EI EXPERT
Emotional Resources

PRZEWODNIK PRAKTYCZNY · DLA PROWADZĄCEGO · EDYCJA LISTOPAD 2026

Przewodnik prowadzącego TUS

Ramy organizacyjne w szkole, autodiagnoza, stała struktura spotkania, plan cyklu, trzy scenariusze 45-minutowe z tekstem dla prowadzącego, narzędzia obserwacji, ankieta, karta dla rodzica i standardy – dla nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, którzy prowadzą Trening Umiejętności Społecznych.

d = 0,59
efekt programów SEL dla nauczycieli (Oliveira i in., 2021)

3
gotowe scenariusze: kl. 1–3, 4–6, szkoła średnia

10
spotkań w gotowym cyklu

W tym arkuszu

- **Ramy w szkole** – rozporządzenie, grupa, dokumentacja, cele do planu pomocy
- **Autodiagnoza prowadzącego** – czy jesteś dziś w stanie prowadzić zajęcia
- **Stała struktura spotkania** i plan cyklu 10 spotkań
- **3 gotowe scenariusze TUS** z tekstem dla prowadzącego, obserwacją i „co jeśli”
- **Narzędzia na każde zajęcia:** miernik nastroju, Pauza, Debug rozmowy
- **Arkusz obserwacji ucznia, ankieta, karta dla rodzica** do ksero
- **Czerwone flagi** – kiedy TUS nie wystarczy i co wtedy zrobić
- **Rozmowy z rodzicami** i granice roli nauczyciela

NA CZYM TO OPIERAMY

Na przeglądzie metaanaliz i badań z lat 2020–2025 o programach rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne oraz na modelu zdolnościowym inteligencji emocjonalnej (Mayer, Salovey, Caruso). Narzędzia z części „na każde zajęcia” stosujemy na warsztatach EI Expert z młodzieżą i nauczycielami.

NA POCZĄTEK

Zanim wejdziesz z grupą do sali

Ten przewodnik czyta się w odwrotnej kolejności, niż zwykle prowadzi się zajęcia. Zaczynamy od prowadzącego, dopiero potem od uczestników.

Dlaczego taka kolejność

Metaanaliza Oliveiry i współpracowników (2021), obejmująca 43 badania nad programami rozwoju społeczno-emocjonalnego dla nauczycieli, pokazała średni efekt na ich kompetencje (d = 0,59) i spadek dystresu psychologicznego (d = −0,34). Praca nad sobą nie jest więc dodatkiem do TUS, tylko jego fundamentem: skuteczność programu zależy od stanu prowadzącego w nie mniejszym stopniu niż od scenariusza.

Struktura przewodnika

Ramy i Ty jako prowadzący

Co mówi rozporządzenie, jak zapisać cele w planie pomocy, a potem autodiagnoza w trzech blokach: regulacja emocji, zasoby, granice. Wynik podpowiada, czy prowadzić dziś zajęcia.

Struktura, cykl, trzy scenariusze

Stała struktura spotkania, plan 10 spotkań i po jednym scenariuszu na grupę wiekową (klasy 1–3, 4–6, szkoła średnia): 45 minut, materiały, co mówisz, co jeśli, obserwacja.

Narzędzia na każde zajęcia

Miernik nastroju na start, Pauza na chwilę napięcia i Debug rozmowy po konflikcie – do wplecenia w dowolny scenariusz.

Obserwacja, dokumentacja, standardy

Arkusz obserwacji ucznia, ankieta po zajęciach, karta dla rodzica, czerwone flagi, rozmowy z rodzicami, granice roli nauczyciela.

PRAKTYCZNA UWAGA

Scenariusze są szablonami, a nie sztywną instrukcją. Dopasowuj je do grupy, pory dnia i swojej energii. Zapisuj, co zmieniasz i dlaczego – to najcenniejsze źródło ulepszeń na kolejną edycję.

RAMY ORGANIZACYJNE

TUS w szkole – co mówią przepisy i co z tego wynika

Zanim poprowadzisz pierwsze zajęcia, warto wiedzieć, w jakiej formie prawnej się odbywają. To decyduje o liczebności grupy, dokumentacji i o tym, jak rozmawiać z dyrekcją o godzinach.

Forma: zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne

Rozporządzenie MEN z 9 sierpnia 2017 r. w sprawie pomocy psychologiczno-pedagogicznej wymienia je wśród zajęć specjalistycznych. Organizuje się je **dla uczniów z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym**, w grupie **do 10 uczniów** (za zgodą organu prowadzącego może być większa). Potrzebę objęcia ucznia pomocą rozpoznaje szkoła – nie jest wymagana opinia poradni.

Forma: godzina wychowawcza, świetlica, kółko

Te same ćwiczenia można prowadzić z całą klasą jako element programu wychowawczo-profilaktycznego – bez kwalifikacji do zajęć specjalistycznych. Wtedy pracujesz w parach i trójkach, nie na forum, a tematy wrażliwe (presja grupy, konflikt) prowadzisz na scenkach, nie na prawdziwych sprawach klasy.

Kto może prowadzić

Przepisy nie wskazują osobnych kwalifikacji do zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne – decyduje dyrektor, zwykle powierzając je psychologowi, pedagogowi, pedagogowi specjalnemu lub nauczycielowi z przygotowaniem (np. socjoterapia, kurs TUS). Wpisz w dokumentacji, jakie masz przygotowanie, i poproś o superwizję albo konsultacje u psychologa.

Dokumentacja – minimum

Dziennik zajęć (data, obecni, temat, uwagi) · dla ucznia objętego pomocą: cel i forma w jego planie pomocy lub IPET · ocena efektywności po cyklu (dwa, trzy zdania o postępach) · notatki z „czerwonych flag" – komu i kiedy przekazane. Wzory: strona z ankietą i dziennikiem oraz arkusz obserwacji.

