzysową.

SEKCJA 3 · NARZĘDZIA OBSERWACJI

Arkusz obserwacji

do ksero · jeden na ucznia

Wypełniaj **po każdej sesji**, jeden arkusz na ucznia przez cały cykl. Krótkie notatki jedno-dwuzdaniowe. Po 5–6 sesjach widać wzorzec.

Imię ucznia: _____ Klasa: _____ Cykl: _____

Sesja	Data	A · Rozpoznawanie	B · Reagowanie	C · Regulacja	D · Relacje
1	_____	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____	_____

JAK NOTOWAĆ

Fakty, nie interpretacje. Zamiast „znowu histeryzowała” napisz „po komentarzu kolegi wyszła z sali, wróciła po 5 min”. Różnica: pierwsze jest oceną, drugie obserwacją. Oceny starzeją się szybko — obserwacje zostają aktualne.

SEKCJA 3 · NARZĘDZIA OBSERWACJI

Czerwone flagi

kiedy TUS nie wystarczy

Poniższe sygnały oznaczają, że uczeń **potrzebuje wsparcia wykraczającego poza Twoje kompetencje**. Nie diagnozuj. Nie lecz. Skieruj do psychologa szkolnego lub specjalisty zewnętrznego. W razie ryzyka samobójczego lub przemocy — obowiązek zgłoszenia. Telefon Zaufania dla Dzieci: **116 111**.

Sygnały wymagające interwencji

Mówi o śmierci / samookaleczeniu

Nawet w formie żartu, nawet raz. „Lepiej by było, gdyby mnie nie było”, widoczne rany, nacięcia, opatrunki w nietypowych miejscach. **Reaguj dziś**.

Agresja fizyczna lub werbalna

Bijatyki, groźby, cyberprzemoc skierowana na konkretną osobę. Przekracza normalne konflikty rówieśnicze.

Wycofanie i izolacja

Przestaje mówić, unika kontaktu wzrokowego, siada osobno, nie reaguje na pytania bezpośrednio. Zmiana w stosunku do poprzednich sesji.

Wzmianki o przemocy w domu

Bezpośrednie lub pośrednie („tata znowu krzyczał”, „mama ma siniak”). **Obowiązek prawny zgłoszenia** — procedura NK / interwencja pedagoga.

Zaburzenia odżywiania

Widoczna zmiana masy ciała, odmowa jedzenia, obsesyjne komentarze o ciele. **Nie omawiaj diety w TUS** — kieruj do specjalisty.

Ujawnienie traumy

Wspomnienie molestowania, przemocy, wypadku, śmierci bliskiego. Zatrzymaj scenariusz. **Nie dopytuj szczegółów**. Zapewnij bezpieczeństwo, skieruj dalej.

Co zrobić, gdy zobaczysz czerwoną flagę

1

Nie panikuj, nie dopytuj publicznie.

Kontynuuj zajęcia w normalnym rytmie. Ucznia zatrzymaj prywatnie po sesji.

2

Krótką rozmowę 1:1.

„Zauważyłam/em, że dziś było inaczej. Jak się czujesz?”. Nie dopytuj szczegółów — słuchaj. Jeśli flaga się potwierdza — krok 3.

3

Powiadom psychologa lub pedagoga tego samego dnia.

Nie czekaj do jutra. Zgłoszenie na piśmie (email) zabezpiecza Ciebie i ucznia.

4

Zapisz w dokumentacji.

Data, godzina, obserwacje (nie oceny), do kogo zgłoszone.

5

Nie prowadź samodzielnej interwencji terapeutycznej.

Twoja rola kończy się w punkcie 3.

SEKCJA 3 · NARZĘDZIA

Jak rozmawiać z rodzicem o dziecku

Sześć trudnych sytuacji. Gotowe formuły — **punkt startu, nie gotowy scenariusz**.
Każda rozmowa wymaga dostosowania do rodzica.

1. Zgłaszasz niepokojące zachowanie dziecka

FORMUŁA

„Chcę porozmawiać o obserwacji. Podczas ostatnich trzech zajęć zauważyłam X [konkretne zachowanie].
Nie stawiam diagnozy — pytam, czy w domu zauważacie coś podobnego.”

2. Rodzic twierdzi, że „u nas w domu takiego problemu nie ma”

FORMUŁA

„Rozumiem. Dzieci często zachowują się inaczej w szkole i w domu — to normalne. Nie mówię, że dzieje się coś złego. Dzielę się tym, co widzę, żebyśmy mieli pełniejszy obraz.”

3. Rodzic oczekuje od Ciebie roli terapeuty

FORMUŁA

„Dziękuję za zaufanie. Moja rola kończy się w pewnym momencie — pracuję z grupą. To, co Pan/Pani opisuje, wymaga specjalisty. Mogę pomóc znaleźć kontakt.”

4. Rodzic pyta, czy TUS „rozwiąże problem” dziecka

FORMUŁA

„TUS to trening umiejętności społecznych. To nie terapia. Najlepsze efekty daje, gdy wspiera równoległe pracę w domu i ewentualnie pracę specjalisty.”

