Specjalny Ośrodek
Szkolno-Wychowawczy
im. Kornela Makuszyńskiego
w Mrowli



Poradnik
dla nauczycieli SOSW

od zespołu psychologiczno - pedagogicznego
w Mrowli

Wsparcie uczniów i koordynacja działań zespołu w obliczu zagrożeń, alarmów i emocji

Wsparcie
Procedury
Współpraca



- Wdrożenie i przestrzeganie procedur bezpieczeństwa oraz alarmowych.
- Szybka, jasna komunikacja z zespołem i zawiadomienie rodziców.
- Zapewnienie wsparcia emocjonalnego uczniom i dbałość o własny dobrostan
- Efektywna koordynacja działań i wzajemne wsparcie kadry.

Bo każde dziecko
zasługuje na poczucie bezpieczeństwa

Poradnik dla nauczycieli

Jak wspierać uczniów w obliczu zagrożeń, alarmów i silnych emocji

Bezpieczeństwo uczniów oraz pracowników Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Mrowli jest jednym z najważniejszych zadań placówki. Szczególnego znaczenia nabiera ono w sytuacjach zagrożenia, alarmu, konieczności ewakuacji lub wystąpienia innych zdarzeń wymagających szybkiego i skoordynowanego działania. W takich momentach od nauczycieli i pracowników oczekuje się nie tylko znajomości obowiązujących procedur, ale również umiejętności zapewnienia uczniom poczucia bezpieczeństwa i odpowiedniego wsparcia emocjonalnego.

Uczniowie SOSW mogą w różny sposób reagować na nagłe i stresujące sytuacje. Dźwięk alarmu, tłum, hałas, zmiana ustalonego planu dnia, konieczność opuszczenia znanego pomieszczenia czy obserwowanie silnych emocji innych osób mogą powodować lęk, dezorientację, płacz, pobudzenie, wycofanie, trudności w komunikowaniu potrzeb lub odmowę wykonania poleceń. Dlatego skuteczne reagowanie na zagrożenie wymaga uwzględnienia indywidualnych możliwości, potrzeb i sposobów komunikowania się każdego ucznia.

1. Najważniejsza zasada: najpierw bezpieczeństwo, potem emocje

W przypadku rzeczywistego zagrożenia nauczyciel postępuje przede wszystkim zgodnie z:

- procedurami bezpieczeństwa obowiązującymi w szkole,
- poleceniami dyrekcji i osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo,
- komunikatami właściwych służb,
- zasadami ewakuacji lub innymi ustalonymi sposobami postępowania.

Wsparcie emocjonalne nie może utrudniać wykonywania poleceń związanych z bezpieczeństwem.

Nauczyciel powinien mówić **krótko, spokojnie i konkretnie**.

Zamiast:

„Nie ma się czego bać, na pewno nic się nie stanie.”

lepiej powiedzieć:

„Słyszymy alarm. Teraz postępujemy zgodnie z naszymi zasadami bezpieczeństwa. Jestem z wami i będziemy wykonywać kolejne polecenia.”

Nie należy składać uczniom obietnic dotyczących rozwoju sytuacji, których nauczyciel nie może zagwarantować.

2. Jak mówić do uczniów podczas alarmu?

W sytuacji stresu zdolność przyswajania informacji może być ograniczona. Dlatego komunikaty powinny być:

- krótkie,
- jednoznaczne,
- spokojne,
- pozbawione niepotrzebnych szczegółów,
- dostosowane do wieku uczniów.

Przykładowe komunikaty

Kiedy pojawia się alarm:

„Proszę o uwagę. Mamy alarm. Zachowujemy spokój i postępujemy zgodnie z obowiązującą procedurą.”

Kiedy uczniowie zaczynają się bać:

„Widzę, że ta sytuacja może być dla was trudna. Teraz najważniejsze jest, żebyśmy pozostali razem i wykonywali kolejne polecenia.”

Kiedy uczeń pyta: „Czy coś nam grozi?”

„Nie mam teraz informacji, które pozwalałyby mi odpowiedzieć na to pytanie. Wiemy natomiast, co mamy zrobić, żeby zadbać o nasze bezpieczeństwo.”

Kiedy pojawia się chaos:

„Zatrzymujemy się. Słuchamy jednego komunikatu. Najpierw wykonujemy pierwsze polecenie, potem kolejne.”

3. Czego nauczyciel powinien unikać?

W sytuacji zagrożenia szczególnie ważne jest, aby nie zwiększać napięcia.