Jak zapisać cel w planie pomocy – przykłady

Cel ma opisywać zachowanie, które da się zaobserwować, nie cechę. Zamiast „poprawa funkcjonowania społecznego" napisz:

- **Zauważanie:** uczeń nazywa swoją emocję słowem innym niż „dobrze/źle" podczas check-inu w co najmniej 7 z 10 spotkań.
- **Rozumienie:** uczeń wskazuje, co mogło wywołać emocję bohatera scenki, w 3 kolejnych ćwiczeniach.
- **Kierowanie:** uczeń stosuje Pauzę (zatrzymanie, oddech) w sytuacji konfliktowej na zajęciach – obserwacja prowadzącego w arkuszu; relacjonuje jedną Pauzę poza zajęciami.
- **Relacje:** uczeń odmawia w scence jednym z trzech sposobów bez agresji i bez uległości.

FINANSOWANIE I CZAS

Godziny zajęć specjalistycznych wynikają z arkusza organizacyjnego – rozmawiaj z dyrekcją przed jego złożeniem. Szkolenie prowadzących z puli na doskonalenie nauczycieli (art. 70a Karty Nauczyciela) planuje się jesienią: wnioski dyrektorów do 31 października, plan organu prowadzącego do 31 stycznia.

Rozporządzenie MEN z 9.08.2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej (Dz.U. 2023 poz. 1798, t.j.), § 6, § 13 · Karta Nauczyciela, art. 70a.

FUNDAMENTY NAUKOWE

Nauczyciel jest narzędziem

W wielu programach TUS uwaga skupia się wyłącznie na uczestniku. Tymczasem scenariusz działa o tyle, o ile prowadzący potrafi regulować własne emocje w trakcie zajęć.

Emocje przechodzą z nauczyciela na klasę

Frenzel i współpracownicy (2021) opisują bezpośrednie przenoszenie emocji między nauczycielem a uczniami: 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 uczniowie nauczycieli stosujących adaptacyjną strategię regulacji (przewartościowanie poznawcze) zgłaszali mniej emocjonalnego cierpienia.

Co mówią przeglądy badań

Oliveira i in. (2021)

43 badania, 3 004 nauczycieli. Programy SEL dla kadry: d = 0,59 dla kompetencji, d = 0,35 dla dobrostanu, d = −0,34 dla dystresu.

Beames i in. (2023)

Przegląd interwencji psychologicznych dla nauczycieli: wyraźne efekty dla stresu, wypalenia i dobrostanu.

Agyapong i in. (2023)

Przegląd badań z pięciu kontynentów: połączenie uważności i metod poznawczo-behawioralnych najczęściej zmniejsza wypalenie kadry.

Librus (Paliga, 2023)

53% polskich nauczycieli zgłaszało negatywne emocje w pracy. Profilaktyka wypalenia to realny warunek skuteczności TUS.

WNIOSEK DLA PRAKTYKA

Nie musisz być w stu procentach zregenerowany – nikt w tym zawodzie nie jest. Musisz natomiast wiedzieć, gdzie dziś jesteś. Dlatego pierwsze narzędzie w przewodniku to autodiagnoza: 15 pytań, 10 minut, szczera odpowiedź sam na sam ze sobą.

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

SEKCJA 1 · TY JAKO PROWADZĄCY

Czy jestem gotowa/gotowy prowadzić TUS dzisiaj

15 stwierdzeń w trzech blokach. Zaznacz: NIE (1 pkt), CZASEM (2 pkt), TAK (3 pkt). Tę stronę widzisz tylko Ty.

Stwierdzenie	Nie	Czasem	Tak
BLOK A · WŁASNA REGULACJA EMOCJI			
1. W ostatnich 24 godzinach potrafię wskazać sytuację, w której zauważyłam/em swoją emocję, zanim zareagowałam/em.	☐	☐	☐
2. Jeśli dziś coś mnie zdenerwuje w klasie, znam co najmniej dwa sposoby, żeby szybko się uspokoić.	☐	☐	☐
3. Odróżniam „jestem zmęczona/y" od „jestem zniechęcona/y" – to dla mnie różne stany.	☐	☐	☐
4. Potrafię przyznać się przed uczniami do błędu albo zmiany zdania.	☐	☐	☐
5. Wiem, czego w pracy unikam, bo mnie to wyczerpuje.	☐	☐	☐
BLOK B · ZASOBY			
6. W ostatnim tygodniu przez co najmniej 5 nocy spałam/em 7 godzin lub dłużej.	☐	☐	☐
7. W ostatnich 7 dniach miałam/em choć godzinę dla siebie, bez ekranu i obowiązków.	☐	☐	☐
8. Wchodzę dziś do klasy bardziej ciekawa/y niż zmęczona/y.	☐	☐	☐
9. Mam zaplanowaną w najbliższych dniach rzecz, która sprawia mi przyjemność.	☐	☐	☐
10. Gdybym dziś przełożył(a) zajęcia z powodu złego samopoczucia, nie spotkałoby mnie za to nic złego.	☐	☐	☐
BLOK C · GRANICE ZAWODOWE			
11. Wiem, których tematów nie wprowadzę na zajęcia, bo wykraczają poza moje kompetencje.	☐	☐	☐
12. Potrafię skierować ucznia do psychologa szkolnego bez poczucia porażki.	☐	☐	☐
13. Znam szkolną procedurę na sytuację, w której uczeń ujawnia coś poważnego (krzywda, samookaleczenie, przemoc w domu).	☐	☐	☐
14. Zajęcia TUS prowadzę w czasie, który mam na to w planie pracy, a nie kosztem przerw i odpoczynku.	☐	☐	☐
15. Mam z kim omówić trudną sytuację z zajęć (psycholog, pedagog, superwizja, zespół).	☐	☐	☐

Zsumuj punkty: minimum 15, maksimum 45. Interpretacja na następnej stronie.

TWÓJ WYNIK

Co zrobić z tą liczbą

15–25 pkt

Zatrzymaj się. To nie znaczy, że jesteś złym prowadzącym. To sygnał zmęczenia lub wypalenia. Przełóż zajęcia, porozmawiaj z dyrekcją, zadbaj o odpoczynek, rozważ rozmowę z psychologiem. Uczniowie dostaną lepsze zajęcia za dwa tygodnie niż słabe dziś.

