



Przewodnik po Metodzie Peer Support do realizacji w szkołach ponadpodstawowych

Zespół autorski:

Stanisław Bobula

Bożena Czapla

Izabela Juskiewicz

Ewa Kruk

Anna Parfenovich

Renata Wiśniewska

Aleksandra Wzorek

Andrzej Araszkiewicz

2025



Spis treści

Wprowadzenie	4
Słownik kluczowych pojęć	6
Część 1. Omówienie teoretyczne	8
I. Cel wdrożenia Metody	8
1. Cel główny	8
2. Cele szczegółowe	8
II. Stan faktyczny – diagnoza sytuacji	11
1. Zidentyfikowane problemy młodzieży w szkołach ponadpodstawowych	11
2. Uzasadnienie celowości wdrożenia Metody	15
3. Potrzeby interesariuszy/realizatorów programu	16
4. Stan prawny funkcjonowania Metody	19
III. Badania i praktyka	21
1. Podstawa naukowa Metody	21
2. Modele teoretyczne Peer Support w szkołach	23
3. Dobre praktyki	27
Część 2. Omówienie praktyczne	34
IV. Model wdrażania Peer Support	34
1. Osoby zaangażowane w Metodę Peer Support	36
2. Rekrutacja i przygotowanie realizatorów Metody w szkole	42
3. Wymogi i narzędzia bezpieczeństwa Metody Peer Support	50
4. Schematy i etapy działań	59
5. Dostosowanie Metody do różnych typów szkół ponadpodstawowych	64
6. Integracja systemu wsparcia w szkole z instytucjami zewnętrznymi	66
V. Ewaluacja i monitoring Metody	69
1. Ewaluacja szkolna	69
V.1.2. Ewaluacja implementacji	70
V.1.3. Ewaluacja wyników	71
2. Ewaluacja Metody	72



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



<i>V.2.1. Ewaluacja implementacji</i>	72
<i>V.2.2. Ewaluacja wyników</i>	72
3. Rezultaty projektowe	72
4. Znaczenie ewaluacji Metody	74
Podsumowanie.....	75
VI. Bibliografia	77



Wprowadzenie

Niniejszy Przewodnik powstał w ramach projektu pilotażowego pt. Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support), dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego, Priorytet FERS.05 Innowacje społeczne. Projekt jest realizowany przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji w partnerstwie z Ministerstwem Edukacji Narodowej i Fundacją „Instytut Edukacji Pozytywnej”.

Celem projektu jest stworzenie i przetestowanie rozwiązań metody wsparcia dla uczniów i uczennic w kryzysach psychicznych, opartej na pomocy rówieśniczej, tzw. Metodzie Peer Support, która następnie będzie mogła być wprowadzona systemowo do polskich szkół ponadpodstawowych.

Peer Support w szkołach w rozumieniu poniższego opracowania to zorganizowana forma pomocy emocjonalnej, udzielanej przez uczniów i uczennice swoim rówieśnikom w sytuacjach trudnych, stresujących lub wymagających wsparcia społecznego.¹ Jest to również skuteczna metoda budowania relacji, wzmacniania kompetencji społecznych i poprawy klimatu oraz atmosfery w szkole.² Dobrze zaplanowany program, oparty na sprawdzonej wiedzy teoretycznej i wsparciu specjalistów (w szczególności pedagogów i psychologów szkolnych), może mieć realny wpływ na zdrowie psychiczne i rozwój młodych ludzi.

Wyzwania, z jakimi mierzy się współczesna młodzież – takie jak przewlekły stres, trudności emocjonalne, przemoc rówieśnicza, hejt, samotność czy trudności nawiązywaniu w relacji społecznych – wskazują na pilną potrzebę tworzenia systemowych rozwiązań wspierających zdrowie psychiczne uczennic i uczniów. Mając powyższe na uwadze konieczne jest wprowadzenie działań, które będą nie tylko dostępne, ale i realnie obecne w codziennym życiu szkoły, odpowiadając na potrzeby emocjonalne młodych ludzi.

Metoda Peer Support wychodzi naprzeciw tym potrzebom, proponując rozwiązanie oparte na naturalnym zasobie środowiska uczniowskiego – tj. relacjach rówieśniczych. Jej główne założenie opiera się na idei, że uczniowie i uczennice mogą pełnić istotną rolę w procesie wzajemnego wsparcia, szczególnie gdy łączy ich podobne doświadczenie rozwojowe oraz zbliżony kontekst życiowy. Centralnym elementem tej metody jest budowanie bezpiecznej przestrzeni relacyjnej,

¹ Cowie, H., & Wallace, P. (2000). Peer support in action: From bystanding to standing by. SAGE Publications Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781446219126>

² Cowie, H., and Smith, P. K. (2010). “Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence” in Handbook of Prevention Science, eds B. Doll, W. Pfohl, and J. S. Yoon (New York, NY: Routledge), 177–193. Za: Meulen, Kevin & Granizo, Laura & Barrio, Cristina. (2021). Emotional Peer Support Interventions for Students With SEND: A Systematic Review. Frontiers in Psychology. 12. 797913.



w której możliwe staje się otwarte mówienie o emocjach, dzielenie się trudnościami oraz wspólne poszukiwanie sposobów radzenia sobie z wyzwaniami.

Placówki oświatowej stanowią naturalną przestrzeń do pracy w obszarze emocjonalnego dobrostanu. W szkołach dokonywane jest rozpoznanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia, jego trudności i zagrożeń wynikających z otoczenia społecznego. Tworzenie właściwych warunków rozwoju i nauki dla każdego ucznia oraz wczesna profilaktyka, ukierunkowana przede wszystkim na wzmacnianie czynników chroniących oraz redukowanie czynników ryzyka, towarzyszy działalności każdej placówki oświatowej. To właśnie w niej kształtują się podstawowe kompetencje społeczne, rozwija się poczucie tożsamości oraz buduje przynależność do wspólnoty. Na jakość tego rozwoju wpływa wiele czynników – relacje z rówieśnikami i nauczycielami, poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, a także możliwość swobodnego wyrażania własnych potrzeb. Metoda Peer Support wspiera te procesy, tworząc warunki do rozwoju młodych ludzi zarówno jako indywidualności, jak i aktywnych uczestników życia szkolnego.

Wdrożenie Peer Support w szkołach ponadpodstawowych ma charakter nie tylko profilaktyczny, ale również edukacyjny. Wspiera ona uczniów w rozwijaniu miękkich kompetencji, takich jak empatia, skuteczna komunikacja, współpraca i odpowiedzialność za innych. Jednocześnie umożliwia szybsze zauważenie trudności emocjonalnych i skuteczne kierowanie uczniów do odpowiednich form wsparcia.

Metoda została zaprojektowana jako elastyczne narzędzie, możliwe do zaadaptowania w różnych kontekstach szkolnych. Jej siłą jest przemyślana struktura: obecność koordynatora szkolnego, przygotowanie uczniów do pełnienia roli wspierającej oraz stworzenie jasnych procedur działania. Dzięki temu możliwe jest stopniowe budowanie kultury szkoły opartej na wzajemnym zaufaniu i trosce o dobrostan wszystkich członków społeczności.

Istotnym elementem Metody jest również jej inkluzywny charakter – zakłada ona dostępność i adekwatność działań również dla uczniów z niepełnosprawnością oraz ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE). Wsparcie rówieśnicze projektowane jest w sposób wrażliwy na różnorodność potrzeb rozwojowych, społecznych i emocjonalnych, nie wykluczając nikogo z udziału w tym procesie – ani jako odbiorcy wsparcia, ani jako jego aktywnego uczestnika. Takie podejście wzmacnia poczucie przynależności i sprzyja budowaniu kultury szkoły opartej na wzajemnej akceptacji i równości.

Wdrożenie metody wspiera zarówno profilaktykę problemów zdrowia psychicznego, jak i wczesną interwencję, umożliwiając kierowanie uczniów do odpowiednich form pomocy. Struktura Peer Support zakłada m.in. wyłonienie i przeszkolenie Koordynatorów Szkolnych,



przygotowanie uczniów i uczennic pełniących funkcję Schoolworkerów oraz systemowe wsparcie ze strony Grupy Liderów Merytorycznych.

Elastyczny sposób zaprojektowania Metody pozwala na jej dostosowanie do warunków konkretnej szkoły. Jednocześnie wpisuje się ona w wytyczne podstawy programowej oraz aktualne kierunki rozwoju edukacji, akcentujące całościowy charakter rozwoju ucznia – intelektualny, emocjonalny i społeczny – oraz wzmacniające rolę szkoły jako środowiska wychowawczego.

Wdrożenie metody Peer Support w polskich szkołach będzie przebiegać etapowo, z wykorzystaniem zaplanowanych zasobów: osobowych, rzeczowych i systemowych. Szczegółowy opis etapów wdrożeniowych znajduje się w części 2. Przewodnika.

Słownik kluczowych pojęć

Koordinator Szkolny - osoba pełniąca kluczową rolę w realizacji metody Peer Support w szkole, psycholog, pedagog szkolny lub wychowawca. Odpowiada za wdrażanie i koordynację programu. Wspiera Schoolworkerów, organizuje szkolenia i superwizje oraz dba o bezpieczeństwo uczestników. Reaguje na sytuacje trudne, czuwa nad przestrzeganiem zasad poufności i współpracuje z kadrą oraz rodzicami, by program działał spójnie. Jego zadaniem jest zapewnienie bezpiecznych warunków realizacji programu oraz monitorowanie jego efektów.

Schoolworkerzy - uczniowie i uczennice, którzy przeszli przygotowanie do pełnienia roli rówieśników wspierających w metodzie Peer Support. Ich zadaniem jest udzielanie emocjonalnego i społecznego wsparcia koleżankom i kolegom w codziennych wyzwaniach szkolnych, zgodnie z zasadami zaufania, empatii i poufności. Schoolworkerzy działają dobrowolnie w ramach wyznaczonych zasad i zawsze mają obowiązek korzystać ze wsparcia Koordynatora Szkolnego w każdej sytuacji, która budzi ich niepokój, wykracza poza ich kompetencje lub może wiązać się z zagrożeniem dla bezpieczeństwa ich samych lub osób wspieranych.

Metoda – w rozumieniu poniższego dokumentu Metoda Peer Support wdrażana w szkołach ponadpodstawowych.

Superwizja - to element systemu wsparcia i rozwoju osób zaangażowanych w Metodzie Peer Support, zapewniający bezpieczeństwo działań i dobrostan emocjonalny wszystkich osób zaangażowanych w proces działania. Wyróżniane rodzaje: superwizja schoolworkerów, superwizja Koordynatorów Szkolnych.



Superwizja Schoolworkerów - regularne spotkania (indywidualne lub grupowe) prowadzone przez Koordynatora Szkolnego, których celem jest wspieranie uczniów w ich roli w projekcie. Superwizja umożliwia omawianie doświadczeń, trudności, dobrych praktyk oraz dbałość o emocjonalne bezpieczeństwo i rozwój kompetencji schoolworkerów. Udział w superwizji jest obowiązkowy i stanowi warunek bezpiecznego pełnienia roli.

Superwizja Koordynatorów Szkolnych - forma wsparcia merytorycznego i emocjonalnego dla osoby realizującej program w szkole. Może być prowadzona przez zewnętrznego specjalistę lub w ramach sieci współpracy. Jej celem jest rozwój kompetencji Koordynatora, rozwiązywanie trudności związanych z realizacją programu oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

Interwizja - forma koleżeńskiego wsparcia, polegająca na regularnych spotkaniach grupy specjalistów (np. wychowawców, szkolnych koordynatorów), podczas których uczestnicy dzielą się doświadczeniami, wspólnie analizują sytuacje zawodowe oraz poszukują rozwiązań wyzwań, z jakimi się mierzą. Spotkania te odbywają się bez udziału formalnego superwizora, a ich celem jest rozwój kompetencji, refleksja nad własną praktyką oraz wzajemne uczenie się w bezpiecznej, partnerskiej atmosferze.

Sytuacja alarmowa – do obserwacji - to sytuacja trudna, która budzi niepokój, ale nie wymaga natychmiastowych działań. Może obejmować np. wycofanie się ucznia z kontaktów, spadek nastroju, udział w konfliktach lub zauważalną zmianę w zachowaniu. Schoolworker prowadzi rozmowę wspierającą, obserwuje sytuację w kolejnych dniach i – jeśli niepokój się utrzymuje – przekazuje informację Koordynatorowi Szkolnemu. Dalsze działania są podejmowane zgodnie z obowiązującymi w szkole procedurami.

Sytuacja alarmowa – do interwencji - to sytuacja, w której pojawiają się poważniejsze sygnały – np. informacje o przemocy psychicznej lub rówieśniczej, wzmożony lęk, wypowiedzi sugerujące bezradność, osamotnienie, niską samoocenę. Schoolworker ma obowiązek niezwłocznie poinformować dorosłego – Koordynatora, wychowawcę, pedagoga lub psychologa. Interwencja odbywa się zgodnie z przyjętym w szkole procedurami bezpieczeństwa. Jest prowadzona zawsze przez dorosłych bez udziału Schoolworkera.

Sytuacja kryzysowa - to sytuacja, która przekracza możliwości rówieśniczego wsparcia i wymaga natychmiastowego działania dorosłych. Dotyczy zagrożenia zdrowia lub życia, np. myśli samobójczych, samouszkodzeń, ujawnienia przemocy fizycznej lub seksualnej, silnych stanów lękowych lub całkowitego wycofania. Schoolworker niezwłocznie przekazuje informację Koordynatorowi Szkolnemu, który uruchamia procedury bezpieczeństwa zgodnie z regulacjami szkoły. Zadanie Schoolworkera kończy się na przekazaniu informacji Koordynatorowi Szkolnemu.



Część 1. Omówienie teoretyczne

I. Cel wdrożenia Metody

1. Cel główny

Głównym celem wdrożenia Metody Peer Support w szkołach ponadpodstawowych jest **utworzenie bezpiecznego i dostępnego systemu wzajemnego wsparcia, który przyczynia się do budowania odporności psychicznej oraz wzmacniania dobrostanu uczniów i uczennic, co prowadzić będzie do zapobiegania kryzysom psychicznym** poprzez rozwój umiejętności społecznych, promowanie otwartej komunikacji i wczesne reagowanie na trudności emocjonalne. Metoda opiera się na wsparciu młodzieży przez osoby z podobnym doświadczeniem i w podobnym wieku.

2. Cele szczegółowe

Cele szczegółowe zostały wyznaczone po to, aby skutecznie realizować główny cel, jakim jest wspieranie zdrowia psychicznego uczniów oraz budowanie odpornego, sprzyjającego środowiska szkolnego. Każdy z tych celów pełni konkretną funkcję i odpowiada na istotne potrzeby uczniów oraz całej społeczności szkolnej:

1. **Zwiększenie odporności psychicznej w środowiskach szkolnych poprzez rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami emocjonalnymi** – realizacja tego celu ma za zadanie wyposażyć uczniów i uczennice w konkretne narzędzia i strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki temu młodzi będą lepiej przygotowani do mierzenia się z wyzwaniami codziennego życia szkolnego i prywatnego, co zmniejszy docelowo ryzyko problemów psychicznych.
2. **Tworzenie bezpiecznego środowiska (klimatu szkoły) dla uczniów i uczennic, w którym będą mogli otwarcie mówić o swoich potrzebach** – celem jest stworzenie atmosfery zaufania, akceptacji i bezpieczeństwa, w której uczniowie i uczennice będą czuli się komfortowo wyrażając swoje emocje i prosząc o pomoc. Taki klimat sprzyja wczesnemu wykrywaniu problemów oraz budowaniu relacji opartych na wzajemnym szacunku i akceptacji.
3. **Szybka i adekwatna reakcja na potrzeby psychiczne uczniów poprzez stworzenie systemu Peer Support** – ten cel zakłada wprowadzenie struktury, w której uczniowie i uczennice mogą uzyskać wsparcie od swoich rówieśników. Pomaga to nie tylko w szybszym reagowaniu na pojawiające się trudności, ale także wzmacnia poczucie wspólnoty i solidarności wśród uczniów.



4. **Wzmocnienie efektywności systemu wsparcia zdrowia psychicznego poprzez współpracę między rówieśnikami i dorosłymi pracownikami szkoły** – celem jest stworzenie spójnego systemu wsparcia, w którym uczniowie i uczennice oraz dorośli (nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, psycholodzy) współdziałają na rzecz dobra wspólnego. Taka współpraca zwiększa skuteczność działań i pozwala lepiej odpowiadać na zróżnicowane potrzeby młodych ludzi.

Podsumowując, cele szczegółowe stanowią fundament dla skutecznych i trwałych działań w zakresie poprawy dobrostanu psychicznego uczniów oraz budowania przyjaznego i wspierającego środowiska szkolnego.

Obszar prewencji³

Realizacja celów szczegółowych Metody Peer Support w szkołach ponadpodstawowych przełoży się na:

- Podnoszenie świadomości uczniów i uczennic na temat zdrowia psychicznego – eliminowanie tabu wokół problemów emocjonalnych i normalizowanie potrzeby szukania wsparcia
- Rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych w środowisku szkolnym – budowanie odporności psychicznej, empatii i skutecznej komunikacji.
- Tworzenie szkolnych sieci wsparcia rówieśniczego – przygotowanie uczniów i uczennic (Schoolworkerów) jako pierwszej linii kontaktu dla rówieśników potrzebujących pomocy.
- Wdrażanie kultury zaufania, otwartości i wzajemnej troski poprzez budowanie i wzmacnianie relacji rówieśniczych jako kluczowego czynnika ochronnego.
- Przygotowanie i angażowanie szkolnych koordynatorów i nauczycieli/wychowawców w budowanie wspólnej strategii wsparcia – szkolenia dla kadry pedagogicznej z opracowanej Metody wspierania uczniów w sytuacjach trudnych.
- Budowanie rozwojowej relacji w społeczności szkolnej, wspierającej dobrostan psychiczny uczniów i uczennic we współpracy z rodzicami i opiekunami prawnymi.
- Wczesne rozpoznawanie kryzysów psychicznych – identyfikacja sygnałów ostrzegawczych.

³ Prewencja definiowana na potrzeby Metody przez promocję i profilaktykę. Promocja zdrowia psychicznego to działania mające na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia i poprawę jakości życia całych populacji, grup i jednostek. Profilaktyka zaburzeń psychicznych to działania mające na celu redukcję zagrożeń dla zdrowia psychicznego i zmniejszenie liczby incydentów zaburzeń. Skupienie, na które mamy wpływ. za: Szymańska J., Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole, Wydział Wychowania i Profilaktyki ORE, Warszawa 2012



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- Bezpieczne kierowanie uczniów do odpowiednich form wsparcia – procedury postępowania w sytuacjach wymagających interwencji.
- Współpracę z profesjonalnymi instytucjami wsparcia – psychologami, pedagogami, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi oraz np. ośrodkami środowiskowej opieki psychoterapeutycznej.



II. Stan faktyczny – diagnoza sytuacji

1. Zidentyfikowane problemy młodzieży w szkołach ponadpodstawowych

Sytuacja zdrowia psychicznego młodzieży w polskich szkołach jest bardzo złożona, co wynika z wielości i różnorodności pojawiających się obszarów problemowych.⁴⁵⁶⁷ Przejawów doświadczanych trudności może być wiele, w tym m.in. niska samoocena, brak chęci do działania, kłopoty z koncentracją, problemy z odżywianiem, uzależnienia behawioralne, problemy ze snem.⁸ Uczniowie i uczennice coraz częściej mówią głośno o tym, że zmagają się z lękami, depresją,⁹ a także wypaleniem edukacyjnym, które wynika z nadmiernej presji szkolnej i egzaminacyjnej.¹⁰ Do tego dochodzą zjawiska takie jak przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc czy izolacja społeczna, które potęgują poczucie osamotnienia i zagubienia wśród młodych ludzi.¹¹

Jak wynika z wniosków z badań prowadzonych na zlecenie Biura Rzecznika Praw Dziecka w 2021 roku, tylko 39% uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych ocenia swój nastrój pozytywnie, podczas gdy aż 52% rodziców ma taką opinię na temat nastroju swojego dziecka. Ponadto 13% rodziców tej grupy wiekowej nie zauważa złego nastroju dziecka.¹² Z tych samych badań wynika,

⁴ Kanclerz B., "Wyzwania i perspektywy pracy z młodzieżą w obliczu reformowania systemu ochrony zdrowia". Wychowanie w Rodzinie 1/2021 1:219-231

⁵ Ostaszewski K., Kucharski M., Stokwiszewski J., Wyniki badania EZOP II. Wyniki badania dzieci i młodzieży (wiek 7 -17 lat), 2021 r.