Należy unikać:

- żartowania z sytuacji zagrożenia,
- bagatelizowania emocji uczniów,
- przekazywania niesprawdzonych informacji,
- przedstawiania własnych domysłów jako faktów,
- pokazywania uczniom drastycznych materiałów,
- odtwarzania nagrań lub zdjęć przedstawiających zdarzenia,
- prowadzenia w klasie dyskusji opartej na plotkach,
- używania sformułowań katastroficznych,
- straszenia konsekwencjami,
- zmuszania ucznia do opowiadania o swoich emocjach.

Nie należy mówić:

„Przestań panikować."

„Nie przesadzaj."

„To tylko alarm."

„Na pewno nic się nie dzieje."

„Nie ma powodu do strachu."

Lepszym rozwiązaniem jest uznanie emocji bez wzmacniania lęku:

„Widzę, że się boisz. To może być trudne. Zajmijmy się teraz tym, co możemy zrobić, żeby było bezpiecznie."

4. Uczniowie mogą reagować bardzo różnie

Nie istnieje jedna prawidłowa reakcja emocjonalna na zagrożenie.

Uczeń może:

- płakać,
- drżeć,
- mieć trudności z mówieniem,
- zadawać wiele pytań,
- powtarzać te same pytania,
- stać się bardzo cichy,
- wycofać się,
- złościć się,
- mieć trudności z koncentracją,
- próbować żartować,
- nadmiernie kontrolować sytuację,
- sprawiać wrażenie, że nic go nie obchodzi.

Każda z tych reakcji może być sposobem radzenia sobie ze stresem.

Nie należy automatycznie interpretować zachowania ucznia jako „nieposłuszeństwa", „histerii" czy „braku odpowiedzialności".

W pierwszej kolejności warto sprawdzić, **czego uczeń potrzebuje i czy jest bezpieczny**.

5. Jak pomóc uczniowi, który bardzo się boi?

Jeżeli sytuacja na to pozwala, nauczyciel może podejść do ucznia i spokojnym głosem powiedzieć:

„Jestem tutaj. Jesteś teraz z nami. Skupmy się na tym, co robimy w tej chwili."

Można pomóc uczniowi skoncentrować uwagę na prostych czynnościach:

- spokojnym oddychaniu,
- pozostaniu blisko grupy,
- słuchaniu kolejnych komunikatów,
- wykonywaniu jednego polecenia naraz,
- kontakcie z zaufaną osobą.

Nie należy zmuszać ucznia do wykonywania ćwiczeń oddechowych, jeżeli wywołują one u niego dodatkowe napięcie.

Można natomiast zaproponować:

„Spróbujmy spokojnie zrobić jeden wdech i wydech. Nie musisz robić niczego na siłę.”

6. Co zrobić, gdy uczeń płacze?

Płacz jest naturalną reakcją na silne emocje.

Nie trzeba natychmiast go przerywać.

Można powiedzieć:

„Możesz płakać. Jesteś teraz z nami. Kiedy będziesz gotowy, powiedz mi, czego potrzebujesz.”

Jeżeli sytuacja wymaga szybkiego działania, należy jednocześnie spokojnie kierować ucznia zgodnie z procedurą:

„Wiem, że jest ci trudno. Teraz idziemy razem z grupą. Jestem obok.”

7. Co zrobić, gdy uczeń wpada w panikę?

W przypadku bardzo silnego pobudzenia należy przede wszystkim zadbać o bezpieczeństwo ucznia i pozostałych osób.

Warto:

1. mówić spokojnie i krótkimi zdaniami,
2. ograniczyć liczbę osób mówiących jednocześnie,
3. ograniczyć dodatkowe bodźce, jeśli jest to możliwe,
4. przypominać uczniowi, co ma zrobić w danym momencie,
5. nie otaczać go dużą grupą osób,
6. nie zawstydzać go,
7. nie krzyczeć,
8. poinformować osoby odpowiedzialne za udzielanie pomocy zgodnie z procedurami szkoły.

Można powiedzieć:

„Spójrz na mnie. Jesteś z nami. Teraz zrobimy tylko jedną rzecz – przejdziemy razem w bezpieczne miejsce.”

Jeżeli stan ucznia budzi poważne obawy lub pojawiają się objawy wymagające pomocy medycznej, należy postępować zgodnie z procedurami szkoły i zasadami udzielania pomocy.

8. Jak rozmawiać z uczniami po zakończeniu alarmu?

Po ustaniu bezpośredniego zagrożenia warto dać uczniom możliwość powrotu do poczucia bezpieczeństwa.

Nie należy jednak automatycznie rozpoczynać długiej rozmowy o wszystkich szczegółach zdarzenia.

Dobrym początkiem może być:

„Alarm się zakończył. Teraz jesteśmy w bezpiecznej sytuacji. Zanim wrócimy do zajęć, sprawdźmy, czego potrzebujecie.”