26–35 pkt

Prowadź świadomie. Masz zasoby, ale wybierz scenariusz, który Cię nie obciąża. Jeśli sam(a) masz niezamknięty konflikt w domu, zamiast „Konfliktu w 4 krokach" poprowadź ćwiczenie na rozpoznawanie emocji.

36–45 pkt

Zielone światło. Jesteś w dobrej formie. To dobry moment na trudniejsze tematy i nowe elementy, które odkładałaś/odkładałeś, np. scenariusz „Presja grupy".

Analiza bloków

Jeśli suma jest w porządku, a jeden blok wypadł słabo, to wskazówka, co rozwijać:

- **Niski blok A (regulacja):** rozważ superwizję, coaching albo własną terapię. To nie słabość – to narzędzia zawodowca.
- **Niski blok B (zasoby):** to sygnał wypalenia. Sen, przerwy, mniejsze obciążenie – a nie „lepsze zarządzanie czasem".
- **Niski blok C (granice):** poproś zespół psychologiczno-pedagogiczny o omówienie procedur i szkolnych standardów ochrony małoletnich. Niepewność co do granic najszybciej wyczerpuje osoby prowadzące TUS.

WAŻNE

Ten kwestionariusz nie jest narzędziem diagnozy wypalenia. To mapa orientacyjna. Jeśli od miesięcy czujesz się źle – niezależnie od wyniku – porozmawiaj z psychologiem. Wsparcie dla nauczycieli oferują m.in. poradnie psychologiczno-pedagogiczne; w kryzysie: **800 70 2222** (Centrum Wsparcia, całodobowo).

STAŁA STRUKTURA

Jedno spotkanie w sześciu krokach (45 minut)

Uczniowie uczą się szybciej, gdy każde spotkanie ma ten sam szkielet – wiedzą, co będzie, i nie tracą energii na niepewność. Zmienia się tylko ćwiczenie w środku. Kroki 3–5 to klasyczny schemat treningu umiejętności: pokazuję, ćwiczymy, omawiamy. Scenariusze poniżej to samodzielne zajęcia w pięciu etapach, bez kroku 2 (misja z zeszłego tygodnia). W pełnym cyklu dołóż go kosztem rozgrzewki.

5 min KROK 1
Check-in na mierniku nastroju
Każdy pokazuje, gdzie jest. Ty pierwszy/pierwsza, jednym zdaniem. Nikt nie musi tłumaczyć. Widzisz, w jakim stanie jest grupa, i dobierasz tempo.

5 min KROK 2
Misja z zeszłego tygodnia
„Komu udało się…?". Dwa, trzy głosy, bez oceniania; „nie udało się" też jest w porządku. To moment, w którym umiejętność przechodzi z sali do życia.

5 min KROK 3
Pokazuję
Nazywasz umiejętność dnia jednym zdaniem i pokazujesz ją na sobie albo z ochotnikiem. Uczniowie muszą zobaczyć, jak to wygląda, zanim sami spróbują.

18 min KROK 4
Ćwiczymy
Ćwiczenie główne, najczęściej w parach albo trójkach. Mów mniej, obserwuj więcej. Chodź między parami i dopytuj cicho.

8 min KROK 5
Omawiamy
Trzy pytania otwarte. Nie oceniasz odpowiedzi, dopytujesz: „Po czym to poznałeś?", „Co by było, gdyby…?". Zbierasz kilka wersji, nie jedną dobrą.

4 min KROK 6
Misja i check-out
Misja na tydzień: zawsze „coś zauważyć" albo „raz spróbować", nigdy „napisać". Na koniec jedno słowo od każdego.

Cztery kroki, które wracają w każdym ćwiczeniu



Zauważ (co czuję ja, co czuje druga osoba) → **Zrozum** (skąd to, jakiej potrzeby dotyczy) → **Wykorzystaj** (do czego mój stan się nadaje) → **Pokieruj** (co zrobię, żeby stan służył temu, co chcę osiągnąć). To cztery zdolności z modelu Mayera, Saloveya i Caruso w języku uczniów – kolejność pilnuje plan cyklu na następnej stronie.

DOKUMENTACJA

Po każdych zajęciach zapisz w dzienniku i arkuszu obserwacji, co zadziałało, co nie, kto wyróżnił się pozytywnie, a kto potrzebuje uwagi. Po każdych pojedynczych zajęciach, nie po trzech – pamięć zawodowa jest krótsza, niż się wydaje.

PLAN CYKLU

10 spotkań dla grupy szkolnej – gotowa kolejność

Trzy scenariusze z tego przewodnika i ćwiczenia z bezpłatnych zeszytów EI Expert („TUS dla dzieci i nastolatków – 10 ćwiczeń" oraz „TUS dla nastolatków i dorosłych – 10 ćwiczeń") ułożone w cykl. Kolejność idzie za czterema zdolnościami: zauważanie, rozumienie, wykorzystanie, kierowanie.

Spotkanie	Umiejętność dnia	Klasy 1–3	Klasy 4–6	Klasy 7–8 i szkoła średnia
1	Jak chcemy się tu czuć	Kontrakt grupy + pierwszy check-in („TUS dla dzieci i nastolatków", s. 4 / „TUS dla nastolatków i dorosłych", s. 4)		
2	Nazywam, co czuję	**Scenariusz 1 · Kolory emocji**	Kolory emocji (wariant trudniejszy)	Miernik nastroju – wersja dłuższa
3	Emocja mieszka w ciele	Mapa ciała	Mapa ciała	Muzyka w dwóch kanałach
4	Czytam z twarzy i ciała	Kalambury emocji	Patrzę i widzę + Kalambury	Opowieść o scenie
5	Skąd się to bierze	Co czuje Julka (z obrazkami)	Co czuje Julka	Emocja ma piętra + Koło potrzeb
6	Nastrój a zadanie	Pogoda w środku (łatwiej)	Pogoda w środku (dłużej)	Ta sama wiadomość, inny nastrój
7	Zatrzymuję się	Pauza (STOP – ODDECH – WYBÓR)	Pauza	Pauza – 60 sekund
8	Mówię „nie" / wspieram	Powiedz „nie" (łatwiej)	Powiedz „nie" na trzy sposoby	**Scenariusz 3 · Presja grupy**
9	Kłócę się po ludzku	Konflikt w 4 krokach (2 kroki)	**Scenariusz 2 · Konflikt w 4 krokach**	Informacja zwrotna bez ocen
10	Naprawiam i kończę	Naprawiamy po kłótni (3 pytania)	Naprawiamy po kłótni	Debug rozmowy + powrót do karty zasad

Jeśli masz 4 spotkania

1 kontrakt + check-in · 2 nazywanie (Kolory / Miernik) · 3 Pauza · 4 konflikt (4 kroki / Debug).