⁶ Młodzież 2021. Raport z badań ilościowych przeprowadzonych w 2021 r. przez Fundację CBOS na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

⁷ ESPAD Group (2025), Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), European Union Drugs Agency, Lisbon, https://www.euda.europa.eu/publications/data-factsheets/espac-2024-key-findings_en

⁸ Pyżalski, J., & Walter, N. (2021). Edukacja zdalna w czasie pandemii COVID-19 w Polsce – mapa głównych szans i zagrożeń. Poznań: Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu. Dostępny w: https://operon.pl/Edukacja_zdalna_w_czasie_pandemii_COVID-19.pdf [Dostęp: 28.08. 2023].

⁹ Cierpiątkowska, L., Grzegorzewska, I. (2020). Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – salutogenetyczne i patogenetyczne modele empiryczne i teoretyczne. W: I. Grzegorzewska, L. Cierpiątkowska, A.R. Borkowska (red.), Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży (ss. 31-60). Warszawa: PWN.

¹⁰ Trzcińska A., Raport z badania. Lęk przed matematyką, fizyką i chemią, Instytut Edukacji Pozytywnej, wrzesień 2022

¹¹ Cosma, Alina, Molcho, Michal & Pickett, William. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/376323>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

¹² Badanie jakości życia dzieci i młodzieży, perspektywa dzieci (2021) i ich rodziców (2022). Obszar - samopoczucie psychiczne, Rzecznik Praw Dziecka Mikołaj Pawlak, Warszawa 2023



że wraz z dorastaniem następuje u młodzieży wyraźny spadek samooceny i samopoczucia psychicznego.

W badaniu HBSC młodzież pytano o doświadczanie pozytywnych stanów emocjonalnych, takich jak radość, dobry nastrój, spokój, relaks, aktywność i energia. Analiza wyników ujawnia niepokojący obraz kondycji psychicznej polskich nastolatków – szczególnie dziewcząt, u których w każdej grupie wiekowej odnotowano statystycznie istotnie niższe wyniki. Na tle pozostałych krajów Polska znalazła się na drugim najgorszym miejscu wśród 11-latków i na ostatnim – wśród 13- i 15-latków. Zauważalny jest również wyraźny trend spadku samopoczucia psychicznego wraz z wiekiem.¹³ Warto przy tym zwrócić uwagę, że polscy chłopcy należą do grupy z najwyższym poziomem doświadczania cyberprzemocy w Europie (średnio 16% badanych nastolatków zgłosiło, że doświadczyło cyberprzemocy przynajmniej raz lub dwa razy w ciągu ostatnich kilku miesięcy).¹⁴

Niestety, mimo licznych trudności, świadomość dotycząca zdrowia psychicznego i dostępnych form wsparcia wciąż pozostaje na niskim poziomie. Wielu uczniów nie wie gdzie i jak szukać pomocy¹⁵, a dodatkowo obawia się stygmatyzacji z powodu korzystania z różnych form wsparcia. Często brakuje im także wiedzy na temat czynników ryzyka oraz sposobów dbania o dobrostan psychiczny.¹⁶ Trudny dostęp do specjalistów – spowodowany ograniczoną dostępnością,

¹³ Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., i Schnohr, C. (2023). A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health behaviour in school-aged children international report from the 2021/2022 survey, t. 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Za: Daszykowska-Tobiasz, J. (red.). (2024). Sytuacja zdrowotna młodzieży. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

¹⁴ Cosma, Alina, Molcho, Michal & Pickett, William. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/376323>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

¹⁵ Jak wynika z badań klimatu realizowanych przez Instytut Edukacji Pozytywnej realizowanych w ramach projektu “Działaj! / Rozmawiaj” w 2024 i 2025 roku, aż 33% uczniów i uczennic nie potrafi wskazać, do kogo zgłosić się o pomoc, kiedy dzieje się w ich otoczeniu coś niepokojącego.

¹⁶ Sokotowska, E., & Kluczyńska, S. (2024). Rola nauczycieli we wspieraniu i ochronie zdrowia psychicznego uczniów. *Psychologia Wychowawcza*, 72(30), 129–147.



barierami finansowymi czy brakiem zgody ze strony rodziców – sprawia, że problemy te nie są odpowiednio wcześniej zauważane i rozwiązywane.

W efekcie młodzież coraz częściej doświadcza poczucia bezsilności i braku wpływu na swoje życie oraz otoczenie.¹⁷ Taki stan rzeczy wskazuje na pilną potrzebę podejmowania kompleksowych działań mających na celu wsparcie zdrowia psychicznego uczniów, edukację w tym zakresie oraz budowanie środowiska, które sprzyja otwartości, zrozumieniu i wzajemnemu wsparciu.

Analizy wskazują na potrzebę większej uwagi wobec kondycji psychicznej młodych osób oraz dostępności adekwatnego wsparcia. Potwierdzają to liczne raporty, w tym m.in.:

- Według badania EZOP II z 2021 r. wraz z wiekiem rosną wskaźniki rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych. Najwyższe wskaźniki rozpowszechnienia odnotowano dla wieku 16-17 lat. Jednocześnie zdecydowana większość osób cierpiących na zaburzenia psychiczne nie otrzymuje lub nie korzysta z adekwatnej pomocy.¹⁸
- Z danych z badania ESPAD 2024 wynika, że dobrostan psychiczny polskiej młodzieży pozostaje na jednym z niższych poziomów w Europie – tylko 49% uczniów i uczennic w Polsce deklaruje dobre samopoczucie psychiczne. Szczególnie niepokojąca jest znacząca różnica pomiędzy płciami: podczas gdy 64% chłopców określa swój stan psychiczny jako dobry, wśród dziewcząt ten odsetek wynosi zaledwie 33%. Tak duża luka świadczy o potrzebie bardziej ukierunkowanego wsparcia psychicznego dla dziewcząt oraz wdrażania działań profilaktycznych, które uwzględniają ich specyficzne potrzeby emocjonalne i społeczne. Wyniki te wpisują się w szerszy europejski trend, ale jednocześnie wskazują na konieczność wzmacniania lokalnych i szkolnych systemów wsparcia – w tym rozwoju

¹⁷ Mikut, M. Być zaangażowanym. O tym, jak ważne jest rozwijanie sprawczości młodych, listopad 2024

¹⁸ Ostaszewski, K., Kucharski, M., Moskałewicz, J., Rabaczko, D., Stokwiszewski, J., Wciórka, J., Wojtyński, B. (2021). Rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. W: J. Moskałewicz, J. Wciórka (red.), Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania” – EZOP II” (s. 527–687). Instytut Psychiatrii i Neurologii



programów wsparcia rówieśniczego – jako istotnego elementu przeciwdziałania kryzysom psychicznym wśród młodzieży.¹⁹

- Raport „Młodzież 2021” wskazuje, że samopoczucie uczniów i uczennic ostatnich klas szkół ponadpodstawowych określone na podstawie częstości przeżywania różnych stanów emocjonalnych jest wyraźnie gorsze niż ogółu dorosłych.²⁰
- „Badanie jakości życia dzieci i młodzieży”²¹, w którym podkreślono, że ponad dwie trzecie rodziców zaobserwowało pogorszenie samopoczucia emocjonalnego swoich dzieci, wynikające z izolacji społecznej i ograniczenia kontaktów z rówieśnikami.
- Według badań z 2023 roku, co piąty nastolatek (22%) okaleczał się, a co jedenasty (9%) miał za sobą próbę samobójczą. Dziewczyny częściej niż chłopcy deklarują zarówno samookaleczenia (29% vs 14%), jak i próby samobójcze (14% vs 5%). 8% dzieci i nastolatków przyznaje, że nie ma ani jednej osoby, do której mogłyby się zwrócić w trudnej sytuacji.²²
- Raport „Diagnoza stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży szkół podstawowych i średnich województwa warmińsko-mazurskiego”²³, który wskazuje, że aż 58% uczniów szkół ponadpodstawowych codziennie odczuwa smutek, a blisko co drugi czuje się samotny.

¹⁹ ESPAD Group (2025), Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), European Union Drugs Agency, Lisbon

²⁰ Młodzież 2021. Raport z badań ilościowych przeprowadzonych w 2021 r. przez Fundację CBOS na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

²¹ Badanie jakości życia dzieci i młodzieży, perspektywa dzieci (2021) i ich rodziców (2022) Obszar - samopoczucie psychiczne, Rzecznik Praw Dziecka Mikołaj Pawlak, Warszawa 2023

²² Katarzyna Makaruk, Katarzyna Drabarek, dr Anzhela Popyk, dr Szymon Wójcik, Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2023

²³ Diagnoza stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży szkół podstawowych i średnich województwa warmińsko-mazurskiego. Skrócona wersja raportu z badania. Zrealizowanego przez agencję badawczą EDBAD na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko Mazurskiego w Olsztynie w terminie od września do listopada 2023 roku.



- W grupie 13-18 lat 14,28% uczniów i uczennic wskazuje na bardzo wysoki poziom niepokoju. W tej samej grupie badanej aż 18,16% uczniów i uczennic wykazało bardzo wysoki poziom depresyjności.²⁴
- Raport NIK z 2024 r. zwraca również uwagę na wciąż za mało dostrzegany w systemie edukacyjnym w Polsce problem absencji szkolnej. Niska frekwencja i częsta rezygnacja z zajęć przez uczniów i uczennice jest niepokojącym zjawiskiem, zwłaszcza że takie przypadki dotyczą w szczególności zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, logopedycznych oraz dydaktyczno-wyrównawczych.²⁵

Dodatkowo, wiele raportów i diagnoz zwraca uwagę, że istniejące mechanizmy wsparcia psychicznego są niewystarczające, zarówno jeśli chodzi o dostępność specjalistów, jak i skuteczność realizowanych działań.²⁶

2. Uzasadnienie celowości wdrożenia Metody

Rówieśnicy są dla młodzieży często pierwszym i najbardziej naturalnym źródłem wsparcia. Według badania „Diagnoza przemocy wobec dzieci” z 2023 roku, 64% młodych wskazało rówieśników spoza rodziny – kolegę, koleżankę, przyjaciela lub przyjaciółkę - jako osoby, na których wsparcie mogą liczyć.²⁷ Młodzi ludzie mniej chętnie zgłaszają swoje problemy dorosłym – obawiają się oceny, braku zrozumienia czy bagatelizowania ich emocji. Otwierają się przed rówieśnikami, których postrzegają jako bliższych, bardziej empatycznych i dzielących podobne doświadczenia. W przypadku, gdy młodzi doświadczają zjawiska cyberprzemocy, koledzy i koleżanki są na drugim miejscu wśród osób, do których zgłaszają się po pomoc (po rodzicach). Choć niepokoi fakt, że znakomita większość doświadczających przemocy, w ogóle

²⁴ Raport z badania stanu emocjonalnego uczniów, Instytut Edukacji Pozytywnej, wrzesień 2023

²⁵ Raport NIK „Pomoc Psychologiczna i Psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży” kwiecień 2024 r.

²⁶ Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce pod redakcją dr Moniki Sajkowskiej i Renaty Szredzińskiej, Dzieci się liczą 2022, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

²⁷ Katarzyna Makaruk, Katarzyna Drabarek, dr Anzhela Popyk, dr Szymon Wójcik, Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2023



tego faktu nie zgłasza, a tylko co dwudziesty nastolatek decyduje się zgłosić problem z przemocą online nauczycielowi czy psychologowi lub pedagogowi²⁸

Wobec powyższego, wdrożenie Metody w szkołach ponadpodstawowych stanowi uzasadnioną i potrzebną odpowiedź na aktualne wyzwania zdrowia psychicznego młodzieży. Peer Support – opierając się w głównej mierze na mniej formalnych relacjach rówieśniczych – może znacząco wzmocnić działania profilaktyczne i prewencyjne realizowane na terenie szkół, poprawiając klimat placówek oraz tworząc bezpieczne, wspierające środowisko dla młodzieży. Zakłada się, że jej wdrożenie:

- odpowiada na realne potrzeby emocjonalne młodych ludzi,
- zmniejsza lęk przed oceną, który może towarzyszyć kontaktom z dorosłymi,
- ułatwia dostęp do pomocy i przyspiesza reakcję dorosłych, jeśli to rówieśnik będzie pierwszą osobą, do której uczeń zwróci się z trudnościami.
- buduje relacje oparte na empatii, akceptacji i wzajemnym zaufaniu,
- wzmacnia poczucie sprawczości i odpowiedzialności społecznej młodzieży,
- wspiera kształtowanie kompetencji społecznych, które są kluczowe dla dobrostanu psychicznego.

3. Potrzeby interesariuszy/realizatorów programu

Uczniowie i uczennice (przyjmujący pomoc i aktywni realizatorzy peer support)

Uczniowie i uczennice są kluczowymi uczestnikami programu wsparcia rówieśniczego – zarówno jako jego beneficjenci, jak i realizatorzy. Ich potrzeby wynikają z naturalnych etapów rozwoju społecznego i emocjonalnego, a także z wyzwań, z jakimi mierzą się w środowisku szkolnym. Metoda Peer Support odpowiada na te potrzeby na kilku płaszczyznach:

→ **Poczucie przynależności i akceptacji**
Dzieci i młodzież potrzebują czuć się częścią wspólnoty, być akceptowani i zauważeni przez rówieśników. Program sprzyja budowaniu więzi międzyludzkich, przeciwdziałając

²⁸ Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, NASK 2023



wykluczeniu społecznemu i osamotnieniu. Uczestnictwo w działaniach rówieśniczych pozwala uczniom poczuć, że mają realny wpływ na życie społeczności szkolnej.

→ **Doświadczenie wspólnoty i współodpowiedzialności**

Udział w programie wzmacnia poczucie wspólnoty, solidarności i współpracy. Uczniowie i uczennice uczą się wspierać nawzajem, dzielić doświadczeniem i odpowiedzialnością za dobrostan emocjonalny grupy. Wspólne działania uczą, że każdy członek społeczności szkolnej może być źródłem wsparcia i zrozumienia.

→ **Rozwój kompetencji społecznych i psychospołecznych**

Udział w działaniach Peer Support w szkole to szansa dla młodych osób na rozwój kluczowych umiejętności interpersonalnych, które są istotne nie tylko w kontekście szkoły, ale i całego życia:

- ◆ **Empatia** – umiejętność wczuwania się w emocje i potrzeby innych, rozumienie perspektywy rówieśników.
- ◆ **Komunikacja interpersonalna** – jasne wyrażanie myśli, aktywne słuchanie, wyrażanie emocji w sposób konstruktywny.
- ◆ **Mediacja jako forma rozwiązywania sytuacji konfliktowych** – rozwija kompetencje społeczne umożliwiając uczestnikom konstruktywne reagowanie w sytuacjach spornych poprzez stosowanie narzędzi dialogu, aktywnego słuchania, prowadzenia negocjacji oraz poszukiwania rozwiązań akceptowalnych dla wszystkich uczestników konfliktu.
- ◆ **Budowanie relacji opartych na zaufaniu i szacunku** – doświadczenie relacji, w których istotne są wzajemne wsparcie, otwartość i akceptacja.

→ **Wzmocnienie samooceny i poczucia sprawczości**

Uczniowie i uczennice, którzy aktywnie uczestniczą w działaniach wspierających innych, zyskują poczucie, że są potrzebni i mają wpływ na rzeczywistość. To wzmacnia ich pewność siebie, motywację do działania i pozytywny obraz samego siebie.

Koordynatorzy Szkolni

Realizacja Metody w szkole adresuje również różnorodne potrzeby dorosłych interesariuszy i uczestników wdrożenia, ze szczególnych naciskiem na Koordynatorów Szkolnych.

- **Stworzenie atmosfery szacunku i zaufania** wśród kadry placówki, w której specjaliści czują się docenieni i słuchani, a proponowane przez nich rozwiązania wdrażane do praktyki instytucjonalnej.
- **Zmniejszenie obciążeń biurokratycznych spoczywających na pedagogach i psychologach.** Nadmierne obciążenie administracyjne (raporty, dokumentacja) zabiera



cenny czas, który mógłby być poświęcony bezpośredniej pracy z uczniami. Przejrzystość i jednoznaczność procedur oraz wprowadzenie narzędzi cyfrowych może znacznie pomóc.

- **Realistyczne obciążenie:** Obecnie wielu psychologów i pedagogów szkolnych ma przypisaną zbyt dużą liczbę uczniów, co uniemożliwia efektywną pracę indywidualną, grupową i prewencyjną.
- **Aktualna wiedza:** Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży to obszar dynamicznie się zmieniający. Psychologowie i pedagodzy potrzebują regularnych szkoleń z zakresu najnowszych metod diagnozy i terapii
- **Wspólne strategie:** Opracowywanie spójnych strategii wsparcia dla uczniów we współpracy z nauczycielami i rodzicami.
- **Dostęp do wsparcia psychologicznego dla siebie:** Psychologowie i pedagodzy, podobnie jak inni specjaliści pracujący z ludźmi w kryzysie, są narażeni na stres i wtórną traumatyzację. Powinni mieć możliwość skorzystania z własnej terapii czy konsultacji psychologicznych.

Rola dorosłego w Metodzie Peer Support

Koordynatorzy Szkolni potrzebują jasnego zdefiniowania swojej roli jako dorosłych opiekunów w systemie opartym na relacjach rówieśniczych. Ich zadaniem nie jest ingerencja w każdą sytuację, lecz:

- **tworzenie warunków do działania Schoolworkerów** (organizacja warsztatów, spotkań, koordynacja zespołu),
- **towarzystwo i wspieranie uczniów** – poprzez rozmowy, informacje zwrotne, wzmocnienie poczucia sprawczości,
- **interweniowanie w sytuacjach przekraczających kompetencje uczniów** – np. kryzysy emocjonalne, zagrożenia dla bezpieczeństwa.

Koordynator Szkolny potrzebuje również poczucia, że nie działa w izolacji – ważne są mechanizmy poparcia ze strony rady pedagogicznej i dyrekcji szkoły.

Dostęp do narzędzi dydaktycznych i organizacyjnych

Aby skutecznie pełnić swoją funkcję, Koordynatorzy Szkolni w ramach Metody otrzymują materiały, które ułatwią im realizację programu. Należą do nich m.in.:

- scenariusze zajęć i szkoleń dla Schoolworkerów,
- materiały do prowadzenia spotkań zespołu,
- formularze zgłoszeniowe i ewaluacyjne,



- wzory zgód rodziców i kontraktów uczniowskich,
- narzędzia do diagnozy predyspozycji kandydatów,
- interwencyjne listy kontrolne i karty obserwacji.

System monitorowania i ewaluacji efektów

Koordynatorzy Szkolni potrzebują narzędzi, które pozwolą im **systematycznie oceniać skuteczność programu** oraz **wprowadzać modyfikacje na podstawie zebranych danych**. Potrzeby w tym zakresie obejmują:

- **proste narzędzia do monitorowania aktywności Schoolworkerów** (np. dzienniki działań, formularze raportowe),
- **ankiety satysfakcji i efektywności** – wypełniane przez uczniów wspieranych oraz samych Schoolworkerów,
- **możliwość analizy danych ilościowych i jakościowych** – np. liczba interwencji, zgłoszeń, poziom zaangażowania uczniów,
- **wsparcie metodyczne** – np. w postaci szkoleń, superwizji, konsultacji z GLM

Dzięki tym narzędziom Koordynator Szkolny może świadomie rozwijać program, budować jego trwałość i prezentować efekty pracy całej społeczności szkolnej.

4. Stan prawny funkcjonowania Metody

Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem oświatowym, każda szkoła ma obowiązek opracowania i realizowania programu wychowawczo-profilaktycznego, który powinien odpowiadać na rzeczywiste potrzeby uczniów, uwzględniając zarówno działania wychowawcze, jak i profilaktykę zachowań ryzykownych oraz wspieranie zdrowia psychicznego.