Można zapytać:

- „Jak się teraz czujecie?”
- „Czy coś jest dla was niejasne?”
- „Czy ktoś potrzebuje chwili spokoju?”
- „Czy ktoś chciałby porozmawiać ze mną indywidualnie?”

Uczeń nie powinien być zmuszany do wypowiadania się na forum klasy.

9. Nie każdy uczeń chce rozmawiać

Niektóre dzieci i nastolatki potrzebują rozmowy, inne wolą milczeć.

Nauczyciel może pozostawić wybór:

„Nie musisz teraz o tym mówić. Jeśli później będziesz chciał porozmawiać, możesz do mnie przyjść.”

Takie podejście pomaga zachować poczucie kontroli.

Warto również pamiętać, że brak widocznej reakcji emocjonalnej nie oznacza, że uczeń nie przeżywa sytuacji.

10. Informacje – tylko sprawdzone źródła

Podczas sytuacji zagrożenia uczniowie mogą korzystać z mediów społecznościowych, komunikatorów i grup klasowych. Mogą pojawiać się:

- niepotwierdzone informacje,
- stare nagrania przedstawiane jako aktualne,
- fałszywe alarmy,
- sensacyjne komentarze,
- zdjęcia i filmy wyrwane z kontekstu.

Nauczyciel powinien zachęcać uczniów do korzystania z **oficjalnych komunikatów szkoły i właściwych służb**, zamiast przekazywać dalej niesprawdzone treści.

Warto powiedzieć:

„Jeżeli nie wiemy, czy informacja jest prawdziwa, nie przekazujmy jej dalej. Poczekajmy na oficjalny komunikat."

11. Szczególna ostrożność wobec treści medialnych

Ciągłe oglądanie relacji z wydarzenia może zwiększać napięcie.

Po zdarzeniu warto zwrócić uwagę uczniom, że:

- nie muszą cały czas śledzić wiadomości,
- mogą zrobić przerwę od telefonu,
- warto ograniczyć oglądanie drastycznych materiałów,
- należy zachować ostrożność przy udostępnianiu informacji,
- nie wszystkie treści publikowane w internecie są prawdziwe.

Można powiedzieć:

„Jeżeli zauważacie, że kolejne wiadomości powodują coraz większy lęk, zróbcie przerwę. Nie musicie wiedzieć wszystkiego natychmiast."

12. Wsparcie uczniów młodszych

Dzieci w młodszym wieku mogą mieć trudność ze zrozumieniem skomplikowanych informacji dotyczących zagrożenia.

W ich przypadku szczególnie ważne są:

- prosty język,
- powtarzalność komunikatów,
- obecność znanej osoby dorosłej,
- rutyna,
- konkretne instrukcje,
- ograniczenie kontaktu z drastycznymi treściami.

Zamiast szczegółowo opisywać zagrożenie, można powiedzieć:

„Mamy sytuację, w której musimy zastosować zasady bezpieczeństwa. Dorośli zajmują się tym, co trzeba zrobić. Waszym zadaniem jest teraz spokojnie wykonywać polecenia."

13. Wsparcie nastolatków

Starsza młodzież może potrzebować bardziej szczegółowych wyjaśnień, ale również w tym przypadku informacje powinny być:

- sprawdzone,
- rzeczowe,
- adekwatne do sytuacji,
- pozbawione sensacyjnego języka.

Warto dopuścić pytania i powiedzieć wprost:

„Jeżeli czegoś nie wiem, powiem wam, że tego nie wiem. Nie będę zgadywać."

Taki komunikat buduje wiarygodność i ogranicza rozpowszechnianie plotek.

14. Uczniowie ze szczególnymi potrzebami

Niektórzy uczniowie mogą silniej reagować na:

- głośne dźwięki,
- nagłe zmiany,
- tłum,
- dotyk,
- chaos,
- zmianę planu dnia,
- niejasne komunikaty.

Jeżeli nauczyciel zna indywidualne potrzeby ucznia, powinien – w granicach obowiązujących procedur i możliwości – uwzględnić je podczas działania.

Pomocne mogą być:

- krótkie komunikaty,
- powtarzanie instrukcji,
- wskazywanie konkretnego następnego kroku,
- spokojny ton głosu,
- ograniczenie dodatkowych bodźców,
- zapewnienie uczniowi znanej osoby dorosłej.

15. Kontakt z rodzicami lub opiekunami

Informacje o sytuacji i dalszym postępowaniu powinny być przekazywane zgodnie z zasadami przyjętymi przez szkołę.

Nauczyciel nie powinien samodzielnie przekazywać rodzicom niesprawdzonych informacji dotyczących zagrożenia.