Jeśli masz 6

Jak wyżej, plus „skąd się to bierze" (po 2) i odmowa albo wsparcie (po Pauzie).

DAWKA I POWTARZANIE

Metaanalizy pokazują, że działają programy z 11–20 ćwiczeniami umiejętności rozłożonymi w czasie, a nie pojedyncze lekcje. Jeśli grupa polubiła ćwiczenie, powtórz je za dwa tygodnie w trudniejszym wariancie. Cykl 10 spotkań można rozciągnąć na 14.

SCENARIUSZ 1 · KLASY 1–3 (6–9 LAT)

Kolory emocji

percepcja i nazywanie

kl. 1–3 · 6–9 lat | 45 min | 12–25 uczniów | percepcja emocji

Cel: dzieci rozpoznają i nazywają sześć podstawowych emocji (radość, smutek, złość, strach, zdziwienie, wstręt) u siebie i u innych, poszerzają słownik emocji i łączą emocje z ciałem.

Materiały: 6 kartonów A4 w kolorach · kartki A5 dla każdego dziecka · kredki · plansza z twarzami sześciu emocji · magnesy lub taśma · spokojna muzyka (opcjonalnie).

5 min ETAP 1

Powitanie – „Jak się dziś czujesz?”

Każde dziecko pokazuje kciuk: w górę, w bok, w dół. Bez komentarzy. Ty też pokazujesz.

5 min ETAP 2

Rozgrzewka – „Gdzie mieszkają emocje?”

Pytasz: „Kiedy się boję, co dzieje się w moim ciele?”. Zbierasz odpowiedzi (serce bije, spocone dłonie, ściska brzuch). Powtarzasz dla radości i złości.

20 min ETAP 3

Ćwiczenie główne – „Kolory emocji”

Rozkładasz sześć kartonów, razem ustalacie, która emocja ma jaki kolor. Dzieci rysują dzisiejszą emocję i odkładają rysunek na karton. Liczycie rysunki i rozmawiacie: „Która emocja wygrała dziś w naszej klasie?”, „Czy ktoś ma więcej niż jedną emocję naraz?”.

10 min ETAP 4

Refleksja – trzy 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 wszystkie odpowiedzi.

5 min ETAP 5

Zamknięcie – „Dziś się nauczyłam/em”

Każde dziecko mówi jedno słowo. Na drogę: przez tydzień zauważaj, w jakim kolorze jest twój humor, kiedy wracasz ze szkoły.

> **MÓWISZ** Każdy z nas ma dziś jakąś emocję. Nie ma lepszych i gorszych – są po prostu różne, jak kolory. Ja jestem dziś trochę zmęczona, więc mój rysunek pójdzie na niebieski karton.

> **MÓWISZ** Nie musisz mówić, dlaczego tak się czujesz. Wystarczy, że wiesz, gdzie leży twój rysunek.

SCENARIUSZ 1 · PO ZAJĘCIACH

Kolory emocji

wskazówki i obserwacja

Wskazówki dla prowadzącego

- **Zanim zaczniesz:** zastanów się, jakim kolorem jesteś dziś Ty. Nie musisz mówić tego dzieciom, ale sam(a) to wiedz – dzieci wyczuwają rozjazd między słowami a miną.
- **Ucz słów, nie kategorii.** Gdy dziecko mówi „jestem smutna", dopytaj: „jak bardzo?", „kiedy ostatnio tak miałaś?". Zamiast „to normalne" zaproponuj słowa: rozczarowanie, żal, tęsknota.
- **Uważaj na porównania.** Nie komentuj publicznie, że ktoś ma „lepszą" albo „gorszą" emocję. Wszystkie emocje są w porządku.

Co obserwować

- Kto nie chce podejść do kartonu ze złością? (często lęk przed tą emocją)
- Kto wybiera tylko radość, choć widać, że jest smutny? (trudność w przyznaniu się do słabości)
- Kto pyta „a wolno się tak czuć?" (warto to zauważyć i wspierać)
- Kto kopiuje wybór kolegi? (niska autorefleksja albo silna potrzeba dopasowania)
- Kto spontanicznie pomaga innemu nazwać emocję? (wysoka empatia – doceń to)

Co jeśli...

- **Dziecko nie chce rysować?** Niech położy pustą kartkę na kartonie albo pokaże palcem. Udział jest, ocena nie.
- **Ktoś się śmieje z rysunku?** Jedno zdanie z kontraktu: „Umówiliśmy się, że nie śmiejemy się z tego, co ktoś pokaże". Bez kazania.
- **Wszyscy wybierają radość?** Powiedz, że ty wybierasz inny karton, i pokaż, że można. Dzieci często czekają na pozwolenie.

Pytania ewaluacyjne

1. Czy wszystkie dzieci wzięły udział? Jeśli nie – które i dlaczego?
2. Które dziecko pokazało dziś coś nowego?
3. Co zrobię inaczej następnym razem?
4. Jak ja się czuję po tych zajęciach? (to też jest informacja)

Data: _____ Klasa: _____ Obecność: ___ / ___ · Notatki: _____

SCENARIUSZ 2 · KLASY 4–6 (10–13 LAT)

Konflikt w czterech krokach

regulacja i rozumienie

kl. 4–6 · 10–13 lat | 45 min | 15–28 uczniów | regulacja · rozumienie

Cel: uczniowie poznają czterostopniowy model rozmowy w konflikcie: zatrzymaj się → nazwij uczucie → powiedz, czego chcesz → wysłuchaj drugiej strony. Ćwiczą na bezpiecznych przykładach, żeby mieć gotowy wzór na prawdziwą sytuację.