Podstawę prawną stanowią m.in.:

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz.U. z 2023 r. poz. 900 ze zm.), która w art. 26 i art. 84 podkreśla, że szkoła realizuje program wychowawczo-profilaktyczny dostosowany do potrzeb uczniów oraz środowiska szkolnego.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 sierpnia 2017 r. w sprawie wymagań wobec szkół i placówek (Dz.U. 2020 poz. 2198), które wskazuje na konieczność zapewnienia uczniom warunków do rozwoju emocjonalnego i społecznego oraz przeciwdziałania przemocy i zachowaniom problemowym.
- Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa ogłaszane co roku przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, które w ostatnich latach regularnie akcentują konieczność



wzmacniania zdrowia psychicznego uczniów, rozwijania kompetencji społecznych i budowania bezpiecznego klimatu szkoły.

W świetle powyższych regulacji, wdrożenie Metody Peer Support (wsparcia rówieśniczego) w szkołach ponadpodstawowych jest spójne z celami i wymaganiami prawa oświatowego. Co więcej – może stanowić skuteczne narzędzie realizacji założeń programów wychowawczo-profilaktycznych, ponieważ:

- odpowiada na realne potrzeby młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego i budowania relacji,
- wspiera rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów,
- promuje postawy empatii, odpowiedzialności i współpracy,
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności w środowisku szkolnym,
- angażuje młodzież w działania wspierające innych, co sprzyja kształtowaniu ich sprawczości i aktywnej postawy obywatelskiej.

Warto również podkreślić, że Metoda Peer Support wpisuje się w nurt profilaktyki uniwersalnej i selektywnej, stanowiąc uzupełnienie systemu wsparcia psychologiczno-pedagogicznego w szkołach, szczególnie tam, gdzie brakuje dostępu do specjalistów.



III. Badania i praktyka

1. Podstawa naukowa Metody

Podstawy naukowe programu **Peer Support (wsparcia rówieśniczego)** opierają się na interdyscyplinarnych badaniach z zakresu psychologii, pedagogiki, socjologii oraz zdrowia publicznego.

Założenie 1. Uczniowie i uczennice korzystający z rówieśniczego wsparcia wykazują **niższy poziom lęku, depresji i stresu.**

Przegląd badań prowadzonych wśród osób młodych (średni wiek 14–24 lata), które zmagają się z lękiem i depresją i otrzymują wsparcie od rówieśników, którzy również doświadczyli zaburzeń zdrowia psychicznego, wykazał, że wsparcie rówieśnicze może być skuteczne w zmniejszaniu objawów lęku i depresji, szczególnie gdy jest dostosowane do kontekstu i potrzeb odbiorców.²⁹ Ze wspomnianych badań wyłania się wniosek, że interwencje oparte na wsparciu rówieśniczym wydają się skuteczne w podwyższaniu poziomu nadziei na zdrowienie, poczucia sprawczości, zaangażowania pacjentów w proces leczenia oraz ich wiary we własne możliwości.

Badania wskazują też, że ustrukturyzowane wsparcie rówieśnicze może pozytywnie wpływać na poprawę dobrostanu psychicznego uczniów i uczennic zmagających się z depresją. Jednocześnie wyniki tych samych badań sugerują, że peer support ma ograniczoną skuteczność jako narzędzie wczesnej profilaktyki depresji.³⁰

Założenie 2. Programy wdrażające Metodę Peer Support sprzyjają większemu poczuciu bezpieczeństwa i przynależności w szkole oraz przeciwdziałają przemocy.

Na wdrożeniu wsparcia rówieśniczego korzystają zarówno osoby wspierane, jak i wspierające, a efekty te obserwuje się w różnych grupach młodych ludzi, niezależnie od ich statusu edukacyjnego czy przynależności mniejszościowej.³¹

²⁹ Simmons, M.B., Cartner, S., MacDonald, R. et al. The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: a systematic review. BMC Psychiatry 23, 194 (2023). por.: <https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04578-2> [dostęp: 26.04.2025]

³⁰ Byrom N. An evaluation of a peer support intervention for student mental health. J Ment Health. 2018 Jun;27(3):240-246. doi: 10.1080/09638237.2018.1437605. Epub 2018 Feb 16. PMID: 29451411.

³¹ Richard, Jérémie & Rebinsky, Reid & Suresh, Rahul & Kubic, Serena & Carter, Adam & Cunningham, Jasmyn & Ker, Amy & Williams, Kayla & Sorin, Mark. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. BMJ Open. 12. 61336. 10.1136/bmjopen-2022-061336.



Istnieją spójne dowody jakościowe wskazujące, że udział w programach wsparcia rówieśniczego pozwala młodym ludziom ukierunkować ich altruistyczne potrzeby działania na rzecz sprawiedliwości – na przykład poprzez przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej czy walkę z celowym wykluczaniem ze społeczności klasowej bądź szkolnej. Do tej pory najlepiej udokumentowane ilościowo efekty dotyczą wzrostu poczucia własnej wartości w relacjach społecznych, wiary we własne możliwości oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów interpersonalnych.³² Wiele badań dotyczących zdrowia psychicznego dostarcza dowodów na skuteczność podejścia opartego na wsparciu rówieśniczym. Wyniki te sugerują, że warto kontynuować badania i ewaluację tego typu interwencji w obszarze zdrowia psychicznego, aby lepiej poznać ich potencjał i możliwości zastosowania.³³

W krajowych badaniach nad Metodą Peer Support rówieśnicy zostali wskazani jako najbardziej pomocni w rozwiązywaniu problemów związanych z osamotnieniem, niskim poczuciem własnej wartości oraz poprawą relacji z kolegami i koleżankami w szkole.³⁴

Założenie 3. Osoby wspierające rówieśników rozwijają umiejętności empatii, komunikacji, rozwiązywania konfliktów i odpowiedzialności.

Młodzi peer supporterzy rozwijają swoje umiejętności komunikacyjne i kompetencje do rozwiązywania problemów oraz zwiększają zdolność do empatii wobec rówieśników w trudnej sytuacji³⁵. Jak wynika z analizy wizyty studyjnej,³⁶ w szkołach, gdzie realizowany jest peer mentoring, wzrosły umiejętności komunikacyjne wśród dzieci młodzieży.

Założenie 4. Programy peer support mogą ułatwiać adaptację w środowisku szkolnym oraz dają szansę uczniom i uczennicom ze środowisk defaworyzowanych.

Działania takie są szczególnie przydatne dla uczniów i uczennic rozpoczynających naukę w nowym środowisku – ułatwiają aklimatyzację i redukują samotność. Jednocześnie, badania przeprowadzone w Chinach w ciekawy sposób prezentują znaczenie wsparcia rówieśniczego dla dzieci i młodzieży ze środowisk defaworyzowanych. W szczególności wykazano, że wsparcie

³² Cowie, Helen & Smith, Peter. (2009). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. *Handbook of Prevention Science*. 177-193.

³³ Dodd, S. et al. School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMCPublic. Health*. 22, 2247 (2022).

³⁴ Martyniak K., Program wsparcia rówieśniczego „Peer Support” jako model pomocy środowiskowej w kryzysach emocjonalnych nastolatków, *Pedagogika społeczna*, nr 2(88), 2023

³⁵ Kopyś, R. (2018). Rozwijanie empatii jako forma przeciwdziałania przemocy rówieśniczej w środowisku szkolnym. *Rozprawy Społeczne*, 12(3)

³⁶ wnioski z wizyty studyjnej realizowanej w kwietniu 2025 roku w ramach projektu „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)”



rówieśnicze było najistotniejszą formą wsparcia społecznego w promowaniu zdrowia psychicznego dzieci bez opieki — jako jedyne miało bezpośredni wpływ na ich kondycję psychiczną po pięciu miesiącach. Autorzy badań podkreślają, że przyszłe interwencje powinny koncentrować się na budowaniu silnych systemów wsparcia rówieśniczego dla tych dzieci.³⁷

Założenie 5. Wsparcie rówieśnicze daje szansę na zgłoszenie się po pomoc osobom, które w innych okolicznościach z takiego wsparcia by nie skorzystały.

Badania przeprowadzone w Australii pokazują, że młodzież najczęściej korzysta z nieformalnych źródeł wsparcia (rodzina, przyjaciele), zamiast zgłaszać się po pomoc do lekarzy, psychologów czy terapeutów. Dotyczy to szczególnie osób w wieku 12–17 lat, które doświadczają stresu, lęku, depresji lub problemów z używkami.³⁸

Choć w przypadku depresji częściej sięgano po pomoc profesjonalną, to nadal wsparcie rówieśnicze pozostaje kluczowe — zwłaszcza w odniesieniu do problemów z alkoholem i narkotykami, gdzie młodzi najczęściej zwracali się właśnie do rówieśników, rzadziej do rodziców czy specjalistów. Co istotne, w badaniu tylko 3% młodzieży zgłosiło się po pomoc w związku z używkami, mimo że ich rozpowszechnienie jest dwukrotnie wyższe niż zaburzeń nastroju — co oznacza, że wiele osób nie korzysta z dostępnego wsparcia profesjonalnego.³⁹

2. Modele teoretyczne Peer Support w szkołach

Modele teoretyczne wsparcia rówieśniczego stanowią podstawę do zrozumienia, jak i dlaczego wsparcie rówieśnicze działa.

1. Model uczenia się społecznego (Albert Bandura)

Zakłada, że ludzie uczą się przez obserwację i naśladowanie innych. W kontekście peer support: uczestnicy uczą się od rówieśników, którzy mają podobne doświadczenia, ale radzą sobie lepiej. Kluczowym elementem dla Metody jest modelowanie zachowań (schoolworker jako wsparcie modelowania pozytywnych zachowań i nastawienia), naśladowanie, samoskuteczność.

³⁷ Dong L, Peng Y, Zhang R, Ju K, Xi J. The Unique Role of Peer Support: Exploring the Effects of Various Sources of Social Support on the Mental Health of Unaccompanied Children in China under Residential Education. *Children (Basel)*. 2023 Aug 1;10(8):1326. doi: 10.3390/children10081326. PMID: 37628325; PMCID: PMC10452997.

³⁸ Lubman, D.I., Cheetham, A., Jorm, A.F. et al. Australian adolescents' beliefs and help-seeking intentions towards peers experiencing symptoms of depression and alcohol misuse. *BMC Public Health* 17, 658 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4655-3>

³⁹ tamże



2. Teoria wsparcia społecznego^{40 41 42}

Wsparcie społeczne to proces, w którym jednostka doświadcza, otrzymuje lub udziela pomocy innym osobom. W kontekście wsparcia rówieśniczego kluczowe znaczenie ma bycie częścią wspierającej sieci relacji – z rodziną, rówieśnikami, w szkole czy innych grupach społecznych. Takie środowisko sprzyja prospołecznym postawom i reakcjom. Sieć wzajemnych powiązań umożliwia dzielenie się doświadczeniami i wspólne radzenie sobie w trudnych momentach – zarówno w obliczu codziennych wyzwań, jak i sytuacji kryzysowych.⁴³

Typy wsparcia:

- Emocjonalne (empatia, zrozumienie)
- Informacyjne (dzielenie się wiedzą i doświadczeniem)
- Instrumentalne (praktyczna pomoc)
- Wartościujące (uznanie, poczucie przynależności)

3. Model poczucia przynależności⁴⁴

Potrzeba przynależności jest jedną z podstawowych potrzeb psychologicznych człowieka, a jej zaspokojenie stanowi warunek prawidłowego funkcjonowania emocjonalnego, społecznego i poznawczego.

Metoda, koncentrująca się na relacjach rówieśniczych, wzajemności i współdziałaniu – jest skutecznym narzędziem budowania przynależności, ponieważ tworzy przestrzeń, w której uczniowie mogą czuć się potrzebni, zauważeni i akceptowani. Uczestnictwo w grupie wsparcia rówieśniczego wzmacnia więzi społeczne, buduje zaufanie i daje możliwość współtworzenia środowiska szkolnego. Uczniowie, którzy czują, że mają wpływ na dobrostan innych, częściej angażują się w życie szkoły, co z kolei zwiększa ich identyfikację ze wspólnotą szkolną.

⁴⁰ Cullen, Francis T. (1994). Social support as an organizing concept for criminology. Presidential Address to the Academy of Criminal Justice Sciences. *Justice Quarterly*, 11: 527-559.

⁴¹ Cornwell, Benjamin. (2003). The dynamic properties of social support: Decay, growth, and staticity, and their effects on adolescent depression. *Social Forces*, 81: 953-978

⁴² Vargas-Madriz LF, Konishi C. The Relationship Between Social Support and Student Academic Involvement: The Mediating Role of School Belonging. *Can J Sch Psychol*. 2021 Dec;36(4):290-303.

⁴³ Tian, Lili & Zhao, Jie & Huebner, E.. (2015). School-related social support and subjective well-being in school among adolescents: The role of self-system factors. *Journal of Adolescence*. 45. 138-148. 10.1016/j.adolescence.2015.09.003.

⁴⁴ Korpershoek, Hanke & Canrinus, Esther & Fokkens-Bruinsma, Marjon & Boer, H.. (2019). The relationships between school belonging and students' motivational, social-emotional, behavioural, and academic outcomes in secondary education: a meta-analytic review. *Research Papers in Education*. 35. 1-40. 10.1080/02671522.2019.1615116.



Z drugiej strony, wdrażanie Metody peer support wymaga istnienia przynajmniej minimalnego poczucia bezpieczeństwa i przynależności, by uczniowie mogli swobodnie nawiązywać relacje, dzielić się doświadczeniami i przyjmować odpowiedzialność. Dlatego przynależność działa tu dwutorowo – jest zarówno punktem wyjścia, jak i rezultatem uczestnictwa w działaniach opartych na wsparciu rówieśniczym.

- Podkreśla znaczenie wspólnej tożsamości i doświadczeń jako fundamentu zaufania i otwartości.
- Rówieśnicy czują się mniej oceniani i bardziej zrozumiani.
- Silne poczucie wspólnoty sprzyja większemu zaangażowaniu i trwałości wsparcia.

4. Model wzajemności (reciprocity model)⁴⁵

Model wzajemności zakłada, że korzyści wynikające z uczestnictwa w działaniach pomocowych są obustronne – odnoszą je zarówno osoby wspierane, jak i wspierające. Wsparcie rówieśnicze nie tylko sprzyja integracji społecznej i rozwojowi uczniów z trudnościami, ale także wzmacnia postawy prospołeczne i zaangażowanie edukacyjne u osób udzielających wsparcia.

Model wzajemności promuje założenie, że w relacji obie strony – zarówno osoba wspierająca, jak i wspierana – uczą się od siebie, rozwijają kompetencje społeczne i emocjonalne, a także budują poczucie sprawczości i przynależności. Dla młodzieży wspierającej, udział w programie wsparcia rówieśniczego staje się okazją do nabycia doświadczenia empatycznego działania, a jednocześnie realnego wpływu na środowisko szkolne. Takie doświadczenie może kształtować ich tożsamość społeczną i motywację do dalszej aktywności na rzecz innych. Wzajemność wzmacnia relacje, zwiększa poczucie sprawczości i znaczenia.

5. Model upodmiotowienia (empowerment)⁴⁶

Model ten przesuwaa akcent z biernego uczestnictwa uczniów i uczennic w życiu szkoły na ich aktywną sprawczość, odpowiedzialność i współtworzenie środowiska wsparcia.

Empowerment w kontekście edukacyjnym to proces, w którym uczniowie i uczennice stopniowo zyskują pewność siebie, poczucie wpływu i możliwość podejmowania decyzji dotyczących funkcjonowania w szkole oraz relacji w społeczności szkolnej. Zastosowany w Metodzie oznacza,

⁴⁵ Owen-Deschryver, Jamie & Ziegler, Maureen & Matthews, Amy & Mayberry, Marjorie & Carter, Erik. (2022). The Reciprocity of Peer-Mediated Interventions: Examining Outcomes for Peers. *School Psychology Review*. 53. 10.1080/2372966X.2022.2039959.

⁴⁶ Anto, Titus & Muttungal, Peter. (2023). Empowered learning in school: A scoping review. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*. 12. 729-738. 10.11591/ijere.v12i2.24429.



że uczniowie nie tylko udzielają sobie nawzajem pomocy, ale również są aktywnymi twórcami działań, współdecydują o ich kształcie i uczestniczą w refleksji nad ich skutecznością.⁴⁷

Empowerment nie jest tu rozumiany jako jednorazowe nadanie władzy, ale jako proces – wspierany przez nauczyciela lub opiekuna – który wzmacnia poczucie kompetencji i sprawstwa. Uczniowie zaangażowani w peer support czują, że ich działania mają znaczenie, a ich głos się liczy, co z kolei motywuje ich do dalszego uczenia się, współpracy i inicjatywy.

- Peer support wzmacnia poczucie kontroli nad własnym życiem.
- Zachęca do aktywnej postawy i podejmowania decyzji.
- Uczestnicy stają się nie tylko odbiorcami, ale też twórcami zmiany.

Porównanie modeli teoretycznych Peer Support

Model	Główne założenia	Korzyści dla uczestników	Zastosowanie w praktyce
Uczenie się społeczne	Ludzie uczą się przez obserwację i naśladowanie.	Rozwój umiejętności, wzrost wiary w siebie (samoskuteczności).	Programy wsparcia dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Uczniowie i uczennice modelują pozytywne zachowania, uczą się od siebie nawzajem.
Wsparcie społeczne	Wsparcie emocjonalne, informacyjne i praktyczne chroni przed stresem.	Redukcja izolacji, poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego.	Grupy samopomocowe, sieci wsparcia przy chorobach przewlekłych. Budowanie sieci wsparcia zmniejsza stres szkolny, poczucie osamotnienia.
Tożsamość rówieśnicza	Wspólnota doświadczeń zwiększa zaufanie i otwartość.	Poczucie przynależności, brak lęku przed oceną.	Wsparcie wśród młodzieży, osób LGBTQ+, osób w kryzysie bezdomności, osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Młodzi ludzie chętniej otwierają się przed rówieśnikami niż dorosłymi.

⁴⁷ I. R. Tran, Improving mental health through social support: building positive and empowering relationships, Journal of Mental Health (Abingdon, England), vol. 27, no. 3, p. 289, May 2018, doi: 10.1080/09638237.2017.1417571.



Wzajemność	Wszyscy dają i otrzymują – relacja oparta na równości.	Rozwój empatii, wzmacnianie relacji i poczucia wartości.	Grupy wsparcia oparte na partnerstwie, gdzie dający wsparcie również zyskuje: rozwija empatię, kompetencje społeczne.
Wzmacnianie (empowerment)	Ludzie mają wpływ na własne życie i decyzje.	Większa niezależność, sprawczość, pewność siebie.	Programy aktywizacyjne, odzyskiwania kontroli po kryzysie psychicznym (recovery). Wzmacnia podmiotowość uczniów i poczucie wpływu na życie szkolne.

3. Dobre praktyki

Istnieje wiele skutecznych modeli wsparcia rówieśniczego realizowanego w szkołach na całym świecie. Jak pokazują doświadczenia międzynarodowe oraz wspomniane powyżej badania, ważne jest, aby dobrać taki model, który najlepiej pasuje do konkretnej społeczności szkolnej oraz jej możliwości. Niektóre z nich można wdrożyć stosunkowo łatwo – z udziałem zaangażowanych uczniów i dorosłego opiekuna – i nie potrzebują one dużych nakładów finansowych. Inne modele wymagają dysponowania większymi zasobami, w tym kadrowymi oraz organizacyjnymi. Będzie się to także przekładało na zakres szkolenia uczniów i uczennic zaangażowanych do wspierania rówieśników oraz poziom obciążenia proceduralnego, zapewniającego bezpieczeństwo działań pomocowych.

Wsparcie rówieśnicze w różnych modelach praktycznych ⁴⁸			
Poziom intensywności działań i obciążenia realizatorów	Niski	Bezpieczne przestrzenie wspólnie tworzone przez młodzież	Zaangażowanie uczniów w tworzenie bezpiecznych przestrzeni wspierających dobrostan psychiczny w szkole może być początkiem budowania kultury wsparcia rówieśniczego. Młodzież może prowadzić ankiety wśród rówieśników, organizować grupy fokusowe i współpracować z dorosłymi sojusznikami, by projektować i prowadzić takie miejsca.