5. Dziecko poprosiło, żebyś nie mówiła rodzicom o czymś

FORMUŁA

„Obiecaj mi, że zgłosisz się, gdyby było źle. Mam obowiązek zgłosić pewne rzeczy, ale tu nie zgłaszam.
Chcę, żebyś wiedział, że Ci ufam.”

6. Rodzic agresywny lub oskarżający

FORMUŁA

„Widzę, że jest Pan/Pani zdenerwowany/a. Proponuję zapisać uwagi i umówić się na konkretny termin,
ewentualnie z udziałem psychologa szkolnego.”

SEKCJA 4 · STANDARDY

Gdzie kończy się Twoja rola

TUS to metoda psychoedukacyjna, nie psychoterapia. Ta różnica nie jest akademickim rozróżnieniem — **chroni Ciebie i chroni uczniów**.

Pięć granic, których nie przekracza nauczyciel

- **Nie diagnozuj.** Możesz zaobserwować, że „X wyraźnie się wycofuje” — to nie jest diagnoza. „X ma depresję” — to diagnoza. Różnica nie jest kosmetyczna.
- **Nie prowadź sesji terapeutycznej 1:1.** TUS to grupa. Jeśli uczeń po zajęciach chce porozmawiać — 5–10 minut jest OK. Dłuższa, regularna rozmowa indywidualna to już rola psychologa.
- **Nie pracuj z traumą.** Jeśli temat traumy pojawia się na zajęciach, zatrzymaj scenariusz, zapewnij bezpieczeństwo emocjonalne grupy, skieruj do specjalisty. Praca z traumą wymaga przygotowania klinicznego.
- **Nie obiecuj poufności bez granic.** Wprost: „Wszystko, co tu mówimy, zostaje w grupie — oprócz sytuacji, w których ktoś jest w niebezpieczeństwie. Wtedy mam obowiązek zgłosić to dalej.”
- **Nie bierz odpowiedzialności za decyzje rodziców.** Twoja rola to rekomendacja i informacja. Decyzja o terapii dziecka należy do rodziców.

Dokumentacja — minimum

Po każdej sesji dokumentuj (5 minut wystarczy):

- Data, liczba uczestników, temat sesji
- Co się udało, co nie
- Obserwacje dotyczące konkretnych uczniów (tylko te, które później można omówić z zespołem p-p lub rodzicem)
- Zgłoszone „czerwone flagi” — do kogo, kiedy, co powiedziałaś/eś

Dokumentacja chroni Ciebie. Jeśli kiedykolwiek zostanie zakwestionowane coś z zajęć, notatki są Twoim dowodem profesjonalnego działania.

Tajemnica zawodowa

Ustawa o systemie oświaty nakłada na nauczyciela obowiązek zachowania tajemnicy o sprawach uczniów. **Wyjątki:** zagrożenie życia lub zdrowia ucznia, przemoc w rodzinie (procedura NK), przestępstwo. W tych sytuacjach obowiązek zgłoszenia.

Superwizja — standard zawodowy

Kadra prowadząca pracę z emocjami uczniów potrzebuje **superwizji** — rozmowy z doświadczonym specjalistą. To nie słabość — to profesjonalny standard. Poproś dyrekcję o finansowanie lub skorzystaj z grup superwizyjnych online.

KOLEJNY KROK

Chcesz prowadzić TUS zgodnie z najwyższym standardem?

Ten arkusz daje Ci **podstawowe narzędzia**. Jeśli chcesz rozwijać się dalej — certyfikować się jako Trener Inteligencji Emocjonalnej, pracować z autorskim programem i zdobyć certyfikat ważny 6 lat zgodnie ze standardem EFPA — sprawdź naszą ofertę.

Certyfikacja Trenera Inteligencji Emocjonalnej

Jedyny w Polsce program przygotowujący do prowadzenia autorskiego treningu IE. Certyfikat ważny 6 lat, zgodny ze standardem EFPA. Dla psychologów, pedagogów, trenerów biznesu i nauczycieli z doświadczeniem.

[Poznaj program certyfikacji →](#)eiexpert.pl/certyfikacja-trenera-ie/

Sprawdź swój profil IE — bezpłatnie

Zanim zaczniesz uczyć innych, poznaj swoje własne kompetencje w 7 skalach inteligencji emocjonalnej. Test EQ-TIZE zajmuje 25 minut, raport PDF dostępny od razu.

[Wykonaj bezpłatny test EQ-TIZE →](#)eiexpert.pl/test_na_inteligencje_emocjonalna_raport_pdf/

Konsultacja wdrożeniowa dla szkoły

Jeśli odpowiadasz za wdrożenie TUS lub programu SEL w placówce — zarezerwuj bezpłatną 30-minutową rozmowę. Bez prezentacji sprzedażowej. Konkretnie pytania, konkretne odpowiedzi.

[Umów bezpłatną konsultację →](#)calendar.app.google/B2b6fuTh3Qd7ckoj8

Dziękujemy za zainteresowanie materiałami EI Expert. Każdy komentarz, spostrzeżenie lub sugestia są cenne — napisz do nas: kontakt@eiexpert.pl