Materiały: karty z 6 scenkami · plansza z 4 krokami (A3 lub rzutnik) · kartki dla par · stoper.

5 min ETAP 1

Powitanie i umowa

Przypomnienie zasady „pas". Pytanie: „Kto miał dziś jakiś drobny konflikt? Nie mów o szczegółach, podnieś tylko rękę". Normalizujesz.

5 min ETAP 2

Rozgrzewka – „Dwie minuty chaosu"

W parach obie osoby jednocześnie przekonują się do swojej wymyślonej wycieczki. Po dwóch minutach: „Ktoś kogoś usłyszał?". Cel: przekonać się, że kłótnia bez zasad to chaos.

20 min ETAP 3

Model czterech kroków

Plansza: 1) Zatrzymaj się (oddech) 2) Nazwij, co czujesz („jestem zły, bo…") 3) Powiedz, czego chcesz („chciałbym, żebyś…") 4) Wysłuchaj drugiej osoby. Pary dostają scenki („ktoś zajął twoje miejsce", „siostra zjadła twój deser", „ktoś komentuje twoje ubranie") i trzy minuty na odegranie. Dwie pary pokazują, grupa doradza.

10 min ETAP 4

Refleksja

„Który krok był najtrudniejszy?", „Co się dzieje, gdy pomijamy krok 1?", „Czy to działa w prawdziwej kłótni?". Nie broń modelu przed krytyką – zbieraj ją.

5 min ETAP 5

Zamknięcie

Jedno słowo od każdego. Na drogę: w tygodniu spróbuj zatrzymać się (krok 1) w jednej sytuacji z rodzeństwem albo rodzicem. Reszty nie musisz robić.

> **MÓWISZ** W kłótni najczęściej pomijamy krok 1 i krok 4: zatrzymać się i wysłuchać. To są dwa najtrudniejsze kroki – i najważniejsze.

> **MÓWISZ** Będzie się nie udawać. Celem nie jest kłócić się idealnie, tylko mieć czego spróbować.

SCENARIUSZ 2 · PO ZAJĘCIACH

Konflikt w czterech krokach

wskazówki i ewaluacja

Wskazówki dla prowadzącego

- **Nie udawaj, że model zawsze działa.** W prawdziwym konflikcie, zwłaszcza z bliską osobą, kroki 2 i 3 są trudne. Powiedz to wprost: „Będzie się nie udawać. Celem nie jest doskonałość, tylko mieć czego spróbować".
- **Dobieraj bezpieczne scenki.** Nie dawaj scenki o konflikcie, który właśnie toczy się w klasie. TUS to nie mediacja.
- **Nie zmuszaj milczących.** W każdej grupie są osoby, które nie odezwą się publicznie. Zaproponuj im, żeby pokazały Ci potem swoją notatkę.
- **Gdy pojawi się prawdziwy konflikt**, zatrzymaj scenariusz i nazwij sytuację: „Widzę tu napięcie. Zróbmy pauzę". Nie rozwiązuj tego przy grupie – porozmawiaj z uczniami po zajęciach, w razie potrzeby z psychologiem. Do rozmowy przyda się „Debug rozmowy" z części „Narzędzia na każde zajęcia".

Co jeśli...

- **Ktoś zaczyna od ataku?** To obserwacja, nie wina: „Zauważyłeś, który krok przeskoczyłeś?".
- **Para nie umie wymyślić, czego chce (krok 3)?** Podsuń początek zdania: „Chciałbym, żebyś następnym razem...".
- **Druga osoba w scence „nie chce słuchać"?** Dobrze – ćwiczcie, co wtedy: krok 1 jeszcze raz, odejście, powrót później.

Co obserwować

- Kto zaczyna od ataku zamiast od nazwania uczucia?
- Kto potrafi powiedzieć tylko, czego nie chce, a nie – czego chce? (trudność z asertywnością)
- Kto przerywa drugiej osobie?
- Kto zgadza się na wszystko, byle konflikt się skończył? (unikanie)
- Kto mówi „nie wiem, co czuję"? (dobra autorefleksja – doceń)

Pytania ewaluacyjne

1. Czy ktoś wyszedł w dużo gorszym nastroju, niż wszedł? Jeśli tak – porozmawiaj z nim.
2. Które scenki zadziałały, a które były zbyt abstrakcyjne?
3. Czy sam(a) stosowałam/em model w trakcie zajęć? Uczniowie patrzą.
4. Jakie napięcia w klasie warto przekazać wychowawcy?

Data: _____ Klasa: _____ Obecność: ___ / ___ · Notatki: _____

SCENARIUSZ 3 · SZKOŁA ŚREDNIA (14–18 LAT)

Presja grupy

zarządzanie emocjami i asertywność

14–18 lat | 45 min | 15–28 uczniów | zarządzanie emocjami

Cel: młodzież zauważa i nazywa rodzaje presji grupy (bezpośrednią, milczącą, domyślną) i ćwiczy trzy sposoby odmowy, które nie zrywają relacji. Rozumie, że asertywność to umiejętność, a nie cecha charakteru.

Materiały: plansza „3 rodzaje presji" · karty z 8 sytuacjami · plansza „3 sposoby odmowy" · kartki.

5 min ETAP 1

Pytanie na start

„Kiedy ostatnio zrobiłaś/eś coś, czego nie chciałaś/eś, bo inni to robili?". Nikt nie odpowiada na głos – wystarczy pomyśleć.

5 min ETAP 2

Trzy rodzaje presji

Bezpośrednia („chodź, napij się"), milcząca (wszyscy coś robią, a ty jedyny nie), domyślna (zakładasz, że „tak trzeba"). Grupa podaje przykłady, zapisujesz je na tablicy.