⁴⁸ opis w oparciu o materiał Peer-to-peer mental health support. Students helping students. California school-based health alliance, <https://www.schoolhealthcenters.org/resources/student-impact/peer-support/> [dostęp: 03.06.2025]



		Ambasadorzy rówieśniczy / Liderzy Myślenia Pozytywnego	Przystępnym sposobem na rozpoczęcie wsparcia rówieśniczego jest klub szkolny prowadzony przez uczniów i uczennice, w którym młodzież zdobywa wiedzę na temat zdrowia psychicznego, przeciwdziałania stygmatyzacji oraz zaangażowania w życie społeczności. W Polsce pomysł na zaangażowanie młodzieży w Kluby Liderów Myślenia Pozytywnego w ramach Programu Certyfikacji Szkoła Myślenia Pozytywnego jest wdrażany z powodzeniem od 6 lat przez Instytut Edukacji Pozytywnej w szkołach w całym kraju. ⁴⁹
		Rówieśnicy-Edukatorzy Zdrowia	Edukacja zdrowotna prowadzona przez rówieśników to skuteczny sposób przekazywania młodzieży ważnych informacji o zdrowiu w sposób, który najlepiej do nich trafia. Uczniowie i uczennice, którzy zostają edukatorami zdrowia, uczą się, jak prowadzić zajęcia w klasach, spotkania dla całej szkoły czy akcje podczas przerw. Często wykorzystują też media społecznościowe, takie jak TikTok czy Instagram, żeby w ciekawy i zrozumiały sposób dzielić się rzetelnymi informacjami o zdrowiu psychicznym.
		Rówieśnicy wspierający w bezpiecznych przestrzeniach stworzonych dla młodzieży (tzw. Wellness peers)	Uczniowie i uczennice pomagają w tworzeniu i prowadzeniu szkolnych bezpiecznych przestrzeni. Wspierają osoby korzystające z tych miejsc i promują je wśród społeczności szkolnej. Często to właśnie młodzież najlepiej potrafi zachęcić rówieśników do odwiedzenia takiego centrum – bo im ufają i wiedzą, że mówią szczerze o tym, jaka tam panuje atmosfera, jakie są dostępne formy wsparcia i jacy dorośli tam pracują. Rówieśnicy pomagają innym uczniom i uczennicom przy wejściu, tłumaczą zasady korzystania z przestrzeni i pokazują, jak korzystać z miejsc do wyciszenia i samoregulacji. Rozwiązanie stosowane w szczególności w edukacji wyższej. ⁵⁰
	. .	Mediatorzy rówieśniczy	Uczniowie i uczennice, którzy udzielają wsparcia rówieśnikom w sytuacjach

⁴⁹ Nowicka M. et al., Interaktywny przewodnik po zdrowiu psychicznym w szkole, Instytut Edukacji Pozytywnej 2021, <https://przewodnik.wychowaniewszkole.pl/rozdzialy/organizacja-ksztalcenia-wychowania-profilaktyki-i-opieki-wspierajaca-zdrowie-psychiczne-mlodych-osob/rozwiązania-w-trakcie-edukacji-stacjonarnej/> [dostęp: 03.06.2025]

⁵⁰ przykładem takiego wsparcia będzie zespół młodych dorosłych na Uniwersytecie w Lincoln, którzy zapewniają wsparcie swoim rówieśnikom zarówno w ramach bezpiecznej przestrzeni studenckiej. Więcej: <https://residencelife.lincoln.ac.uk/> [dostęp: 03.06.2025]



	.		konfliktowych w obszarze poprawy relacji pod okiem dorosłego mediatora szkolnego. Przechodzą szkolenie w zakresie technik komunikacyjnych i pracy z konfliktem. ⁵¹
	.	Peer mentoring	Programy mentoringu rówieśniczego (peer mentoring) to intensywne formy wsparcia, w których młodzież uczy się konkretnych umiejętności komunikacyjnych i społecznych, by potem świadomie i odpowiedzialnie wspierać innych uczniów i uczennice. Zazwyczaj jest to prowadzone jako zajęcia / warsztaty dodatkowe przez szkolnego pedagoga, doradcę lub nauczyciela z wiedzą z zakresu zdrowia psychicznego i dostępem do wsparcia specjalistów. Mentorzy rówieśniczy oferują indywidualne rozmowy wspierające i są zobowiązani do przestrzegania wysokich standardów. W trakcie szkolenia mają wiele okazji do ćwiczeń, odgrywania scenek, uczą się też, jak dokumentować spotkania oraz jak rozpoznawać sygnały, które wymagają pomocy specjalisty.
	Wysoki	Rówieśnicy specjaliści	Specyficzny rodzaj wsparcia rówieśniczego skierowany do młodych dorosłych, którzy doświadczyli podobnych wyzwań z zakresu zdrowia psychicznego i ukończyli specjalistyczne szkolenia. Najczęściej są to osoby przygotowujące się do pełnienia dalszych profesjonalnych ról w systemie wsparcia zdrowia psychicznego.

3.1. Peer mentoring i inne rozwiązania na rzecz zdrowia psychicznego w Wielkiej Brytanii

Dominująca idea, która ma być podstawą do działania w szkołach to “Porozmawiaj z kimś”. Chodzi o zbudowanie takiego systemu bezpieczeństwa w placówce, że osoba doświadczająca trudności, będzie miała poczucie, że jest chociaż jedna osoba w szkole, do której ma odwagę te trudności zgłosić.⁵²

W Wielkiej Brytanii funkcjonuje system dbania o zdrowie psychiczne w szkołach opierający się o wyznaczoną kadrę:

⁵¹ Procedury i rekomendacje w zakresie mediacji rówieśniczych: <https://mediacjewszkole.pl/mediacje> [dostęp 03.06.2025]

⁵² wnioski z wizyty studyjnej realizowanej w kwietniu 2025 roku w ramach projektu „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)”



1. Mental Health Lead (Koordynator / Lider ds. Zdrowia Psychicznego) – osoba, która koordynuje, organizuje, nadzoruje działania w obszarze zdrowia psychicznego oraz monitoruje prawidłowość wdrażania procedur prewencyjnych i interwencyjnych. Jest to także osoba, która dba o działania o charakterze partycypacyjnym realizowane przez uczniów i uczennice (w tym peer mentoring). Z informacji z Ministerstwa Edukacji wynika, że 9 na 10 placówek w Anglii posiada Senior Mental Health Lead. Jest to rola, która jest dobrowolnie wdrażana (nie ma odgórnego, prawnego wymogu), ale pozytywnie oceniana, jeśli funkcjonuje w szkole.
2. SENCo - Special Educational Needs Co-ordinator (Koordynator ds. specjalnych potrzeb edukacyjnych), rola przyjmowana przez nauczyciela (lub dyrektora szkoły), który zajmuje się koordynowaniem (organizowaniem, planowaniem i monitorowaniem) wszystkich działań skierowanych do uczniów i uczennic ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Wszystkie szkoły systemowe w Wielkiej Brytanii muszą mieć zapewnioną osobę pełniącą rolę SENCo.
3. Doradcy i specjaliści: W szkołach w Wielkiej Brytanii zazwyczaj nie zatrudnia się psychologów bezpośrednio. Wsparcie psychologiczne jest zapewniane poprzez współpracę z zewnętrznymi specjalistycznymi służbami, do których szkoła kieruje odpowiednie zgłoszenia:
 - a. Mental Health Support Teams (MHSTs), czyli Zespoły Wsparcia Zdrowia Psychicznego mają odpowiadać na potrzeby zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkołach podstawowych, średnich i w dalszych etapach edukacji (w wieku od 5 do 18 lat). Działają w oparciu o sprawdzone metody i koncentrują się na wczesnej interwencji w przypadkach łagodnych i umiarkowanych trudności emocjonalnych, takich jak np. lęki, zaburzenia odżywiania. Po raz pierwszy zapowiedziane w 2018 roku, zespoły te działają we współpracy z istniejącym już wsparciem w zakresie opieki wychowawczej, zdrowia psychicznego i dobrostanu w szkołach oraz ich otoczeniu. W 2024 roku 44% uczniów i uczennic w Wielkiej Brytanii miało dostęp do wsparcia ze strony MHSTs. W 2025 roku planuje się, że będzie to ok. 50% uczniów i uczennic.⁵³ MHSTs realizują trzy główne zadania:
 - **Prowadzenie interwencji opartych na dowodach** w zakresie łagodnych i umiarkowanych trudności psychicznych dzieci i młodzieży.

⁵³ Odpowiedź przedstawiciela Department for Education Wielkiej Brytanii z dnia 30.01.2025 r. źródło: <https://questions-statements.parliament.uk/written-questions/detail/2025-01-21/25459> [dostęp:20.05.2025]. Informacja podana także przez przedstawicieli brytyjskiego Department for Education w czasiewizyty studyjnej 01.04.2025



- **Wspieranie lidera ds. zdrowia psychicznego** (jeśli jest powołany) w szkole lub placówce w tworzeniu i rozwijaniu całościowego podejścia do zdrowia psychicznego.
- **Udzielanie szybkich konsultacji nauczycielom i pracownikom szkoły**, współpraca z zewnętrznymi specjalistami oraz pomoc dzieciom i młodzieży w uzyskaniu odpowiedniego wsparcia i kontynuacji nauki.⁵⁴

W ramach działań prowadzonych przez Mental Health Support Teams istotne znaczenie zyskało aktywne angażowanie młodzieży w tworzenie przyjaznego środowiska szkolnego. W tym kontekście ważnym krokiem stało się wprowadzenie ambasadorów zdrowia psychicznego – inicjatywy, która umożliwia uczniom i uczennicom udział w procesie podejmowania decyzji dotyczących ich dobrostanu w szkole.

Z obserwacji wynika, że system wsparcia zdrowia psychicznego funkcjonuje najskuteczniej w szkołach, w których panuje pozytywny klimat oparty na zaufaniu, otwartości i współpracy. Kluczowe jest zaangażowanie całego zespołu – nie tylko osób pełniących specjalistyczne funkcje, ale wszystkich pracowników szkoły, którzy dostrzegają znaczenie wspólnych działań na rzecz dobrostanu uczniów i uczennic. Oznacza to, że każdy członek społeczności szkolnej ma wpływ na budowanie przyjaznej atmosfery oraz zobowiązany jest do przestrzegania procedur wspierających zdrowie psychiczne i bezpieczeństwo emocjonalne.

Systemy o charakterze peer support, funkcjonujące w Wielkiej Brytanii:

1. Mental health ambassadors (ambasadorzy zdrowia psychicznego)
2. Peer mentors (mentorzy rówieśniczy)
3. Peer counseling (doradztwo rówieśnicze)
4. Buddy systems (wzajemnie wspieranie się dzieci w czasie przerw)

Peer mentoring jako forma wsparcia rówieśniczego

W ramach tej inicjatywy uczeń rozpoczynający naukę w szkole zostaje objęty opieką starszego kolegi lub koleżanki, pełniących rolę mentora. Regularne rozmowy i spotkania pomagają nowym uczniom w adaptacji do szkolnego środowiska, budowaniu pewności siebie, przełamywaniu nieśmiałości oraz radzeniu sobie z trudnościami w nauce. Zakłada się, że wspierane są sytuacje o niskim poziomie trudności – w przypadku poważniejszych problemów uczeń kierowany jest do odpowiedniego specjalisty, a decyzję o uruchomieniu wsparcia podejmuje nauczyciel.

Relacja mentoringowa opiera się wyłącznie na dobrowolnym udziale – żadna ze stron nie może być do niej zmuszana. Uczniowie i uczennice sami zgłaszają chęć udziału, zarówno jako mentorzy,

⁵⁴ Transforming Children and Young People's Mental Health Implementation Programme, May 2023



jak i mentorowani. Ważnym założeniem jest brak wcześniejszej znajomości między uczestnikami oraz utrzymanie kontaktu wyłącznie w ustalonej przestrzeni i czasie, bez komunikacji poza wyznaczonymi sesjami. Spotkania odbywają się na podstawie wspólnie podpisanego kontraktu, który obejmuje zasady poufności oraz zastrzega możliwość przekazania informacji osobom dorosłym w sytuacjach alarmowych.

Nie występuje jednolity sposób rekrutacji mentorów rówieśniczych. W jednej z odsłon, mogą oni być wybierani przez obecnych mentorów rówieśniczych. W takim przypadku uczniowie i uczennice -kandydaci przygotowują krótki akapit wyjaśnienia, czemu chcą zostać mentorami. Następnie spotykają się na spotkaniu rekrutacyjnym. Mentorzy-seniorzy samodzielnie podejmują decyzję, czy dana osoba spełnia wymagania. Jest to odpowiedzialna decyzja, natomiast młodzi mają świadomość tego wyzwania. Na co zwracają uwagę młodzi? W szczególności na punktualność (jeśli ktoś nie może przyjść punktualnie na ustalone spotkanie rekrutacyjne, to jak będzie przychodził o czasie na zaplanowany mentoring) oraz umiejętności komunikacyjne, w szczególności umiejętność aktywnego słuchania.

Sprawy przekazywane są do mentorów rówieśniczych za pośrednictwem nauczycieli, którzy pełnią rolę pierwszego etapu weryfikacji – oceniają, czy dana sytuacja jest odpowiednia do objęcia wsparciem przez ucznia pełniącego rolę mentora rówieśniczego.

Wnioski na potrzeby wdrożenia Metody w Polsce

1. Przy opracowaniu Metody *Peer Support* warto wziąć pod uwagę kwestie związane ze wspieraniem uczniów i uczennic po dłuższej nieobecności w szkole – szczególnie w kontekście ograniczania absencji oraz ułatwienia powrotu do szkolnej codzienności. Taki komponent może pozytywnie wpłynąć na poczucie bezpieczeństwa, integrację oraz zaangażowanie młodzieży. Kwestia absencji szkolnych może stanowić element szkoleń dla Koordynatorów Szkolnych.
2. *Peer Mentoringu* znajduje w obszarze łączącym osiągnięcia edukacyjne z umiejętnościami życiowym („life skills”) w polskich szkołach, zwłaszcza w przypadku młodzieży powracającej z zagranicy do polskiego systemu edukacji.
3. Dobierając parę: Schoolworker – uczeń potrzebujący wsparcia, warto wziąć pod uwagę wspólne zainteresowania, potrzeby oraz możliwość budowania relacji opartej na zrozumieniu. W przypadku uczniów z doświadczeniem migracyjnym pomocne może być łączenie ich z osobami, które mają podobne przeżycia lub potrafią udzielić wsparcia zarówno emocjonalnego, jak i edukacyjnego.



3.2. Program HopeSquad w Stanach Zjednoczonych

Hope Squad wykorzystuje wartość jaką jest połączenie rówieśników, aby ograniczać zagrożenie związane z problematyką samobójstw. Współpracując z lokalnymi agencjami zdrowia psychicznego w zakresie szkolenia uczestników w rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych oraz wsparciu tych, którzy potrzebują pomocy Hope Squad pozwala budować pozytywne relacje i zmieniać nastawienie do zdrowia psychicznego.

Program zapobiegający samobójstwom przeznaczony jest dla szkół podstawowych, średnich i wyższych. Treści przeznaczone dla każdej grupy odbiorców są dostosowane do wieku rozwojowego oraz sprawdzone przez ekspertów w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Hope Squad, po raz pierwszy wdrożony w 2004 roku w Timpview High School w Provo (Utah), działa dziś w blisko 2500 szkołach w USA i Kanadzie. Badania wskazują, że Hope Squad ma pozytywny wpływ zarówno na uczniów zaangażowanych w działania, jak i na całe społeczności szkolne, w których funkcjonują. Program znajduje⁵⁵ się w Rejestrze Najlepszych Praktyk Centrum Zasobów Zapobiegania Samobójstwom, co jest potwierdzeniem zgodności z najnowszymi wytycznymi dotyczącymi zapobiegania samobójstwom, skuteczności w rozwiązywaniu problemów, które zwiększają prawdopodobieństwo samobójstw wśród młodzieży.

Treści programu Hope Squad są ściśle powiązane ze standardami nauczania społeczno-emocjonalnego, tworząc podstawę do rozwijania przez uczniów świadomości społecznej, umiejętności nawiązywania relacji, samokontroli, samoświadomości i odpowiedzialnego podejmowania decyzji.

Na poziomie szkoły podstawowej realizowana tematyka z zakresu zdrowia psychicznego głównie dotyczy przeciwdziałania znęcaniu się oraz budowaniu odporności psychicznej. Na poziomie szkoły ponadpodstawowej uczestnicy są edukowani w zakresie czynników ryzyka samobójstwa i sygnałów ostrzegawczych oraz zdobywają wiedzę, jak zapewnić pomoc rówieśnikom mającym problemy. Uczestnicy nie mają pełnić roli doradców, ale uczą się rozpoznawania sygnałów świadczących o tym, że rówieśnik ma problemy oraz kierowania go do zaufanego dorosłego.

⁵⁵ por.: <https://hopesquad.com/> HopeSquad [dostęp: 29.04.2025]



Część 2. Omówienie praktyczne

IV. Model wdrażania Peer Support

Metoda Peer Support w ujęciu opisanym poniżej przeznaczona jest dla szkół ponadpodstawowych i powinna zostać wpisana do programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły. Jej prawidłowe wdrożenie wymaga podjęcia działań w określonej kolejności przez konkretne osoby (zarówno dorosłych, jak i młodzież). Aby lepiej zobrazować strukturę i etapy wdrażania Metody, poniżej przedstawiono skrócony model działania. Ilustracja ukazuje kluczowe kroki, od rekrutacji Koordynatorów Szkolnych i Schoolworkerów, przez szkolenia, warsztaty i działania na terenie szkoły, aż po wsparcie i ewaluację Metody. Model ten pomaga zrozumieć, jak w praktyce zorganizowane jest wsparcie rówieśnicze oraz jakie są jego główne cele i zasady.

Rysunek 1. Skrócony model wdrażania Metody Peer Support

Peer Support w szkołach to zorganizowana forma wsparcia emocjonalnego, udzielanego przez uczniów i uczennice swoim rówieśnikom w sytuacjach trudnych, stresujących lub wymagających wsparcia społecznego.	
1. Rekrutacja Koordynatorów Szkolnych – Koordynatorzy szkolni (psycholodzy, pedagodzy lub wychowawcy) pełniący funkcję koordynatorów programu wsparcia rówieśniczego, to osoby odgrywające kluczową rolę w planowaniu, wdrażaniu i monitorowaniu działań peer support w szkole.	2. Szkolenia Koordynatorów Szkolnych – Starannie zaplanowany system szkoleń dla koordynatorów zapewni wysoką jakość realizacji Metody. • E-learning; • Warsztaty stacjonarne; • Regularne spotkania wspierające.
3. Nabór Schoolworkerów - Kilkuetapowa rekrutacja poprzedzona poprzez działania informacyjno-promocyjne na terenie placówki np.: • Akcje promocyjne w szkole; • Przyjęcie zgłoszeń kandydatów; • Rozmowę rekrutacyjną.	4. Przygotowanie Schoolworkerów - Pracując warsztatowo z Koordynatorami Szkolnymi, rozwijają kompetencje społeczne, emocjonalne i komunikacyjne oraz są wyposażeni w umiejętności niezbędne do udzielania wsparcia kolegom i koleżankom.
5. Działania - Schoolworkerzy będą dbać o promocję zdrowia psychicznego w swojej szkole, a także wspierać kolegów i koleżanki w ich trudnościach, a także wskazywać i zachęcać do dostępnych form pomocy.	6. Schoolworkerzy otrzymają wsparcie od swoich koordynatorów poprzez: • superwizję; • spotkania indywidualne.



7. Monitoring i ewaluacja - Głównym celem monitoringu jest zapewnienie, że działania Peer Support są realizowane zgodnie z założeniami Metody. Ewaluacja ma pozwolić na stwierdzenie, że osoby wspierające i korzystające z ich pomocy doświadczają pozytywnych rezultatów tej współpracy.	

Źródło: Opracowanie własne



1. Osoby zaangażowane w Metodę Peer Support

- **Schoolworker (SchW)** – uczeń / uczennica, dobrowolnie wspierająca rówieśników poprzez rozmowę i obecność.
- **Koordynator Szkolny** – psycholog, pedagog lub nauczyciel wychowawca główny realizator programu, osoba wspierająca Schoolworkerów.
- **Grupa Liderów Merytorycznych (GLM)** - w okresie pilotażu wdrożeniowego⁵⁶ - grupa 20 osób odpowiedzialnych za wdrożenie Metody w szkołach, bezpośrednio współpracująca z Koordynatorami Szkolnymi.