Jeżeli uczeń po zdarzeniu wyraźnie potrzebuje dodatkowego wsparcia, warto – zgodnie z procedurami szkoły – przekazać tę informację pedagogowi, psychologowi szkolnemu lub innemu właściwemu pracownikowi.

W kontakcie z rodzicem warto opierać się na faktach:

„Podczas alarmu uczeń był wyraźnie zdenerwowany, płakał i miał trudność z uspokojeniem się. Po zakończeniu sytuacji nadal potrzebował wsparcia. Chcemy wspólnie zadbać o jego poczucie bezpieczeństwa.”

Zamiast:

„Państwa dziecko bardzo źle reaguje i chyba sobie nie radzi.”

16. Kiedy warto skierować ucznia po dodatkową pomoc?

Szczególnej uwagi wymagają sytuacje, gdy po zdarzeniu utrzymują się lub nasilają niepokojące reakcje, np.:

- długotrwały silny lęk,
- wyraźne problemy ze snem,
- uporczywe unikanie szkoły lub określonych sytuacji,
- znaczne trudności z koncentracją,
- częste skargi na dolegliwości fizyczne bez jasnej przyczyny,
- wyraźne wycofanie,
- gwałtowne zmiany zachowania,
- utrzymujące się poczucie zagrożenia,
- wypowiedzi wskazujące na bezradność lub brak nadziei.

W takich przypadkach nauczyciel powinien skorzystać z systemu wsparcia funkcjonującego w szkole – w szczególności zwrócić się do pedagoga, psychologa szkolnego, wychowawcy lub dyrekcji, zgodnie z przyjętymi zasadami.

Jeżeli pojawia się bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia ucznia, należy niezwłocznie stosować odpowiednie procedury bezpieczeństwa i pomocy.

17. Nauczyciel również może odczuwać stres

Osoba dorosła prowadząca grupę nie musi udawać, że niczego się nie boi.

Ważne jest jednak, aby emocje nauczyciela nie zwiększały lęku uczniów.

Można powiedzieć:

„To również dla mnie trudna sytuacja, ale wiem, jakie mamy teraz zadanie i będziemy postępować zgodnie z zasadami.”

Po zdarzeniu nauczyciel również powinien mieć możliwość rozmowy i odreagowania napięcia.

18. Prosty schemat działania dla nauczyciela

PRZED

- zapoznaj się z procedurami obowiązującymi w szkole,
- wiedz, gdzie znajdują się drogi ewakuacyjne i miejsca zbiórki,
- poznaj zasady komunikacji podczas alarmu,
- zwróć uwagę na indywidualne potrzeby uczniów.

W TRAKCIE

- zachowaj spokój,
- wydawaj krótkie i jasne polecenia,
- korzystaj ze sprawdzonych informacji,
- nie przekazuj plotek,
- obserwuj uczniów,
- reaguj na silne reakcje emocjonalne,
- przede wszystkim realizuj procedury bezpieczeństwa.

PO

- upewnij się, że uczniowie są bezpieczni,
- pozwól im nazwać emocje, ale nie zmuszaj do rozmowy,
- wyjaśnij tylko informacje, które są potwierdzone,
- ogranicz kontakt z drastycznymi materiałami,
- zwróć uwagę na uczniów wymagających dodatkowego wsparcia,
- przekaż odpowiednie informacje pedagogowi, psychologowi, wychowawcy lub dyrekcji,
- w razie potrzeby skontaktuj się z rodzicami zgodnie z procedurami szkoły.

19. Najważniejsze zdania, które warto zapamiętać

W sytuacji stresu proste komunikaty mogą być bardzo pomocne:

„Jesteś teraz z nami."

„Zajmijmy się tym, co możemy zrobić w tej chwili."

„Nie musisz teraz o tym opowiadać.”

„Jeśli czegoś nie wiem, powiem ci, że tego nie wiem.”

„Słuchamy kolejnego komunikatu i wykonujemy jedno polecenie naraz.”

„Twoje emocje są ważne. Jednocześnie zadbajmy teraz o bezpieczeństwo.”

20. Podsumowanie

W sytuacji zagrożenia nauczyciel jest dla uczniów przede wszystkim **osobą, która pomaga przywrócić poczucie porządku, bezpieczeństwa i przewidywalności**.

Najważniejsze jest:

BEZPIECZEŃSTWO → JASNY KOMUNIKAT → SPOKÓJ → OBSERWACJA → WSPARCIE → DALSZA POMOC, JEŚLI JEST POTRZEBNA

Nie musimy mieć odpowiedzi na każde pytanie. Nie musimy eliminować wszystkich emocji. Naszym zadaniem jest pomóc uczniom przejść przez trudną sytuację w sposób możliwie bezpieczny, spokojny i uporządkowany.