20 min ETAP 3

Trzy sposoby odmowy

1) Krótkie „nie" i zmiana tematu, 2) „Nie, ale..." z propozycją, 3) odłożenie decyzji („dam znać jutro"). Trójki dostają sytuacje (alkohol, hejt w sieci, ściąganie, ośmieszanie kolegi, papierosy). Jedna osoba namawia, druga odmawia, trzecia obserwuje, który sposób zadziałał. Zmiana ról.

10 min ETAP 4

Refleksja

„Który sposób był najtrudniejszy?", „Czy któryś kosztuje relację?", „Co zmienia świadomość, że to umiejętność, której można się nauczyć?". Nie dyskutujcie o moralności sytuacji – skupcie się na umiejętności.

5 min ETAP 5

Zamknięcie

Na drogę: wybierz jedną sytuację, która może się zdarzyć w tym tygodniu, i przygotuj w myślach odpowiedź. Nie musisz o tym nikomu mówić.

> **MÓWISZ** Odmowa to umiejętność, nie cecha charakteru. Nikt nie rodzi się asertywny – to się ćwiczy, jak jazdę na rowerze. Dziś ćwiczymy na niby, żeby mieć gotowe naprawdę.

UWAGA DLA PROWADZĄCEGO

Tematy w tym scenariuszu są wrażliwe. Jeśli ktoś ujawni prawdziwy problem (uzależnienie, przemoc, hejt), nie rozmawiaj o tym przy grupie. Porozmawiaj po zajęciach i przekaż sprawę psychologowi lub pedagogowi. TUS nie jest interwencją kryzysową.

SCENARIUSZ 3 · PO ZAJĘCIACH

Presja grupy

wskazówki, co jeśli, obserwacja

Wskazówki dla prowadzącego

- **Umiejętność, nie moralność.** Nie dyskutujcie, czy alkohol albo ściąganie są złe – grupa od razu się podzieli i zajęcia zamienią się w debatę. Skupcie się na tym, jak brzmi odmowa i co robi z relacją.
- **Rola obserwatora jest najważniejsza.** To obserwator mówi, który sposób był użyty i czy zadziałał. Dzięki temu osoba odmawiająca nie jest oceniana przez tego, kto namawiał.
- **Trzeci sposób (odłożenie decyzji) bywa uznany za tchórzostwo.** Powiedz wprost: „dam znać jutro" to też odmowa – daje czas, żeby presja opadła.
- **Ty też odmawiasz.** W kroku „pokazuję" odegraj odmowę sam/a, w sytuacji dorosłej (kolega z pracy namawia na „jedno piwo" przed jazdą). Młodzież sprawdza, czy prowadzący ma to, czego uczy.

Co jeśli...

- **Ktoś mówi „ja nigdy nie odmawiam, i co z tego"?** Nie przekonuj. „W porządku. Zostań dziś obserwatorem – i policz, ile sposobów odmowy usłyszysz".
- **Scenka robi się prawdziwa** (ktoś naprawdę kogoś namawia albo wraca do realnej sytuacji)? „Stop, wracamy do kart". Po zajęciach porozmawiaj z obojgiem osobno.
- **Ktoś ujawnia prawdziwy problem** (uzależnienie, przemoc, hejt)? Zatrzymaj scenkę w tej trójce, nie dopytuj przy grupie, zatrzymaj ucznia po zajęciach, przekaż psychologowi tego samego dnia. Zasady na stronie o czerwonych flagach.
- **Grupa się śmieje z osoby, która odmawia „za grzecznie"?** Wracasz do kontraktu i odwracasz: „Pokażcie, jak byście to powiedzieli" – i ćwiczymy dalej.

Co obserwować

- Kto odmawia tylko agresją (atak zamiast odmowy)?
- Kto nie potrafi odmówić nawet w scence, z kartki? (warto wrócić do tego w ćwiczeniu „Powiedz nie" w wersji łatwiejszej)
- Kto namawia wyjątkowo skutecznie? (to też umiejętność społeczna – i sygnał, na kogo uważać w grupie)
- Kto jako obserwator trafnie nazywa, co zadziałało? (dobry kandydat na pomocnika prowadzącego)

Pytania ewaluacyjne

1. Czy ktoś wyszedł w gorszym nastroju, niż wszedł? Jeśli tak – porozmawiaj z nim dziś.
2. Które sytuacje z kart były zbyt odległe od życia tej grupy? Zmień je na następny raz.
3. Czy w trakcie udało mi się nie wejść w dyskusję o moralności?

Data: _____ Klasa: _____ Obecność: ___ / ___ · Notatki: _____

NARZĘDZIA EI EXPERT

Trzy narzędzia na każde zajęcia

Tych narzędzi używamy na warsztatach z młodzieżą, zespołami i nauczycielami. Pasują do każdego scenariusza – na start, w trakcie i po trudnej sytuacji.

1. Miernik nastroju – na start

Cztery pola na dwóch osiach: energia i przyjemność. **Przegrzanie** (dużo energii, nieprzyjemnie), **Pełna moc** (dużo energii, przyjemnie), **Niska bateria** (mało energii, nieprzyjemnie), **Ładowanie** (mało energii, przyjemnie).

Cztery pytania: **Gdzie jestem? Jak to nazwać? Skąd to? Co to znaczy dla dzisiejszych zajęć?** Gdy klasa jest w Przegrzaniu, zacznij od ruchu albo oddechu, a nie od dyskusji.

2. Pauza – na chwilę napięcia

Procedura na 60 sekund, którą uczniowie ćwiczą na prawdziwych sytuacjach: **Zauważ** (sygnał z ciała) → **Zatrzymaj się** (trzy oddechy z dłuższym wydechem) → **Zapytaj** („o co mi chodzi? kim chcę być w tej sytuacji?") → **Wybierz reakcję**. Gdy napięcie pojawia się w trakcie zajęć, zrób Pauzę razem z całą grupą – także dla siebie.

3. Debug rozmowy – po konflikcie

Pięć pytań na jedną kartkę, gdy emocje już opadły: **Jaki to był moment?** (fakty) · **O co mi wtedy chodziło?** · **O co, moim zdaniem, chodziło drugiej osobie?** · **Czego nam wtedy zabrakło?** · **Co wspólnie ustalimy?** Zamiast pytać „kto zaczął?", pytasz o potrzeby – i rozmowa zmienia kierunek z obrony na szukanie rozwiązania.