Jednocześnie, podkreślenia wymaga kwestia, że do efektywnego wdrożenia Metody konieczne jest pozytywne nastawienie i dostrzeżenie znaczenia programu przez całe grono pedagogiczne.

1.1. Rola i zadania Schoolworkera

Schoolworker jest wsparciem dla innych uczniów i uczennic w placówce. Tę rolę pełni poprzez prowadzenie krótkich, indywidualnych rozmów wspierających, które realizowane są w wyznaczonych ramach czasowych i przestrzennych.

Spotkania odbywają się raz w tygodniu podczas jednej z dłuższych przerw i trwają maksymalnie 15–25 minut. Każdy Schoolworker ma obowiązek prowadzenia rejestru spotkań, obejmującego imię ucznia, datę, czas oraz – opcjonalnie – krótką notatkę sporządzaną w formie ankiety online.

Przed rozpoczęciem działań, Schoolworkerzy przechodzą obowiązkowe warsztaty przygotowujące, prowadzone przez Koordynatora Szkolnego. Co najmniej raz w miesiącu Schoolworkerzy uczestniczą w spotkaniach superwizyjnych z Koordynatorem Szkolnym, w celu omówienia przebiegu podejmowanych działań oraz ewentualnych trudności.

W przypadku dostrzeżenia poważniejszego problemu, Schoolworker zobowiązany jest do niezwłocznego przekazania informacji do Koordynatora Szkolnego. Dodatkowo, wszyscy uczestnicy działań Peer Support są włączeni w proces ewaluacji, stanowiący element monitorowania jakości i skuteczności realizowanych działań.

Podstawowe założenia czasowe realizacji wsparcia przez Schoolworkera:

- czas wsparcia to okres maksymalnie 6 tygodni;

⁵⁶ w latach 2025-2028



- spotkania raz w tygodniu, w terminie wybranym wspólnie przez Schoolworkera i osobę otrzymującą wsparcie;
- czas rozmowy to maksymalnie 25 minut.

Na pierwszym etapie wdrażania Metody w szkole Koordynator Szkolny może zdecydować, że wsparciem schoolworkerów zostaną objęci uczniowie i uczennice klas pierwszych. Taki wybór sprzyja naturalnemu przebiegowi procesu, ponieważ pozwala połączyć wdrażanie Metody z codziennym wsparciem uczniów i uczennic w adaptacji do nowego środowiska. Dzięki temu działania schoolworkerów wpisują się w realne potrzeby młodzieży, wspierając ich w budowaniu relacji, odnajdywaniu się w kulturze szkoły oraz rozwijaniu poczucia przynależności już od początku edukacji na nowym etapie, jednocześnie adresując kwestie dobrostanu psychicznego.

1.2. Rola i zadania Koordynatora Szkolnego

Koordynator Szkolny w Metodzie Peer Support:

- zapewnia bezpieczeństwo wdrożenia Metody;
- jest wsparciem dla Schoolworkerów;
- stwarza warunki do realizacji Metody w szkole oraz w ramach współpracy z lokalnymi instytucjami.

W zakresie **wsparcia i opieki nad Schoolworkerami**, Koordynator Szkolny zajmuje się rekrutacją kandydatów, przygotowywaniem młodzieży, prowadzeniem superwizji. Pozostaje z nimi w regularnym kontakcie. W ramach swoich obowiązków Koordynator Szkolny zapewnia konsultacje dla Schoolworkerów oraz organizuje dla nich co najmniej jeden raz w miesiącu spotkania superwizyjne.

Do zadań Koordynatora Szkolnego należy dobór par Schoolworker–osoba uczniowska wymagająca wsparcia.

Koordynator Szkolny stale **monitoruje sytuację uczniów i uczennic** w szkole, którzy korzystają ze wsparcia. Przyjmuje zgłoszenia o dostrzeżonych problemach i podejmuje działania. W sytuacjach, gdy Koordynator Szkolny otrzyma informację o poważniejszych problemach jednego z podopiecznych, stosuje obowiązujące procedury bezpieczeństwa, aby zapewnić odpowiednią pomoc i wsparcie.



Koordynator Szkolny odpowiada także za działania **informacyjne** dotyczące wsparcia rówieśniczego w swojej szkole, mające na celu rekrutację Schoolworkerów oraz uczniów potrzebujących wsparcia. Ponadto Koordynator Szkolny odpowiada za **monitoring i ewaluację** działań realizowanych w szkole w ramach programu Peer Support oraz kontakt z zewnętrznymi, lokalnymi placówkami wsparcia zdrowia psychicznego (**współpraca**, docieranie do specjalistów adekwatnych do potrzeb uczniów i uczennic z placówki, **sieciowanie**).

Dla efektywności wdrożenia Metody i zapewnienia bezpieczeństwa uczestników zaleca się, aby w danej placówce były zawsze dwie osoby pełniące rolę Koordynatora Szkolnego.

Zadania Koordynatorów Szkolnych w zakresie kontaktu Schoolworkerów z uczniami / uczennicami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

W kontaktach Schoolworkera szczególną rolę odgrywa uważność na sytuację uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W każdej szkole znajdują się osoby, których funkcjonowanie edukacyjne, społeczne i emocjonalne jest uwarunkowane różnymi trudnościami – wynika z niepełnosprawności, zaburzeń rozwojowych, chorób przewlekłych, kryzysów psychicznych, traum, zaburzeń zachowania i emocji, różnic językowych, sytuacji adaptacyjnych czy niepowodzeń szkolnych.

W pracy z tą grupą uczniów i uczennic nie istnieje jedno uniwersalne podejście. Kluczowe znaczenie ma indywidualizacja – dostosowanie kontaktu do możliwości, tempa, stylu komunikacji i gotowości danej osoby. Empatia i zaangażowanie powinny iść w parze z uważnością na granice, a chęć pomocy – z umiejętnością wycofania się, kiedy sytuacja tego wymaga.

Uczniowie i uczennice z trudnościami poznawczymi i edukacyjnymi potrzebują, by zauważać ich wysiłek, a nie tylko efekt. Z kolei osoby z zaburzeniami emocjonalnymi wymagają spokoju, przewidywalności i prostych komunikatów, a nie działania „na siłę”. Wsparcie w przypadku osób z autyzmem oznacza jasność i struktury, a dla uczniów z niepełnosprawnością ruchową – dostępność i realną możliwość udziału w działaniach. Młodzież z chorobami przewlekłymi czy kryzysami psychicznymi potrzebuje nie współczucia, lecz delikatnej obecności i gotowości do reagowania zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. Uczniowie i uczennice z trudnościami językowymi potrzebują prostoty języka i cierpliwości, natomiast ci szczególnie uzdolnieni – przestrzeni, w której mogą być sobą, bez presji sukcesu.

We wszystkich tych relacjach najważniejsze jest tworzenie przestrzeni, w której uczeń może poczuć się bezpiecznie, z szacunkiem potraktowany i zauważony w swojej indywidualności.



Schoolworker nie musi „pomagać” w sposób ekspercki. Wystarczy, że będzie obecny – uważny, nieraniący, otwarty na drugiego człowieka.

Koordinator Szkolny powinien wspierać Schoolworkerów w rozumieniu, że:

- nie każdy potrzebuje tego samego rodzaju pomocy,
- nie zawsze trzeba działać – czasem wystarczy być,
- nie każda sytuacja powinna być rozwiązywana przez rówieśnika – w razie wątpliwości należy sięgnąć po wsparcie dorosłych.

Bezpieczeństwo Schoolworkera, jego granice i emocjonalna równowaga są równie ważne jak potrzeby uczniów i uczennic, którym towarzyszy. Udzielanie wsparcia nie powinno odbywać się kosztem siebie ani prowadzić do przeciążenia. Jasność roli, możliwość konsultowania trudnych sytuacji oraz wsparcie ze strony dorosłych to warunki, które pozwalają Schoolworkerowi działać odpowiedzialnie, skutecznie i z zachowaniem równowagi.

Dzięki takiemu podejściu możliwe jest budowanie w szkole środowiska, w którym każda osoba, niezależnie od swoich możliwości, trudności czy doświadczeń – ma szansę na uczestnictwo, rozwój i poczucie przynależności.

Współpraca i sieciowanie Koordynatorów Szkolnych

Biorąc pod uwagę szereg wyzwań wdrożeniowych, przed którymi stają Koordynatorzy Szkolni, warto, aby nie działali w odosobnieniu, ale korzystali z doświadczeń innych szkół i wspólnie się wspierali. Doświadczenia innych innowacyjnych projektów wdrożeniowych w edukacji pokazują wartość działania sieciującego dorosłych.

Budowanie sieci współpracy między Koordynatorami w placówkach w różnych częściach Polski, daje szansę na:

- wymianę pomysłów i sprawdzonych rozwiązań;
- wspólne rozwiązywanie trudności i wyzwań;
- wspólne planowanie wydarzeń międzyszkolnych (np. dni dobrostanu, działania profilaktyczne);
- budowanie poczucia wspólnoty i współpracy w rozwoju Metody;
- dzielenie się dobrymi praktykami, wypracowanymi materiałami itp.;
- wzmacnianie roli i kompetencji Koordynatorów Szkolnych.

Sieciowanie może przyjąć formę:

- regularnych spotkań online (np. raz na semestr);



- wspólnej przestrzeni online (grupa, dysk, padlet);
- współpracy przy konkretnych działaniach lub szkoleniach;
- stacjonarnych zjazdów, wydarzeń sieciujących.

1.3. Rola i zadania Grupy Liderów Merytorycznych

Na etapie wdrażania Metody Peer Support w szkołach ponadpodstawowych w latach 2025-2028⁵⁷ istotną rolę pełnią Liderzy Merytoryczni, którzy obejmują opieką wyznaczone szkoły oraz bezpośrednio współpracują z Koordynatorami Szkolnymi, pełniąc funkcję mentora, konsultanta oraz partnera wdrożeniowego.

GLM odpowiadają w tym okresie za wsparcie wdrożenia wszystkich etapów Metody Peer Support w szkołach:

- wspierają przygotowanie i uruchomienie szkolnego systemu wsparcia rówieśniczego,
- zapewniają zgodność realizowanych działań z założeniami metodycznymi i standardami jakości opracowanymi w ramach Metody w każdej ze szkół;
- wspierają adaptację treści i form pracy do specyfiki danej szkoły, dbając jednocześnie o zachowanie spójności koncepcji;
- zapewniają Koordynatorom Szkolnym bieżącą pomoc merytoryczną i organizacyjną,
- wspierają w rozwiązywaniu problemów napotkanych podczas wdrażania poszczególnych komponentów Metody;
- wspierają działania rekrutacyjne w zakresie wyboru SchW.

W relacji z Koordynatorami Szkolnymi, członkowie GLM realizują także funkcję coacha rozwojowego. Ich zadaniem jest wspieranie osobistego i zawodowego rozwoju Koordynatorów poprzez:

- prowadzenie regularnych sesji superwizyjnych (indywidualnych lub grupowych),
- udzielanie informacji zwrotnej w duchu konstruktywnego wsparcia,
- wzmacnianie kompetencji interpersonalnych, przywódczych i komunikacyjnych, niezbędnych do pełnienia roli lidera Metody w szkole.

⁵⁷ Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support) w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS), Priorytet FERS.05 Innowacje społeczne, Działanie 05.01 Innowacje społeczne; <https://www.frse.org.pl/fers-peer-support>



Każdy członek GLM aktywnie współpracuje z całym środowiskiem szkolnym - kadra pedagogiczną, dyrektora, uczniami i uczennicami – w celu budowania akceptacji dla procesu oraz spójnego podejścia do Metody Peer Support.

1.4. Rola i zadania dyrektora

Dyrektor stanowi o powodzeniu realizacji Metody w placówce - jej skuteczności, postrzeganiu przez członków społeczności szkolnej oraz trwałości działania w przyszłości.

Nie jest możliwe wdrożenie Metody Peer Support z powodzeniem w placówce bez poparcia i przekonania o korzyściach tego programu dla klimatu szkoły ze strony dyrektora.

Choć zadania dyrektora w Metodzie nie decydują o jej meritum, nie mogą być pominięte, ponieważ ugruntowują ją w realiach placówki. To oznacza, że dyrektor:

- zatwierdza działania Peer Support w dokumentach szkoły (m.in. w programie wychowawczo-profilaktycznym) i dba, by miały one odpowiednie miejsce w harmonogramie zajęć szkolnych;
- odpowiada za wyznaczenie dwuosobowego zespołu Koordynatorów Szkolnych (np. pedagog i psycholog, pedagog i wychowawca, psycholog i wychowawca). Jednocześnie dba o to, by mieli oni potrzebny czas na rozwój zawodowy odpowiedni dla specjalistów, a także czas na pracę i przestrzeń do spotkań z uczniami i uczennicami;
- zachęca nauczycieli do udziału w działaniach Peer Support, a rodziców – do zapoznania się z ideą programu, rozmów z dzieckiem i wspierania działań. Swoją pozycją podkreśla znaczenie wdrożenia Metody w placówce;
- monitoruje efekty realizacji działań rówieśniczych;
- dostrzega zaangażowanie schoolworkerów i daje temu wyraz – np. poprzez podziękowania, wyróżnienia, by uczniowie wiedzieli, że ich praca ma sens i jest ważnym elementem życia szkoły.

1.5. Rola grona pedagogicznego

Metoda nie zakłada, że każdy nauczyciel w placówce będzie aktywnie zaangażowany w jej działania. Jednak dla skuteczności wdrożenia konieczne jest pozytywne nastawienie grona, zrozumienie znaczenia zdrowia psychicznego młodzieży w placówce edukacyjnej oraz gotowość do współpracy z Koordynatorem Szkolnym. Peer Support to nie „dodatek”, ale część większego planu profilaktyki i wychowania – spójnego, przemyślanego, realizowanego i wspieranego przez wszystkich pracowników pedagogicznych w szkole.



Podstawowe zadania grona pedagogicznego:

- przekazywanie rodzicom informacji o działaniach programu Peer Support w miarę potrzeb podczas zebrań czy spotkań indywidualnych;
- zauważanie potrzeb emocjonalnych uczniów i uczennic oraz zgłaszanie wszelkich niepokojących obserwacji lub uzyskanych informacji do Koordynatora Szkolnego;
- dalsze upowszechnianie informacji o realizacji wdrożenia Metody wśród uczniów, uczennic i ich rodziców.

2. Rekrutacja i przygotowanie realizatorów Metody w szkole

2.1. Model naboru i szkolenia Koordynatorów Szkolnych

Jak opisano powyżej, Koordynator Szkolny pełni kluczową rolę w Metodzie Peer Support. Dlatego wymagania w zakresie wyboru osoby do pełnienia tej roli dotyczą zarówno kompetencji i doświadczenia, jak i cech etycznych oraz wartości, którymi dana osoba kieruje się w swojej pracy. Koordynatorem Szkolnym może być tylko osoba postrzegana przez młodzież jako godna zaufania, a jednocześnie cechująca się wysokim poziomem empatii oraz wrażliwości, a także wewnętrznym przekonaniem o wartości zdrowia psychicznego. Istotna jest również umiejętność pracy zespołowej i predyspozycje do pełnienia roli lidera. Peer Support zakłada bowiem, że Koordynatorzy Szkolni są nie tylko opiekunami procesu, ale też inspiracją dla uczniów i uczennic oraz wsparciem dla innych nauczycieli w placówce.

Przed wdrożeniem Metody w szkołach, koordynatorzy muszą zostać odpowiednio przygotowani i przeszkoleni, aby mogli skutecznie realizować powierzone im zadania.

2.1.1. Kryteria wyboru Koordynatorów Szkolnych

Kryteria podstawowe	Koordynatorem Szkolnym może być: • psycholog, pedagog, pedagog specjalny lub nauczyciel wychowawca gotowy do podjęcia współpracy z młodzieżą w zakresie ochrony ich zdrowia psychicznego; • osoba posiadająca minimum 5-letni staż pracy w szkole; • osoba zatrudniona w danej placówce w zakresie umożliwiającym realizację zadań Koordynatora Szkolnego.
---------------------	---



Kryteria dodatkowe	Kandydat / kandydatka na Koordynatora szkolnego powinien / powinna: • dysponować czasem niezbędnym do wspierania uczniów i uczennic w ich działaniach; • posiadać wysokie kompetencje interpersonalne, w tym umiejętność komunikacji, empatię, otwartość oraz zdolność prowadzenia rozmów wrażliwych; • posiadać wiedzę w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, w szczególności wiedzę z zakresu zaburzeń zdrowia psychicznego młodzieży, kryzysów psychicznych młodzieży, z zakresu prawidłowej komunikacji i technik komunikacyjnych (zalecane ukończone wcześniejsze szkolenia); • znać procedury interwencji kryzysowej (zalecane ukończone wcześniejsze szkolenia); • posiadać predyspozycje do pracy zespołowej oraz zdolności liderskie.
--------------------	--

2.1.2. Proces rekrutacji Koordynatorów Szkolnych

W ramach pilotażu Metody Peer Support w latach 2025-2028 za rekrutację Koordynatorów Szkolnych odpowiada Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji we współpracy z Partnerami projektu.⁵⁸ Docelowo jednak zadanie wyboru dwóch Koordynatorów Szkolnych do wdrażania Metody będzie należało do dyrektora szkoły. Kandydaci mogą zgłaszać się do tej roli samodzielnie lub zostać wskazani przez dyrektora placówki. Niezależnie od sposobu zgłoszenia, kluczowe jest, aby decyzja o objęciu tej roli była podjęta dobrowolnie.

Dyrektor, jako osoba odpowiedzialna za nadzór nad realizacją działań w szkole, w pierwszej kolejności potwierdza spełnienie przez kandydata podstawowych kryteriów. Następnie przeprowadza rozmowę kwalifikacyjną, która pozwala ocenić spełnienie kryteriów dodatkowych. Ostateczną decyzję o powierzeniu roli Koordynatora Szkolnego podejmuje dyrektor szkoły.

2.1.3 Przygotowanie Koordynatorów Szkolnych

Dobrze przeszkolony Koordynator Szkolny to podstawa skutecznego wdrożenia i realizacji Peer Support w placówce. Metoda zakłada **szkolenie przygotowujące** w formie kilkudniowych warsztatów połączonych z **e-learningiem**. W ramach dalszej realizacji Metody Koordynatorzy biorą udział w cyklicznych **spotkaniach superwizyjnych** (np. raz w miesiącu, minimum raz na

⁵⁸ j.w.



kwartał), a także, w miarę możliwości, w okresowych **wydarzeniach sieciujących** (np. konferencjach) dla realizatorów Peer Support.

W Metodzie istotne jest zapewnienie Koordynatorom Szkolnym nie tylko odpowiedniego przygotowania merytorycznego, ale również stałego wsparcia w procesie wdrażania do nowej roli. W okresie pilotażowego wdrożenia w latach 2025-2028 przewidziano, że opiekę nad Koordynatorami Szkolnymi będą sprawować Liderzy Merytoryczni. Będą oni towarzyszyć Koordynatorom na poszczególnych etapach realizacji działań, w tym w szczególności przy rekrutacji, wdrożeniu pierwszych grup Schoolworkerów, zapoznawaniu z Metodą społeczności szkolnej. Po tym okresie wsparcie dla Koordynatorów powinno być przewidziane przez dyrekcję placówki i uwzględniać:

- możliwość udziału w regularnych superwizjach (indywidualnych i grupowych);
- okresowe szkolenia z zakresu aktualnej wiedzy na temat zdrowia psychicznego młodzieży oraz kryzysów psychicznych wśród młodzieży;
- cykliczne spotkania i sieciowanie w ramach wydarzeń dla specjalistów zdrowia psychicznego pracujących w edukacji.

Metoda zakłada wyposażenie każdego Koordynatora Szkolnego w pakiet materiałów wdrożeniowych, które pomogą wprowadzić Peer Support w placówce i będą stanowić podręczną “bazę wiedzy” każdego Koordynatora Szkolnego. Pakiet zawiera serię poradników Koordynatora szkolnego na temat:

- naboru Schoolworkerów;
- warsztatu dla Schoolworkerów;
- procedur bezpieczeństwa;
- najważniejszych założeń Metody;
- prowadzenia spotkań superwizyjnych;
- monitoringu i ewaluacji w Metodzie;

Dodatkowo do bazy materiałów dla Koordynatora Szkolnego należą handouty z najważniejszymi elementami wdrożeniowymi Metody Peer Support (w tym mapa punktów pomocy i podmiotów, do których zwrócić się o wsparcie na zewnątrz placówki).

2.2. Model naboru i szkolenia Schoolworkerów

Nabór i przygotowanie grupy Schoolworkerów powinny odbywać się w cyklach corocznych. Proces ten poprzedzany jest promocją Metody Peer Support i zapoznaniem z nią całej społeczności szkolnej (w szczególności nowych uczniów i uczennic).



W ramach działań promocyjnych Koordynator Szkolny wykorzystuje proponowane materiały informacyjne o Metodzie (**Poradnik Koordynatora Szkolnego - Nabór Schoolworkerów**) prezentując je w przestrzeni fizycznej szkoły oraz w mediach społecznościowych. Koordynator Szkolny rozpowszechnia wśród uczniów i uczennic krótką ankietę autodiagnostyczną, która wspomaga refleksję nad własnymi predyspozycjami do pełnienia roli Schoolworkera („Czy bycie Schoolworkerem jest dla mnie?”).⁵⁹

Możliwe są dwie ścieżki zapoczątkowania naboru uczniów i uczennic do roli Schoolworkerów, realizowane przez Koordynatora Szkolnego (etap 1. opisany poniżej):

1. Zgłoszenia uczniów i uczennic – nabór opiera się na samodzielnym zgłoszeniu gotowości do pełnienia roli Schoolworkera;
2. Zainicjowanie rozmowy przez nauczyciela / wychowawcę – nauczyciel może porozmawiać z uczniem / uczennicą, u których dostrzega predyspozycje do pełnienia tej roli, i zapytać, czy byliby zainteresowani udziałem we wsparciu rówieśniczym. Ostateczna decyzja o kandydowaniu do roli Schoolworkera powinna jednak zawsze pochodzić od samego ucznia / uczennicy.

**Przystąpienie do realizacji Peer Support w roli Schoolworkera jest
zawsze dobrowolne.**

Bez względu na formę zgłoszenia uczniowie i uczennice powinni spełniać założone kryteria oraz przejść pozytywnie rozmowę kwalifikacyjną.

2.2.1 Kryteria naboru

W Metodzie przewidziano kryteria podstawowe, których spełnienie przez kandydatów i kandydatki na Schoolworkerów jest obowiązkowe, oraz kryteria dodatkowe, które potwierdzają trafność wyboru danego ucznia / uczennicy przez Koordynatora Szkolnego. Ze względów bezpieczeństwa przewidziane są też czynniki wyłączające, które powinny stanowić sygnał dla Koordynatora Szkolnego, że dana osoba nie jest gotowa na podjęcie roli Schoolworkera.

Kryteria podstawowe	Schoolworkerem może być: • uczeń / uczennica klas 2 lub 3 w przypadku liceów ogólnokształcących i szkół branżowych;
---------------------	---

⁵⁹ Formularz zawiera pytania dotyczące m.in. dyspozycyjności (czasu i gotowości do działań w ramach programu), umiejętności komunikacyjnych (np. słuchania, prowadzenia rozmowy, wyrażania emocji), empatii i chęci pomagania innym oraz wcześniejszych doświadczeń we współpracy z rówieśnikami lub wspieraniu innych osób. Formularz ma stanowić materiał pomocniczy dla młodego człowieka, pozwalający na proste zmierzenie swoich chęci działania wobec realnie posiadanych zasobów (m.in. czasowych czy kompetencyjnych).



	- uczeń / uczennica klas 2-4 w przypadku techników.⁶⁰ Kompetencje komunikacyjne, społeczne i emocjonalne: - umiejętność budowania pozytywnych relacji z rówieśnikami; - wysoka empatia i wrażliwość na potrzeby innych; - gotowość do słuchania i pomagania rówieśnikom; - gotowość do działania w sytuacjach trudnych i wymagających. Kompetencje organizacyjne: - samodzielność i odpowiedzialność w realizacji zadań; - dbałość o punktualność i przygotowanie do zajęć; - dostępność czasowa; - uczestnictwo w warsztatach: wstępnym i uzupełniających.
Kryteria dodatkowe	W roli Schoolworkera dobrze spełnią się osoby, które: - mają doświadczenie w działalności samorządowej, wolontariacie, organizacjach młodzieżowych; - brały wcześniej udział w akcjach społecznych lub kampaniach edukacyjnych na terenie szkoły lub w środowisku lokalnym.
Czynniki wyłączające	Do roli Schoolworkera nie powinny być angażowane osoby, które: - pozostają w kryzysie psychicznym; - mają wysoki wskaźnik absencji szkolnej (poniżej 90% obecności).

2.2.2 Model naboru

Etap 1. Zgłoszenie chęci do udziału w roli Schoolworkera

- Każdy uczeń i uczennica w szkole, spełniający kryterium wieku (klasa 2 lub 3, a w przypadku technikum także 4), może zgłosić do Koordynatora Szkolnego swoją chęć udziału w programie. Formularz autodiagnozy może stanowić pomocne narzędzie, aby ostatecznie utwierdzić młodą osobę w chęci zgłoszenia swojej kandydatury.⁶¹ Zgłoszenia kierowane są bezpośrednio do osoby pełniącej rolę Koordynatora Szkolnego. Koordynator dostosowuje sposób organizacji systemu zgłoszeń do specyfiki placówki.

⁶⁰ Istotne jest, aby zaangażować młode osoby, które są już osadzone w rzeczywistości szkolnej, a także takie, które są znane Koordynatorom Szkolnym.

⁶¹ Ważne: Wypełnienie ankiety nie zobowiązuje do udziału w programie. To jedynie pierwszy krok do lepszego poznania siebie i podjęcia świadomej decyzji przez młodą osobę.



2. Alternatywnie, kandydat do roli Schoolworkera może również zostać zaproponowany przez nauczyciela / wychowawcę, który dostrzega jego / jej potencjał do wspierania rówieśników. Wskazując daną osobę, nauczyciel bierze pod uwagę takie cechy jak umiejętności interpersonalne, empatia, postawa koleżeńska, gotowość do pomocy, zdolność rozwiązywania konfliktów lub potencjał do rozwinięcia tych kompetencji. Z uczniem kontaktuje się Koordynator Szkolny i informuje o tym, że został zauważony jako potencjalny kandydat do pełnienia roli Schoolworkera, a także przekazuje podstawowe informacje o programie, jego celach, zadaniach i zakresie odpowiedzialności. Podkreśla przy tym, że udział w programie jest w pełni dobrowolny. Po rozmowie to wskazana osoba podejmuje decyzję, czy jest gotowa do wzięcia udziału w programie Peer Support.

Zgłaszając się uczniowie i uczennice podpisują zgodę na udział w programie Peer Support, a w przypadku osób niepełnoletnich, zgodę powinni wyrazić również rodzice / przedstawiciele ustawowi.

Etap 2. Rozmowa kwalifikacyjna z Koordynatorem Szkolnym
Niezależnie od ścieżki, w wyniku której dana osoba została wybrana na kandydata do roli Schoolworkera, każda chętna osoba musi odbyć rozmowę kwalifikacyjną. Jest to indywidualne spotkanie, którego celem jest:

- sprawdzenie kryteriów podstawowych – takich jak chęć pomagania, umiejętność słuchania, poufność, otwartość, zaangażowanie;
- omówienie potencjału i doświadczeń ucznia pod kątem kryteriów dodatkowych, np. zdolności mediacyjnych, empatii, odporności na stres, zdolności do współpracy w grupie;
- potwierdzenie niewystępowania czynników wykluczających możliwość udziału danej osoby w działaniach Peer Support;
- ocena motywacji oraz poziomu samoświadomości ucznia na temat własnych możliwości i ograniczeń;
- ocena gotowości do pełnienia roli – ważne jest, aby uczeń miał świadomość, na czym polega odpowiedzialność związana z udzielaniem wsparcia, jakie wyzwania mogą się pojawić oraz jak istotna jest dyskrecja i przestrzeganie zasad etycznych.

Rozmowa służy ocenie, czy kandydat potrafi odpowiednio reagować w trudnych sytuacjach oraz czy rozumie, kiedy konieczne jest przekazanie informacji osobie dorosłej, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.



Rozmowa kwalifikacyjna stanowi również okazję do nawiązania relacji z Koordynatorem Szkolnym i budowania poczucia bezpieczeństwa już na etapie rekrutacji, co sprzyja późniejszej współpracy. Proponowany przebieg rozmowy wraz z przykładowymi pytaniami zawiera **Poradnik Koordynatora Szkolnego - Nabór Schoolworkerów**

Etap 3. Przekazanie informacji zwrotnej i dalsze kroki
Na podstawie rozmowy oraz analizy spełnienia kryteriów, Koordynator Szkolny podejmuje decyzję o zakwalifikowaniu danej osoby do programu lub – w razie potrzeby – przekazuje informacje dotyczące ewentualnego przygotowania do udziału w przyszłości. Dana osoba zostaje poinformowana o dalszych obowiązkowych krokach, w tym:

- uczestnictwie w szkoleniu przygotowawczym;
- integracji z zespołem peer support;
- udziale w spotkaniach superwizyjnych.

Etap 3a. Indywidualne rozmowy z uczniami, którzy nie zostali przyjęci do programu i przekierowanie do innych działań

Jeśli na podstawie zebranych informacji Koordynator Szkolny stwierdza, że uczeń / uczennica nie kwalifikuje się do roli schoolworkera, zaprasza młodą osobę na indywidualną, wspierającą rozmowę, która ma pozwolić na:

1. docenienie indywidualnych kompetencji ucznia / uczennicy;
2. wyjaśnienie, dlaczego na danym etapie uczeń / uczennica nie kwalifikuje się do roli schoolworkera (ważnym jest, aby młoda osoba rozumiała znaczenie kryteriów oraz ich wpływ na to, czy działania będą wspierające dla osób w programie);
3. przekierowanie zapału ucznia / uczennicy na inne działania o charakterze wychowawczo-profilaktycznym w szkole (zgodnych z programem wychowawczo-profilaktycznym szkoły przyjętym na dany rok szkolny), które może z powodzeniem realizować.

Takie indywidualne rozmowy mają być budujące dla samopoczucia osób, które mimo włożonego wysiłku nie zostały przyjęte do grupy schoolworkerów.

2.2.3 Przygotowanie Schoolworkerów oraz proces wsparcia

Wszyscy kandydaci na Schoolworkerów są obowiązani do odbycia warsztatów przygotowujących z Koordynatorami Szkolnymi, które zapewnią im konieczne umiejętności komunikacyjne i interpersonalne, a także zbudują wspierającą atmosferę w zespole Schoolworkerów. Warsztaty obejmują:

- zrozumienie roli Schoolworkerów i jej granic;
- zapoznanie z zasadami wspierania rówieśników;



- rozwijanie umiejętności słuchania i wspierania;
- budowanie poczucia sprawczości;
- zapoznanie się z procedurami bezpieczeństwa i poufności.
- tworzenie kodeksu wspólnych wartości i zasad.

Spotkania superwizyjne są organizowane dla grupy Schoolworkerów minimum raz w miesiącu. Ich celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do dzielenia się doświadczeniami, refleksji nad pełnioną rolą oraz omówienia trudnych sytuacji, które mogą pojawiać się w pracy z rówieśnikami. Superwizja grupowa pozwala na wzajemne uczenie się, wymianę perspektyw oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań, co wzmacnia kompetencje uczestników i buduje ich poczucie sprawczości.

Oprócz spotkań grupowych, Schoolworkerzy mają również możliwość indywidualnych konsultacji z Koordynatorami Szkolnymi, zgodnie z bieżącymi potrzebami. Takie konsultacje umożliwiają omówienie konkretnych sytuacji, które wymagają większej dyskrecji lub szybszej interwencji.

2.2.4. Procedura wycofania ucznia / uczennicy z roli Schoolworkera

W wyjątkowych przypadkach może zająć potrzeba czasowego lub trwałego wycofania ucznia / uczennicy z roli wspierającego rówieśnika. Może to wynikać np. z trudności osobistych ucznia, uczennicy, przeciążenia emocjonalnego, niewłaściwego pełnienia roli lub zmiany motywacji. Aby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom Metody i zachować jego spójność, należy wdrożyć jasną i uważną procedurę. Rozmowę o wycofaniu się ucznia / uczennicy z roli może podjąć sam z schoolworker, jak i Koordynator Szkolny (jeśli dostrzeże przesłanki wyłączające możliwość dalszego realizowania tej roli przez ucznia / uczennicę).

1. **Rozmowa indywidualna**
Koordynator Szkolny przeprowadza rozmowę z uczniem / uczennicą w atmosferze zaufania, rozpoznając przyczyny trudności i dając przestrzeń na wyrażenie własnych potrzeb, refleksji oraz emocji. Jeśli rozmowa jest inicjowana przez Koordynatora, istotne jest, aby sytuacja została przedstawiona w sposób jasny, ale zarazem empatyczny, z poszanowaniem granic ucznia i otwartością na jego perspektywę. Natomiast jeśli rozmowa odbywa się z inicjatywy schoolworkera, rolą Koordynatora jest uważne wysłuchanie relacji młodej osoby, okazanie gotowości do współpracy i udzielenie wsparcia. Na koniec rozmowy ważne jest docenienie wkładu danej osoby w działanie Peer Support w szkole.
2. **Decyzja o wycofaniu - przekazanie zespołowi schoolworkerów**
Decyzja o wycofaniu się z roli danego schoolworkera powinna być przekazana zespołowi



schoolworkerów, z podkreśleniem wartości, jaką wniósł udział ucznia / uczennicy do programu.

3. **Zaproponowanie innej roli**

Uczeń / uczennica może, w miarę możliwości, zaangażować się w działania wspierające program w inny sposób – np. w promocję, działania integrujące lub działania zgodne z programem wychowawczo-profilaktycznym placówki. Dzięki temu zachowuje kontakt z grupą schoolworkerów, ale w formie dostosowanej do swoich aktualnych możliwości.

4. **Działania wspierające**

Jeśli sytuacja ucznia / uczennicy tego wymaga, Koordynator powinien wesprzeć go w kontakcie z psychologiem szkolnym lub innym specjalistą.

Uwaga: Ważne jest, aby wycofanie ucznia, uczennicy nie miało charakteru kary, ale było elementem troski o jego dobrostan oraz integralność i bezpieczeństwo wszystkich uczestników Metody Peer Support.

Osoba, która została zakwalifikowana do roli schoolworkera, a następnie się z tego wycofała, może zgłosić swoją ponowną chęć udziału w programie. Decyzję o ponownym przyjęciu takiego ucznia / uczennicy podejmuje Koordynator po rozmowie indywidualnej z zainteresowanym.

3. Wymogi i narzędzia bezpieczeństwa Metody Peer Support

Jak pokazują doświadczenia polskie i międzynarodowe, Metoda Peer Support wymaga **wykwalfikowanego personelu, jasnych procedur bezpieczeństwa i skutecznych narzędzi organizacyjnych**, a także organizacji działań monitorujących społeczność szkolną, które pozwalają na dostrzeganie sytuacji problemowych zanim ewoluują w kierunku kryzysu.

3.1. Wymogi bezpieczeństwa w zakresie kadry

W trosce o bezpieczeństwo wszystkich osób zaangażowanych w pilotaż Metody, kluczowe jest zapewnienie psychologicznego i merytorycznego wsparcia dla Schoolworkerów, osób korzystających ze wsparcia rówieśniczego oraz dorosłych w środowisku szkolnym. Osobami powołanymi do czuwania nad bezpieczeństwem działań Peer Support realizowanych w szkołach są:

- Grupa Liderów Merytorycznych – zapewniają zewnętrzne, profesjonalne spojrzenie na sytuację w placówce, na bieżąco monitorując poziom bezpieczeństwa uczniów i uczennic, w tym Schoolworkerów. Zadaniem każdego lidera jest merytoryczna, oparta na faktach i



profesjonalna ocena każdej sytuacji zgłoszonej przez szkołę oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań wspierających dobrostan uczniów.

- Koordynator szkolny – obserwuje działania Schoolworkerów, prowadzi superwizję, buduje z młodymi relacje oparte na zaufaniu, aby być pewnym, pierwszym punktem kontaktu w sytuacji, gdy dzieje się coś niepokojącego. Dbą o odpowiednie dobranie par Schoolworker-osoba uczniowska – tak, aby to wsparcie wiązało się z pozytywnym sprzężeniem zwrotnym dla obu stron.

3.2. Standardy bezpieczeństwa w Metodzie - Schoolworkerzy

Schoolworkerzy pracują zgodnie z podpisanym przez siebie kodeksem etycznym oraz z wymaganiami określonymi w Standardach udzielania wsparcia przez Schoolworkera. Stanowi to podstawę do zapewnienia bezpieczeństwa w czasie realizacji Metody w placówce oświatowej. Jednocześnie dla sytuacji trudnych i alarmujących zaproponowana jest młodzieży prosta ścieżka działania, aby skrócić czas reakcji i zapewnić, że jak najwięcej sytuacji niepokojących będzie zgłaszane do dorosłych-specjalistów w placówce.

Kodeks etyczny Schoolworkera – to zbiór jasno określonych zasad dotyczących granic, poufności oraz odpowiedzialnego zakresu działań ucznia wspierającego rówieśników. Wymagania opisane poniżej mają charakter nienegocjowalny i są konieczne, aby wspomóc młodzież w budowaniu umiejętności stawiania granic sprzyjających zdrowiu psychicznemu. Kodeks etyczny Schoolworkera powinien zostać dopracowany przez Koordynatora Szkolnego wraz z uczniami i uczennicami, którzy zgłosili się do roli Schoolworkera w trakcie sesji warsztatowej wdrażającej młodzież do działań (rozpoczęcie działań w roli Schoolworkera). Wspólne uzupełnianie kodeksu daje przestrzeń do refleksji nad wymaganiami, stawianymi przed młodymi osobami, wzmacnia poczucie odpowiedzialności i sprzyja lepszemu zrozumieniu zasad etycznych obowiązujących w Metodzie.

Zasady etyczne Schoolworkera przekazywane na pierwszym warsztacie przygotowującym do roli:

- Pomagam innym znaleźć drogę do pomocy, nie rozwiązuję za nich problemów.
- Nie zajmuję się sytuacjami, w które ja lub ktoś mi bliski jest bezpośrednio zaangażowany / zaangażowana. Nie buduję przyjaźni z drugą osobą, którą wspieram.
- Nie podaję swoich danych kontaktowych, np. prywatnego numeru telefonu czy adresu. Nie dodaję osoby wspieranej do swoich kontaktów / znajomości / obserwatorów online.
- Nie wspieram innych, kiedy jestem poza szkołą i poza ustalonymi godzinami swojego działania w roli Schoolworkera. Wsparcia udzielam TYLKO na terenie szkoły i tylko w WYZNACZONYM czasie.



- Nie plotkuję i nie omawiam z koleżankami i kolegami tematów poruszanych z moim rozmówcą.
- Natychmiast zgłaszam dorosłemu w szkole sytuację, w których rozmówca mówi o przemocy, krzywdzie lub zagrożeniu dla siebie albo innych osób.
- Jeśli czuję, że sytuacja mnie przerasta i jest dla mnie za trudna, mam prawo zrezygnować z pełnienia roli Schoolworkera.

Standardy udzielania wsparcia przez Schoolworkera to zbiór zasad, które wyznaczają bezpieczeństwo w sposobie działania uczniów i uczennic, a także mają zapewnić jakość i etyczny charakter wsparcia rówieśniczego. Każdy ze standardów wyznaczonych Metodzie wskazuje, jak powinna wyglądać relacja pomocowa, aby była wartościowa, rzeczywiście wspierająca i nieobciążająca zarówno dla osoby udzielającej wsparcia, jak i dla tej, która je otrzymuje. Standardy te powinny być uwewnętrznione przez Schoolworkerów w wyniku warsztatów przygotowujących do pełnienia roli.