SKĄD TO POCHODZI

Miernik nastroju i Pauza to nasze wersje Mood Metera i Meta-Momentu z programu RULER (Yale Center for Emotional Intelligence), dopasowane do polskich szkół. Gotowe karty dla uczniów i pełne karty ćwiczeń znajdziesz w bezpłatnych zeszytach „TUS dla dzieci i nastolatków – 10 ćwiczeń" oraz „TUS dla nastolatków i dorosłych – 10 ćwiczeń" na eiexpert.pl.

SEKCJA 3 · NARZĘDZIA OBSERWACJI

Arkusz obserwacji ucznia

do ksero · jeden na ucznia

Wypełniaj po każdych zajęciach przez cały cykl. Krótko, jedno–dwa zdania. Cały cykl 10 spotkań mieści się na jednej kartce; po 5–6 spotkaniach widać wzorzec.

Imię ucznia: _____ Klasa: _____ Cykl: _____

Zaj.	Data	A · Rozpoznawanie	B · Reagowanie	C · Regulacja	D · Relacje
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

JAK NOTOWAĆ

Fakty, nie interpretacje. Zamiast „znowu histeryzowała” napisz „po komentarzu kolegi wyszła z sali, wróciła po 5 minutach”. Oceny szybko się starzeją, obserwacje pozostają aktualne – i można je pokazać rodzicowi albo psychologowi.

SEKCJA 3 · NARZĘDZIA

Ankieta po zajęciach i karta dla rodzica

do ksero

Ankieta zajmuje dwie minuty i po kilku spotkaniach pokazuje, czy zajęcia działają. Karta dla rodzica sprawia, że umiejętność ma gdzie wrócić po wyjściu z sali.

Ankieta prowadzącego po spotkaniu (1 – wcale, 10 – w pełni)

Uczniowie rozumieli, czego się dziś uczymy (umiejętność dnia miała nazwę).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Każdy miał okazję ćwiczyć, nie tylko patrzeć.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Klimat: nikt nie został wyśmiany ani wywołany wbrew sobie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Omówienie: padły odpowiedzi uczniów, nie tylko moje.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mój stan: prowadziłam/em spokojnie, nie na granicy.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Co zrobię inaczej następnym razem: _____

KARTA DLA RODZICA · SPOTKANIE ____

Co ćwiczyliśmy w tym tygodniu

Umiejętność dnia: _____

Jak to wygląda w praktyce (jedno zdanie):

_____

Misja dziecka na ten tydzień: _____

Jak możesz pomóc w domu: zapytaj raz, czy misja się udała – i nie oceniaj odpowiedzi. Jeśli chcesz, pokaż, jak Ty robisz tę rzecz („ja dziś jestem w Niskiej baterii"). To działa lepiej niż przypominanie.

Więcej dla rodziców: bezpłatny zeszyt „Termometr emocji TUS" – eiexpert.pl

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA (SPOTKANIE 7)

Umiejętność dnia: Pauza – zatrzymanie się, zanim zareaguję. **W praktyce:** zauważam gorąco w twarzy, robię trzy oddechy, pytam siebie „o co mi chodzi?", wybieram. **Misja:** zrobić Pauzę raz w prawdziwej sytuacji. **W domu:** gdy dziecko się złości, powiedz tylko „Pauza?" – bez komentarza.

SEKCJA 3 · NARZĘDZIA OBSERWACJI

Czerwone flagi

kiedy TUS nie wystarczy

Te sygnały oznaczają, że uczeń potrzebuje wsparcia wykraczającego poza Twoje kompetencje. Nie diagnozuj i nie lecz. Działaj zgodnie z procedurami szkoły i standardami ochrony małoletnich.

Mówi o śmierci lub samookaleczeniu

Nawet żartem, nawet raz („lepiej by było, gdyby mnie nie było"). Widoczne rany, opatrunki w nietypowych miejscach. Reaguj tego samego dnia.

Agresja i groźby

Bójki, groźby, cyberprzemoc wobec konkretnej osoby, zapowiedzi „zrobienia czegoś złego". To więcej niż zwykły konflikt rówieśniczy.

Wycofanie i izolacja

Przestaje mówić, unika kontaktu, siada osobno – wyraźna zmiana w porównaniu z poprzednimi zajęciami.

Sygnały przemocy w domu

Bezpośrednie lub pośrednie („tata znowu krzyczał", „mama ma siniaka"). Obowiązuje procedura „Niebieskiej Karty" i szkolne standardy ochrony małoletnich.

Zmiany w jedzeniu i wyglądzie

Wyraźna zmiana masy ciała, odmawianie jedzenia, obsesyjne komentarze o ciele. Nie rozmawiaj o dietach na zajęciach – kieruj do specjalisty.

Ujawnienie krzywdy

Wspomnienie przemocy, wykorzystania, wypadku, śmierci bliskiej osoby. Zatrzymaj scenariusz, nie dopytuj o szczegóły, zapewnij bezpieczeństwo i przekaż dalej.

Co zrobić

1. **Nie panikuj i nie dopytuj publicznie.** Dokończ zajęcia spokojnie, ucznia zatrzymaj po nich.
2. **Krótka rozmowa 1:1:** „Widzę, że dziś było inaczej. Jak się czujesz?". Słuchaj. Nie obiecuj, że nikomu nie powiesz.
3. **Tego samego dnia** przekaż informację psychologowi lub pedagogowi, najlepiej na piśmie.
4. **Zapisz:** datę, godzinę, obserwacje (nie oceny) i komu przekazałaś/eś informację.
5. **Nie prowadź samodzielnej interwencji terapeutycznej.** Twoja rola kończy się na kroku 3.

NUMERY

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całodobowo) · **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania RPD · **112** – bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia.

SEKCJA 3 · NARZĘDZIA

Jak rozmawiać z rodzicem o dziecku

Sześć trudnych sytuacji i zdania na początek rozmowy. To punkt startu, a nie gotowy scenariusz.