1. Dobrowolność i autonomia

Udział we wsparciu rówieśniczym - zarówno jako Schoolworker, jak i osoba wspierana – jest całkowicie dobrowolny. Schoolworker nie decyduje i nie działa za osobę korzystającą ze wsparcia, nie rozwiązuje problemów za nią – pomaga znaleźć własne rozwiązania lub drogę do dalszej pomocy.

2. Granice roli Schoolworkera

Schoolworker nie wspiera rówieśników, z którymi łączy go osobista relacja, ani w sytuacjach, w które jest bezpośrednio zaangażowany/a. Wsparcie odbywa się wyłącznie na terenie szkoły i w wyznaczonym czasie. Nie działa poza szkołą ani online. To wyznacza bezpieczne ramy działania.

3. Poufność i korzystanie z pomocy dorosłego

Treści rozmów nie są przekazywane innym uczniom, znajomym ani w sieci. Natomiast, każda informacja o przemocy, krzywdzie lub zagrożeniu musi być niezwłocznie przekazana dorosłemu (np. koordynatorowi, wychowawcy, psychologowi, pedagogowi). Schoolworker zawsze może skorzystać z pomocy w/w dorosłego w trudnej sytuacji.

4. Szacunek i równość

Schoolworker działa z szacunkiem, empatią i otwartością na perspektywę i potrzeby drugiej osoby. Nie ocenia i nie narzuca rozwiązań. Nie traktuje drugiej osoby z wyższością. Nie



wykorzystuje relacji Peer Support do budowania przyjaźni, zdobywania wpływu społeczności szkolnej czy rozwijania swojej popularności wśród rówieśników.

5. Brak kontaktów prywatnych

Aby dbać o swoje granice, Schoolworker nie udostępnia prywatnych danych (telefon, media społecznościowe), nie inicjuje ani nie kontynuuje kontaktu poza szkołą. Nie dodaje osoby wspieranej do znajomych w sieci ani nie kontynuuje rozmów po zakończeniu roli Schoolworkera.

6. Odpowiedzialność i granice własnych możliwości

Schoolworker ma prawo przerwać rozmowę, jeśli czuje się przeciążony lub zagubiony – skorzystanie ze wsparcia dorosłego (Koordynatora Szkolnego) jest obowiązkowe w takich sytuacjach.

Rezygnacja z pełnienia roli Schoolworkera jest możliwa w każdym momencie. Powrót do tej roli jest możliwy po przejściu ponownej rozmowy z Koordynatorem Szkolnym.

7. Przygotowanie i nadzór

Każdy Schoolworker przechodzi odpowiednie przygotowanie, biorąc udział w warsztatach oraz w cyklicznych spotkaniach wspierających prowadzonych przez dorosłych (superwizjach). Działa w oparciu o wspólnie ustalony Kodeks Etyczny.

3.3. Procedury bezpieczeństwa w zakresie reagowania na sytuacje kryzysowe

Metoda uwzględnia konieczność tworzenia jednolitego, spójnego z założeniami Peer Support, systemu reagowania przez kadrę na trudne sytuacje wśród uczniów i uczennic. Podstawę pracy Koordynatora Szkolnego (wraz z zespołami specjalistów w szkole, wychowawcami oraz dyrekcją) i dbania o bezpieczeństwo uczniów i uczennic stanowią w szczególności:

- **Standardy postępowania dla nauczycieli** dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej.⁶² Standardy te zalecają pierwszą pomoc emocjonalną w reakcji na obecność kryzysu samobójczego.

⁶² Standardy postępowania dla nauczycieli dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, opracowanie: Małgorzata Łuba konsultacja: Lucyna Kicińska, Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia, Instytut Psychiatrii i Neurologii. Materiały zostały przygotowane na zlecenie Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez ekspertki Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym Zakładu Zdrowia Publicznego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii: Lucynę Kicińską i Małgorzatę Łubę. <https://www.gov.pl/web/edukacja/materiały-pomocowe-dla-nauczycieli-w-kontaktach-z-osobami-w-kryzysie-samobojczym> [dostęp: 17.04.2025 r.]



“W przypadku, gdy interweniujący/a nauczyciel/nauczycielka przypuszcza, że młoda osoba może być w kryzysie samobójczym, konieczne jest zachęcenie jej do spotkania ze szkolnym specjalistą (...). Pierwsza pomoc emocjonalna jest zazwyczaj dopiero początkiem, a nie jednocześnie rozwinięciem i zakończeniem dłuższej drogi do odzyskania równowagi sprzed kryzysu. Towarzyszące kryzysowi zachowania samobójcze i czynniki ryzyka wymagają często specjalistycznego wsparcia poza szkołą”.⁶³

- **Standardy postępowania dla nauczycieli specjalistów** dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej⁶⁴, które prezentują m.in. zasady szacowania ryzyka samobójstwa ucznia lub uczennicy oraz prezentują założenia dotyczące prowadzenia rozmów z młodzieżą w kryzysie samobójczym.

“Podstawą do oszacowania ryzyka samobójstwa ucznia/uczennicy w szkole jest prowadzenie bieżącej obserwacji funkcjonowania młodej osoby, a w razie zauważenia objawów kryzysu samobójczego przeprowadzenie rozmowy przez nauczyciela specjalistę”.⁶⁵

- **Kompendium wiedzy dla nauczycieli specjalistów** dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym⁶⁶, które w syntetyczny i praktyczny sposób prezentuje prawidłowe standardy prowadzenia różnych rodzajów interwencji w rozmowie z uczniami i uczennicami.

“Reakcja i postawa nauczyciela specjalisty w rozmowie z uczniem/uczennicą o myślach samobójczych, o powrocie do szkoły po próbie samobójczej lub o żałobie po śmierci samobójczej członka społeczności szkolnej jest niezwykle ważna. Jeśli uczeń/uczennica poczuje, że Cię martwi albo dodaje Ci kłopotów, wycofa się z kontaktu lub zmieni temat”.⁶⁷

⁶³ j.w.

⁶⁴ Materiały zostały przygotowane na zlecenie Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez ekspertki Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym Zakładu Zdrowia Publicznego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii: Lucynę Kicińską i Małgorzatę Łubę.
<https://www.gov.pl/web/edukacja/materiały-pomocowe-dla-nauczycieli-w-kontaktach-z-osobami-w-kryzysie-samobojczym> [dostęp: 01.06.2025 r.]

⁶⁵ j.w.

⁶⁶ Małgorzata Łuba konsultacja: Lucyna Kicińska, Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia, Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2024 rok

⁶⁷ j.w.



- **Standardy mediacji rówieśniczych**, mediacji w konfliktach rówieśniczych szkolnych⁶⁸, które prezentują sposoby reakcji na konflikty w gronie rówieśniczym, dając szansę na deeskalowanie sytuacji potencjalnie zagrażających zdrowiu psychicznemu młodzieży.

“Dlatego też widzimy ogromną potrzebę kształcenia nas dorosłych i młodych ludzi w zakresie rozwiązywania konfliktów bez przemocy, konstruktywnie i w sposób niosący poznanie potrzeb swoich i drugiego człowieka. Mediacja jest jednym ze sposobów skutecznego rozwiązywania konfliktów”.

W kontekście procedur bezpieczeństwa nie można także pominąć opracowanych na potrzeby placówki **standardów ochrony małoletnich**, zwłaszcza że wyznaczają one jasne zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia oraz mają z założenia zapewniać młodzieży bezpieczne, wolne od przemocy środowisko funkcjonowania.

3.4. Rozpoznanie uczniów i uczennic, którzy potrzebują wsparcia

Szybka i trafna identyfikacja potrzeb uczniów pozwala nie tylko przeciwdziałać pogłębianiu się trudności emocjonalnych i społecznych, ale także umożliwia wczesne wdrażanie adekwatnych form wsparcia – takich jak pomoc psychologa, pedagoga, wychowawcy, a w niektórych sytuacjach również bezpieczne i odpowiednio przygotowane wsparcie rówieśnicze.

W Metodzie Peer Support szczególnie istotne jest zauważenie osób:

- wycofanych, nieśmiałych, pozornie „niewidocznych”,
- pozostających na marginesie klasy, z ograniczonym dostępem do relacji rówieśniczych,
- doświadczających przemocy psychicznej lub wykluczenia w grupie.

3.5. Mechanizmy zgłaszania trudnych sytuacji

Metoda Peer Support zakłada możliwość stworzenia szybkiej ścieżki przekazywania informacji o kryzysie przez Schoolworkerów do dorosłych (najczęściej Koordynatorów Szkolnych). Dla zapewnienia bezpieczeństwa Metody, ogromnie ważne jest wypracowanie w Schoolworkerach zrozumienia, że w konkretnych przypadkach, w których istnieje realne zagrożenie dla zdrowia, życia lub dobrostanu (osoby wspieranej lub samego Schoolworkera), wymagany jest pilny kontakt z osobą dorosłą.

⁶⁸ Standardy mediacji rówieśniczych i mediacji w konfliktach rówieśniczych szkolnych opracowane w 2019 roku przez Instytut Edukacji Pozytywnej; <https://mediacijewszkole.pl/wytyczne-i-standardy> [dostęp: 01.06.2025 r.]



W przypadku **zagrożenia doświadczanego przez osobę wspieraną**, stałym elementem przygotowania i superwizji Schoolworkerów jest praca nad tym, aby wiedzieli, że nie stanowi naruszenia zasady poufności zgłoszenie, że:

- istnieje podejrzenie wykorzystywania seksualnego, poważnego znęcania emocjonalnego lub zaniedbania.
- rówieśnik mówi o samobójstwie lub doszło do próby samobójczej.
- doszło do samookaleczenia, nadużywania leków, innych środków psychoaktywnych.
- istnieją przypuszczenia nt. problemów ze zdrowiem psychicznym osoby korzystającej ze wsparcia.
- ktoś jest zaangażowany w jakąkolwiek nielegalną działalność, planuje ją lub wie o niej.
- ktoś jest w ciąży.
- ktoś doświadcza zachowań przemocowych, np. bullingu, rasizmu, homofobii lub innych form wykluczenia.

W sytuacji jakichkolwiek wątpliwości Schoolworker zawsze powinien skonsultować się z Koordynatorem Szkolnym.

Sytuacje trudne mogą także wynikać z wyzwań **doświadczanych przez samych Schoolworkerów**. Z tego powodu ważnym jest, aby młodzież niosąca wsparcie, miała zapewnione regularne spotkania superwizyjne oraz poczucie, że jeśli rola Schoolworkera jest dla nich zbyt dużym obciążeniem, zawsze mogą z niej zrezygnować (bez negatywnych konsekwencji).

Materiałem wspierającym procedurę bezpieczeństwa zgłaszania sytuacji trudnych jest **algorytm bezpieczeństwa przeznaczony dla Schoolworkerów**, który w przystępny, prosty sposób ilustruje kroki postępowania **w sytuacjach alarmującej lub trudnej**.

Plan interwencyjny w sytuacjach alarmujących lub trudnych

Omówienie kroków działania w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia ucznia / uczennicy.

Schemat działania w sytuacji alarmującej lub trudnej

1. Sytuacja alarmująca lub trudna
↓
2. Obserwacja i ocena sytuacji
↓
3. Podjęcie decyzji o działaniu
(zgodnie z procedurą bezpieczeństwa)
↓
4. Kontakt i rozmowa z uczniem
(w bezpiecznej przestrzeni)



5. Przekierowanie lub zgłoszenie sytuacji do osoby dorosłej
(pedagog, psycholog, nauczyciel wychowawca, rodzic)



6. Superwizja i wsparcie dla Schoolworkera
(zapobieganie obciążeniu emocjonalnemu)

Wszystkie procedury bezpieczeństwa ze szczegółowym omówieniem znajdują się w **Poradniku dla Koordynatora Szkolnego zawierającym Schematy bezpieczeństwa**, który stanowi materiał towarzyszący do Przewodnika po Metodzie.

3.6. Superwizja dla Schoolworkerów jako narzędzie dbania o bezpieczeństwo

Spotkania superwizyjne stanowią wsparcie dla dobrostanu psychicznego Schoolworkerów, są okazją do analizy doświadczanych trudności i sukcesów. W Metodzie Peer Support stanowią jedno z podstawowych narzędzi dbania o bezpieczeństwo emocjonalne młodzieży.

Superwizja to regularne, ustrukturyzowane spotkania z superwizorem (w przypadku uczniów i uczennic w Metodzie będzie to Koordynator Szkolny), które służą: refleksji nad własnym działaniem, rozwiązywaniu trudnych sytuacji, zapobieganiu nadmiernemu obciążeniu Schoolworkera oraz wspieraniu rozwoju kompetencji interpersonalnych i etycznych.

Superwizja dla Schoolworkerów ma charakter grupowy i odbywa się co najmniej raz w miesiącu. Jej celem głównym jest uczenie się młodych ludzi w działaniu, rozwijanie praktycznych umiejętności związanych ze wsparciem rówieśniczym, a w szczególności - z budowaniem relacji.

Cele szczegółowe:

1. Refleksja nad zdobywanymi doświadczeniami – analiza sposobu reagowania w sytuacjach trudnych, podejmowanych działań i ich skuteczności.
2. Wsparcie emocjonalne młodych osób – superwizja daje przestrzeń na odreagowanie napięć wynikających z pracy z trudnymi sytuacjami.
3. Monitorowanie poziomu bezpieczeństwa emocjonalnego uczestników Peer Support – omawianie sytuacji doświadczanych przez Schoolworkerów daje Koordynatorom Szkolnym szansę na bieżące obserwowanie sytuacji i reagowanie, kiedy dostrzegą sytuacje niepokojące. Jednocześnie potencjalnie pozwala młodzieży zgłosić sytuacje trudne bezpośrednio do Koordynatora Szkolnego.
4. Rozwój kompetencji – uczenia się na efektach podejmowanych działań własnych oraz z doświadczeń kolegów i koleżanek.



5. Dbanie o utrzymanie standardów etycznych – superwizje są okazją do regularnego przypominania o znaczeniu kodeksu etycznego Schoolworkerów oraz dają możliwość analizowania wszelkich dylematów, które pojawiają się w relacjach Schoolworker – osoba wspierana.
6. Budowanie pozytywnego poczucia własnej wartości Schoolworkerów - superwizja to przestrzeń na wzmocnienie, pochwały i ugruntowanie dobrze pełnionej roli.

Tematy poruszane na superwizji:

- Trudne rozmowy;
- Wątpliwości co do działań w ramach Peer Support;
- Przeciążenie obowiązkami;
- Granice roli Schoolworkera;
- Praca z uczniami w kryzysie (np. samookaleczenia, przemoc domowa);
- Współpraca w zespole szkolnym.

Superwizja powinna być dla Koordynatora Szkolnego narzędziem dbania o Schoolworkerów oraz okazją na dostrzeżenie wszelkich niepokojących sygnałów dotyczących przeciążenia rolą.

Warto, aby forma superwizji oraz wykorzystywane narzędzia i techniki były dostosowane do potrzeb grupy Schoolworkerów oraz indywidualnych preferencji w pracy Koordynatorów Szkolnych.⁶⁹

⁶⁹ Wartościowe kompendium narzędzi do pracy superwizyjnej i wychowawczej stanowi materiał opracowany przez Instytut Edukacji Pozytywnej na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej: Mazur P., Wolańczyk-Nowicka I., Nowicka M., Wzorek A., Superwizja w szkole. Teczka z narzędziami pracy superwizyjnej i wychowawczo-profilaktycznej, Warszawa 2016. <https://instytutep.pl/wp-content/uploads/2025/06/Teczka-z-narzedziami-do-pracy-profilaktyczno-wychowawczej-i-superwizyjnej-1.pdf> [dostęp: 04.06.2025]



4. Schematy i etapy działań

Wdrażanie Metody w środowisku szkolnym wymaga spójności, planowości i zrozumienia poszczególnych kroków podejmowanych w procesie. Aby osoby zaangażowane w realizację działań – zarówno nauczyciele, jak i specjaliści czy Schoolworkerzy – mogły skutecznie realizować swoje zadania, potrzebują **przewidywalności kolejnych etapów pracy**. W tym celu pomocne są czytelne schematy postępowania, które porządkują działania w czasie i umożliwiają koordynację działań między wszystkimi uczestnikami procesu. Niniejszy podrozdział przedstawia kluczowe etapy wdrażania Metody z punktu widzenia Koordynatorów Szkolnych i Schoolworkerów, które mogą służyć zarówno jako narzędzie planistyczne, jak i jako punkt odniesienia do monitorowania postępów realizacji.

4.1. Schematy i etapy działań Koordynatorów Szkolnych

Biorąc pod uwagę, że w jednej placówce pracuje dwoje Koordynatorów Szkolnych, ich pierwszym zadaniem będzie wspólne ustalenie ogólnych zasad kooperacji oraz obszarów działań realizowanych na rzecz Schoolworkerów. Ważne jest wyznaczenie:

- sposobu komunikacji pomiędzy Koordynatorami;
- podziału zakresów odpowiedzialności między Koordynatorami (w oparciu o indywidualne zasoby);
- zasad komunikacji pomiędzy Koordynatorami Szkolnymi a schoolworkerami;
- ogólnego planu działań na cały rok szkolny, jak i szczegółowego planu na 2 miesiące;
- dyżurów dostępności w przypadku indywidualnej konsultacji dla Schoolworkerów,
- planu spotkań i sesji wsparcia grupowego

Etapy działań koordynatorów szkolnych		
Etap	Szczegółowe działania	Okres
Etap informacyjny	Poprzez akcję informacyjną należy rozumieć szeroki zakres działań pokazujących istotę programu Peer Support dla każdej grupy odbiorców, czyli uczniów, nauczycieli i rodziców. Aktywności dedykowane dla poszczególnych grup: • Uczniowie i uczennice - zapoznanie z Metodą poprzez przeprowadzenie akcji informacyjnej przez media społecznościowe szkoły, akcję plakatową, spotkania podczas godziny do dyspozycji wychowawcy, warsztatów z zakresu zdrowia psychicznego, okresowych akcji szkolnych np. z okazji Dnia Zdrowia Psychicznego. • Rodzice - poinformowanie rodziców o wdrożeniu Metody w szkole i jej założeniach, np. poprzez informacje w e-dzienniku (przesłanie materiałów	I kwartał roku szkolnego



	multimedialnych: edukacyjno-informacyjnych) lub na spotkaniu. W przypadku braku zgody rodzica na udział dziecka w programie, odmowę należy przekazać do wiadomości wychowawcy klasy lub pedagoga szkolnego w formie papierowej, pisemnej lub przez e-dziennik w terminie ustalonym przez placówkę. • Nauczyciele - zapoznanie nauczycieli z Metodą oraz jej umiejscowieniem w strukturze funkcjonowania szkoły poprzez wpisanie jej za zgodą rady pedagogicznej oraz rady rodziców do programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły.	
Etap rekrutacyjny - nabór Schoolworkerów	Nabór uczniów i uczennic, którzy będą pełnić rolę Schoolworkerów - liderów w ramach programu wsparcia rówieśniczego. Zapewnienie różnorodności wśród Schoolworkerów, aby osoby decydujące się na skorzystanie ze wsparcia rówieśniczego miały możliwość trafienia do osób, z którymi będą się czuć komfortowo. Szczegółowe założenia naboru opisane w podrozdziale 2.2 <i>Model naboru i szkolenia schoolworkerów</i>. • W przypadku braku zgody rodzica na udział dziecka w programie (w jakiegokolwiek roli), odmowę należy przekazać do wiadomości wychowawcy klasy lub pedagoga szkolnego w formie papierowej, pisemnej lub przez e-dziennik w terminie ustalonym przez placówkę.	I kwartał roku szkolnego
Etap przygotowania Schoolworkerów	Warsztaty mają dać Schoolworkerom wiedzę i umiejętności konieczne do pełnienia przez nich tej roli, zapewnić poczucie kompetencji w podejmowanych dalej działaniach i przede wszystkim przygotowywać na prawidłowe reakcje zapewniające bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom procesu.	3-4 miesiąc roku szkolnego
Etap naboru osób korzystających ze wsparcia	Pierwszym krokiem w naboru uczniów i uczennic korzystających ze wsparcia, jest określenie, które osoby najbardziej skorzystają na relacji ze Schoolworkerem - rówieśnikiem, a nie dorosłym. Taki rodzaj wsparcia może być efektywny dla młodzieży znajdującej się w trudnej sytuacji życiowej (np. zmiana szkoły, trudności z odnalezieniem się w nowej rzeczywistości, brak motywacji do nauki). Należy jednak pamiętać, że w przypadku uczniów i uczennic przejawiających zachowania antyspołeczne, często	3-4 miesiąc roku szkolnego (ad hoc: cały rok szkolny)