1. Zgłaszasz niepokojące zachowanie

„Chcę się podzielić obserwacją. Na ostatnich trzech zajęciach zauważyłam [konkretne zachowanie]. Nie stawiam diagnozy – pytam, czy w domu widzicie coś podobnego."

2. „U nas w domu tego nie ma"

„Rozumiem. Dzieci często zachowują się inaczej w szkole i w domu. Nie mówię, że dzieje się coś złego – mówię, co widzę, żebyśmy mieli pełniejszy obraz."

3. Rodzic oczekuje, że będziesz terapeutą

„Dziękuję za zaufanie. Pracuję z grupą i w pewnym momencie moja rola się kończy. To, o czym Pan/Pani mówi, wymaga specjalisty. Pomogę znaleźć kontakt."

4. „Czy TUS rozwiąże problem?"

„TUS to trening umiejętności, a nie terapia. Najlepiej działa, gdy wspiera go to, co dzieje się w domu, a w razie potrzeby także praca specjalisty."

5. Uczeń prosi, żebyś nie mówił(a) rodzicom

„Dziękuję, że mi powiedziałeś. Nie mogę obiecać, że nikomu nie powiem – jeśli chodzi o twoje bezpieczeństwo, muszę poprosić o pomoc. Ale powiem ci, komu i co przekażę, i nie zostawię cię z tym samego."

6. Rodzic jest zdenerwowany lub oskarża

„Widzę, że to dla Pana/Pani bardzo ważne. Proponuję, żebyśmy zapisali uwagi i umówili się na konkretny termin, jeśli trzeba – z psychologiem szkolnym."

DLACZEGO ZDANIE 5 SIĘ ZMIENIŁO

Obietnica dochowania tajemnicy, której nie można dotrzymać, niszczy zaufanie ucznia w najgorszym możliwym momencie. Szkolne standardy ochrony małoletnich wymagają reagowania na krzywdę dziecka – lepiej powiedzieć to uczniowi uczciwie od razu.

SEKCJA 4 · STANDARDY

Gdzie kończy się Twoja rola

TUS to metoda psychoedukacyjna, a nie psychoterapia. Ta różnica chroni Ciebie i uczniów.

Pięć granic

- **Nie diagnozuj.** „X wyraźnie się wycofuje" to obserwacja. „X ma depresję" to diagnoza.
- **Nie prowadź terapii 1:1.** Krótka rozmowa po zajęciach jest w porządku. Regularne rozmowy indywidualne to rola psychologa.
- **Nie pracuj z traumą.** Gdy temat się pojawia, zatrzymaj scenariusz, zadbaj o bezpieczeństwo grupy, skieruj do specjalisty.
- **Nie obiecuj poufności bez granic.** Powiedz na pierwszych zajęciach: „To, co tu mówimy, zostaje w grupie – oprócz sytuacji, w których ktoś jest w niebezpieczeństwie".
- **Nie decyduj za rodziców.** Twoja rola to obserwacja, informacja i rekomendacja.

Dokumentacja – minimum

Po każdych zajęciach (5 minut): data, liczba uczestników, temat · co się udało, co nie · obserwacje dotyczące uczniów, które można omówić z zespołem lub rodzicem · przekazane „czerwone flagi" – komu, kiedy, co. Notatki są dowodem profesjonalnego działania.

Poufność i obowiązek reagowania

Informacje o uczniach chronią przepisy o ochronie danych i zasady obowiązujące w Twojej szkole. Wyjątkiem są sytuacje zagrożenia życia lub zdrowia ucznia, przemocy w rodzinie i podejrzenia przestępstwa – wtedy masz obowiązek reagować zgodnie ze szkolnymi standardami ochrony małoletnich i procedurą „Niebieskiej Karty". Sprawdź, kto w Twojej szkole przyjmuje takie zgłoszenia.

Superwizja

Osoby, które pracują z emocjami uczniów, potrzebują miejsca, żeby omówić trudne sytuacje z kimś doświadczonym. To standard zawodowy, a nie oznaka słabości. Zapytaj dyrekcję o finansowanie albo poszukaj grup superwizyjnych online.

KOLEJNY KROK

Chcesz rozwijać się dalej?

Ten przewodnik daje podstawowe narzędzia. Jeśli chcesz pracować z tym tematem szerzej – w swojej klasie, w całej szkole albo zawodowo – tu są kolejne kroki.

Szkolenie online „Zanim zgłosisz"
Uczeń w kryzysie: jak rozpoznać sygnały, porozmawiać bez zawstydzania i przekazać informację. 8 godzin, ćwiczenia w parach, możliwe dofinansowanie z BUR.

Terminy →

Szkolny tydzień projektowy
Jak prowadzić zespół uczniów klas IV–VIII, żeby sami zrobili projekt: kontrakt zespołowy, emocje w grupie, rozmowa z uczniem, który nie dowozi. 8 godzin online.

Terminy →

Szkolenie dla rady pedagogicznej
3 godziny w Waszej szkole albo online. Szkoła może zapłacić przelewem po otrzymaniu faktury.

Oferta dla szkół →

Certyfikacja Trenera Inteligencji Emocjonalnej
Dla psychologów, pedagogów, trenerów i nauczycieli z doświadczeniem, którzy chcą prowadzić treningi IE metodami EI Expert.

Program →

Porozmawiajmy o Twojej szkole
Bezpłatna rozmowa wstępna (do 60 minut) o wdrożeniu TUS lub programu rozwijającego kompetencje emocjonalne w placówce.

Umów rozmowę →



dr Marta Szewczyk i dr Rafał Szewczyk – psycholodzy, założyciele EI Expert (Neurostimulus Sp. z o.o., Lublin). Od 2018 r. badają i trenują inteligencję emocjonalną w modelu zdolnościowym: autorzy testu EQ-TIZE, programu Nawigator Emocji i certyfikacji Trenera IE. Pracują z zespołami firm, młodzieżą i radami pedagogicznymi.

Materiał można kopiować i wykorzystywać w szkole z podaniem źródła. Uwagi i pytania: kontakt@eiexpert.pl