	łamiących zasady lub odrzucających próby nawiązania relacji, młodzi Schoolworkerzy mogą łatwiej niż dorośli doświadczać zniechęcenia i frustracji. Identyfikowanie przez Koordynatora Szkolnego i wychowawców uczniów i uczennic kwalifikujących się do wsparcia Peer Support powinno nastąpić w wyniku codziennej pracy zespołu psychologiczno-pedagogicznego oraz współpracy z wychowawcami. W przypadku braku zgody rodzica na udział dziecka w programie (w jakiegokolwiek roli), odmowę należy przekazać do wiadomości wychowawcy klasy lub pedagoga szkolnego w formie papierowej, pisemnej lub przez e-dziennik w terminie ustalonym przez placówkę.	
Etap realizacyjny	W trakcie realizacji programu równolegle odbywają się działania związane z peer support oraz procesy wsparcia Schoolworkerów.	
- proces opieki i wspierania Schoolworkerów	1. Regularne spotkania i sesje wsparcia dla Schoolworkerów (superwizje z Koordynatorami Szkolnymi), zarówno w grupach, jak i indywidualne. Spotkania oparte na zaufaniu, gdzie uczniowie i uczennice mogą dzielić się swoimi problemami lub wyzwaniem, a Koordynatorzy Szkolni i/lub liderzy merytoryczni (jako superwizorzy) oferują wsparcie emocjonalne i pomoc w wypracowaniu praktycznych rozwiązań. Częstotliwość: raz na dwa tygodnie lub w miarę potrzeb. 2. Regularne krótkie spotkania na początku każdego tygodnia w formie online lub stacjonarnej tzw. Odprawy⁷⁰ 3. Działania integracyjne. Organizowanie wydarzeń integracyjnych w gronie Schoolworkerów, które pomagają w budowaniu relacji w tej grupie oraz wzmacniają poczucie wspólnoty. 4. Działania edukacyjne i warsztaty, które mają na celu promowanie zdrowych zachowań i wzorców relacji międzyludzkich, np. materiały programu Myślę	3-10 miesięcy roku szkolnego

⁷⁰ odprawa - krótkie spotkanie np., w poniedziałek przed lekcjami lub po lekcjach w celu przekazania ważnych informacji. Może być zrealizowane w formie krótkiej informacji za pośrednictwem grupowego komunikatora. Celem takiego działania jest przede wszystkim utrzymywanie stałego kontaktu z młodzieżą i kanału do komunikacji bieżącej.



	pozytywnie ⁷¹ . Zgodnie z potrzebami, co najmniej dwa razy w roku szkolnym. Koordynator na bieżąco obserwuje postępy młodzieży i dobiera tematykę działań edukacyjnych i warsztatów do odbiorców.	
- proces wsparcia uczniów i uczennic	1. Stworzenie przez Koordynatora Szkolnego par Peer Supportowych. 2. Stały kontakt z osobami korzystającymi ze wsparcia rówieśniczego. 3. Organizowanie działań i wydarzeń edukacyjnych i profilaktycznych dostosowanych do potrzeb wspieranych uczniów i uczennic. 4. Podejmowanie działań interwencyjnych w przypadku stwierdzenia sytuacji kryzysowej lub alarmującej.	3-9 miesiąc roku szkolnego
Etap ewaluacji i monitoringu	W trakcie trwania całego procesu zadaniem Koordynatora Szkolnego jest monitorowanie i ewaluacja prowadzonych działań. Działania monitorujące i ewaluacyjne powinny być prowadzone systematycznie. Narzędzia ewaluacyjne oraz procedura ich wdrożenia opisane są w Rozdziale V. Monitoring, ewaluacja i wnioskowanie. Dodatkowo, w celu pogłębienia monitoringu można losowo przeprowadzać wywiady z uczniami. Na podstawie otrzymywanych informacji jest prowadzona analiza napotkanych trudności oraz wprowadzane są ulepszenia i dostosowania do potrzeb uczniów. Materiały w Poradniku Koordynatora Szkolnego - Monitoring i Ewaluacja Metody	Cały rok szkolny

4.2. Schematy i etapy działań Schoolworkerów

W ramach wdrażania programu wsparcia rówieśniczego w szkole opracowano klarowny model działań uczniów i uczennic pełniących funkcję Schoolworkerów. Ich rola jest oparta na zasadach empatii, dyskrecji i dobrowolności, a całe działanie odbywa się zgodnie z określonym schematem.

Apla: Zasady działania Schoolworkerów:

⁷¹ "Myślę pozytywnie" to program kompleksowego wsparcia dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli w profilaktyce zdrowia psychicznego <https://myslepozytywnie.pl/baza-materialow> [dostęp: 27.04.2025]



- **Działalność wyłącznie na terenie szkoły.**

Schoolworkerzy podejmują swoje działania tylko w przestrzeni szkolnej, z zachowaniem bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

- **Dobrowolność wsparcia**

Zarówno osoba udzielająca pomocy, jak i uczeń przyjmujący wsparcie, uczestniczą w spotkaniach dobrowolnie. Każdy z nich może w dowolnym momencie zrezygnować z udziału w rozmowie.

- **Brak wcześniejszej relacji**

Ważną zasadą jest, aby Schoolworkerzy nie znali wcześniej osób, którym świadczą wsparcie. Unika się w ten sposób ryzyka emocjonalnego zaangażowania, konfliktu interesów czy trudności z zachowaniem obiektywizmu.

- **Wyznaczone miejsce i czas kontaktu**

Spotkania odbywają się wyłącznie w uzgodnionych porach i miejscach na terenie szkoły – np. w specjalnie wyznaczonej sali, podczas przerwy lub po lekcjach, zawsze z zachowaniem komfortu i prywatności.

Etapy działań Schoolworkerów		
Etap	Szczegółowe działania	Okres
Etap wstępny	Udział w spotkaniach przygotowujących do działań - warsztaty wprowadzające. Uzyskanie informacji na temat ucznia / uczennicy, któremu ma być udzielone wsparcie. Umówienie pierwszego spotkania w wybranym terminie i miejscu.	II kwartał roku szkolnego
Etap realizacji	Nawiązanie kontaktu z kolegą / koleżanką. Udział w superwizjach grupowych i indywidualnych. Udział w spotkaniach integracyjnych dla Schoolworkerów. Udział w warsztatach uzupełniających kompetencje.	3-9 miesiąc roku szkolnego
Etap ewaluacji	Udział w badaniach ewaluacyjnych podsumowujących udział w programie Peer Support. Ewaluacja indywidualnego rozwoju kompetencji Schoolworkera.	10 miesiąc roku szkolnego



5. Dostosowanie Metody do różnych typów szkół ponadpodstawowych

Wdrożenie Metody wsparcia rówieśniczego (Peer Support) w szkołach ponadpodstawowych powinno uwzględniać zróżnicowane potrzeby uczniów w zależności od typu szkoły, do której uczęszczają. Każda z placówek – licea ogólnokształcące, technika oraz szkoły branżowe – posiada swoją specyfikę, wynikającą z różnic w programie nauczania, rytmie pracy ucznia, presji edukacyjnej oraz środowisku społecznym. Skuteczna implementacja Metody Peer Support wymaga więc elastycznego podejścia i uwrażliwienia na te różnice.

5.1. Licea ogólnokształcące

W liceach ogólnokształcących szczególnie silnie obecna jest presja edukacyjna i emocjonalna, związana z przygotowaniem do matury oraz decyzjami dotyczącymi dalszej ścieżki życiowej i zawodowej. Uczniowie i uczennice często doświadczają lęku przed porażką, poczucia przeciążenia obowiązkami szkolnymi, obniżonego nastroju oraz samotności. Niepokojące statystyki wskazują, że wielu licealistów odczuwa chroniczny stres, trudności emocjonalne oraz obniżoną motywację.

W tym kontekście Metoda Peer Support może odegrać kluczową rolę jako narzędzie wspierające zdrowie psychiczne uczniów poprzez:

- stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o emocjach, trudnościach i presji szkolnej,
- budowanie wzajemnego zaufania i wsparcia w grupie rówieśniczej,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, organizacją nauki i planowaniem celów,
- zmniejszenie poczucia izolacji i wzmacnianie relacji społecznych.

5.2. Technika

Uczniowie i uczennice techników, poza nauką przedmiotów ogólnokształcących, uczestniczą w kształceniu zawodowym oraz realizują obowiązkowe praktyki. Często zmagają się z przeciążeniem wynikającym z połączenia tych dwóch form kształcenia oraz z niepewnością dotyczącą przyszłości zawodowej. Występują również trudności z utrzymaniem równowagi między nauką, życiem osobistym a obowiązkami praktycznymi. Młodzież uczęszczająca do techników nierzadko doświadcza obniżonego poczucia własnej wartości oraz frustracji związanej z wysokimi wymaganiami lub niewystarczającym wsparciem ze strony dorosłych.

W technikach Metody Peer Support powinien:



- obejmować tematykę stresu związanego z nauką zawodu i praktykami,
- uwzględniać codzienne wyzwania uczniów, takie jak radzenie sobie z oceną kompetencji zawodowych i kontaktami z dorosłymi w środowisku pracy,
- wzmacniać poczucie kompetencji i sprawczości poprzez wspólne rozwiązywanie problemów,
- zachęcać do dzielenia się doświadczeniami związanymi z praktykami i wspierać uczniów w budowaniu pewności siebie.

5.3 Szkoły branżowe I stopnia

Uczniowie i uczennice szkół branżowych często wkraczają bardzo wcześnie w dorosłość – podejmują pracę, uczą się zawodu i w wielu przypadkach funkcjonują w trudnych warunkach społecznych i rodzinnych. Niejednokrotnie muszą godzić obowiązki szkolne z pracą fizyczną lub dodatkowymi zadaniami domowymi. Ich codzienne wyzwania obejmują nie tylko aspekt edukacyjny, ale również ekonomiczny i społeczny. Zdarza się, że uczniowie tych szkół są mniej zmotywowani do nauki teoretycznej, a jednocześnie bardziej narażeni na marginalizację i wykluczenie społeczne.

W szkołach branżowych wdrożenie Metody Peer Support powinno być:

- maksymalnie prosty i praktyczny – z naciskiem na krótkie, konkretne rozmowy i działania osadzone w codziennym życiu ucznia,
- oparty na realnych potrzebach – takich jak pomoc w organizacji dnia, radzenie sobie z trudnościami w pracy czy problemami emocjonalnymi,
- skoncentrowany na wzmacnianiu poczucia własnej wartości, sprawczości i przynależności,
- wspierany przez kadrę pedagogiczną oraz mistrzów praktyk zawodowych, którzy mogą pomóc zintegrować działania rówieśnicze z rzeczywistością szkolno-zawodową uczniów.



6. Integracja systemu wsparcia w szkole z instytucjami zewnętrznymi

Jak pokazują dobre praktyki, świadomie zaprojektowany sposób integracji systemu wsparcia zdrowia psychicznego szkoły z instytucjami zewnętrznymi może zapewnić uczniom i uczennicom kompleksową pomoc, łącząc zasoby i specjalistyczną wiedzę, które wykraczają poza możliwości jednej instytucji. Efektywna współpraca daje także młodzieży oraz ich rodzinom szansę na szybsze skorzystanie ze wsparcia oraz wyższe poczucie zaopiekowania, szczególnie w obliczu skomplikowania systemu wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

1. Współpraca z instytucjami zdrowia psychicznego

W ramach realizacji Metody wymagana jest stała współpraca szkoły z instytucjami zajmującymi się zdrowiem psychicznym, takimi jak poradnie psychologiczno-pedagogiczne, ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, czy też psychologzy i psychiatrzy pracujący w systemie ochrony zdrowia. Koordynatorzy Szkolni opracowują system przekazywania spraw do placówek funkcjonujących w otoczeniu szkoły. Wypracowują także formy współpracy formalnej i nieformalnej z tymi instytucjami, aby zapewniać wsparcie dla swoich uczniów i uczennic możliwie jak najszybciej.

Współpraca Koordynatorów Szkolnych z instytucjami ochrony zdrowia psychicznego obejmuje:

- Mapowanie zewnętrznych zasobów instytucjonalnych – w tym zbudowanie bezpośredniej relacji z placówkami, z których wsparcia potencjalnie mogą korzystać uczniowie i uczennice. Dzięki bezpośredniemu kontaktowi, Koordynator Szkolny lepiej zna zakres wsparcia dostępnego w lokalnej instytucji i może celniej połączyć go z potrzebami młodzieży w placówce.
- Koordynację działań – integracja działań specjalistów szkolnych z psychologami, terapeutami, psychiatrami w poradniach zdrowia psychicznego.
- Szkolenia, konsultacje i wsparcie dla nauczycieli i personelu szkoły w zakresie rozpoznawania symptomów problemów emocjonalnych i psychicznych oraz skutecznych form pomocy w szkole prowadzone przez przedstawicieli lokalnych instytucji ochrony zdrowia psychicznego.
- Regularne spotkania przedstawicieli szkoły z pracownikami instytucji zewnętrznych w celu omawiania postępów w pracy z uczniami i uczennicami oraz ewentualnych trudności (potencjalnie spotkania te mogą przyjmować formę superwizji zewnętrznej⁷²).

⁷² Istnieją już w praktyce krajowej przykłady dobrych praktyk w tym zakresie.



- Stworzenie kanału przekazywania informacji i współpracy w sytuacjach wymagających szybkiej interwencji specjalistycznej.

Placówka ponadpodstawowa przystępująca do realizacji Metody Peer Support powinna mieć podpisane porozumienie o współpracy z lokalnymi instytucjami ochrony zdrowia psychicznego lub w trakcie realizacji działań programowych takie porozumienie wypracować.

2. Współpraca z organizacjami pozarządowymi i instytucjami społecznymi

Współpraca z organizacjami pozarządowymi, takimi jak fundacje, stowarzyszenia zajmujące się pomocą dzieciom i młodzieży, jest ważnym elementem, który może wzbogacić system wsparcia w szkole. Organizacje te często oferują programy prewencyjne, szkolenia, warsztaty czy programy psychoedukacyjne, które mogą wspomóc uczniów i ich rodziny w radzeniu sobie z trudnościami.

Integracja z organizacjami pozarządowymi obejmuje:

- Konsultacje i pomoc zewnętrzną – organizowanie spotkań z przedstawicielami organizacji, którzy mogą udzielać wsparcia uczniom w trudnych sytuacjach.
- Programy interwencyjne – organizowanie warsztatów z zakresu radzenia sobie ze stresem, rozwijania kompetencji emocjonalnych czy przeciwdziałania przemocy i cyberprzemocy.
- Wsparcie w sytuacjach kryzysowych – organizacje pozarządowe mogą pełnić rolę mediatorów w sytuacjach wymagających interwencji zewnętrznych, np. w przypadkach przemocy domowej czy samobójczych skłonności uczniów.

3. Współpraca z instytucjami samorządowymi i rządowymi

Instytucje takie jak opieka społeczna i kuratorska czy sądy rodzinne mogą wspierać szkoły w przypadkach, kiedy uczniowie i uczennice znajdują się w sytuacjach kryzysowych lub wymagających długofalowego wsparcia. W takich przypadkach kluczowa jest współpraca z pedagogami, psychologami i innymi specjalistami szkoły, którzy mogą pełnić rolę doradcze, a także zapewnić bezpieczeństwo uczniów.

Przykłady działań:

- Koordynacja działań z opieką społeczną – gdy uczniowie i uczennice pochodzą z rodzin, w których występują problemy zdrowotne, finansowe, wychowawcze czy przemocowe, szkoła może współpracować z MOPS (Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej), który pomoże w zapewnieniu uczniom odpowiedniego wsparcia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- Kontakt z sądami rodzinnymi – w sytuacjach, w których uczniowie wymagają interwencji prawnej, szkoła może współpracować z instytucjami sądowymi, które podejmują decyzje o dalszym wsparciu uczniów.



V. Ewaluacja i monitoring Metody

Ewaluacja w projekcie Peer Support przebiega na dwóch uzupełniających się poziomach oraz w kilku etapach. W ramach **ewaluacji szkolnej** Koordynator i Schoolworkerzy gromadzą zapisy swoich doświadczeń, poddają je refleksji i wypracowują usprawnienia. Podczas trwania etapu pilotażowego, placówki biorące udział w projekcie dzielą się częścią tych informacji z Koordynatorem projektu, jednak podstawowym celem ewaluacji szkolnej pozostaje dostosowywanie otrzymanych narzędzi do unikalnej sytuacji danej szkoły.

Z kolei **ewaluacja metody** to proces udoskonalania całego modelu teoretycznego i towarzyszących mu praktyk, realizowany przez organy prowadzące projekt na podstawie danych przesłanych przez Koordynatorów. Działania w każdym z tych obszarów mogą odbywać się przed wdrożeniem Metody ("ewaluacja ex-ante"), w trakcie ("ewaluacja bieżąca") bądź po jej zamknięciu ("ewaluacja ex-post"⁷³).

1. Ewaluacja szkolna

W ramach ewaluacji szkolnej, Koordynator zbiera informacje o przebiegu wdrożenia Metody Peer Support w swojej placówce i poddaje je refleksji. Proces ten ma odpowiedzieć na następujące pytania:

- W jakim stopniu wdrożenie Metody pomogło w realizacji postawionych przed nią celów?
- Jakie czynniki (warunki materialne i organizacyjne, kompetencje, praktyki) sprzyjały realizacji zamierzonych celów?
- Jakie czynniki (warunki materialne i organizacyjne, kompetencje, praktyki) utrudniały realizację zamierzonych celów?
- Jakie kroki można w ramach szkoły podjąć aby Metoda była skuteczniejsza?

Zbieranie i analiza niezbędnych danych odbywa się etapami.

1. Ewaluacja kontekstu (przed wdrożeniem).
2. Ewaluacja implementacji (bieżąca).
3. Ewaluacja wyników (podsumowująca wdrożenie).

⁷³ Typologia ewaluacji za: Olejniczak, Karol, *Teoria i praktyka ewaluacji w świetle doświadczeń europejskich*; "Studia Regionalne i Lokalne" 4(22), 2005



V.1.1. Ewaluacja kontekstu

Celem pierwszego etapu ewaluacji szkolnej jest wybadanie w danej placówce gruntu pod dalsze etapy. Na tym etapie Koordynator we współpracy z nauczycielami (szczególnie wychowawcami) buduje obraz emocjonalnego i społecznego klimatu panującego w placówce. Dzięki temu będzie możliwe wyłonienie kandydatów na Schoolworkerów oraz potencjalnych osób potrzebujących pomocy.

Ewaluacja warunków przed wdrożeniem będzie też w późniejszych etapach pracy stanowić porównanie dla sytuacji pod koniec wdrożenia.

Na tym etapie, Koordynator przeprowadza badania klimatu szkoły i tworzy jego pisemne podsumowanie w formie raportu. Dokument ten ma służyć przede wszystkim samej społeczności szkolnej, choć w okresie pilotażowym placówki są proszone o podzielenie się tymi informacjami w celu udoskonalania Metody na szczeblu krajowym. Dokumenty służące za podstawę pozostają w placówce oświatowej, choć Koordynator może zostać poproszony o wgląd w szczególnych sytuacjach.

Proponowane narzędzia do przeprowadzenia tego badania znajdują się w osobnym dokumencie. Koordynator może jednak, we współpracy z uczniami, nauczycielami i rodzicami, sięgnąć po inne sposoby, które pozwolą na zbudowanie bardziej kompletnego obrazu sytuacji przed wdrożeniem Metody.

Raport podsumowujący badanie klimatu szkoły powinien zawierać następujące informacje:

- Obraz emocjonalnego stanu uczniów i uczennic w placówce
- Szacowane zapotrzebowanie na wsparcie rówieśnicze
- Najczęściej wskazywane przyczyny trudności emocjonalnych i społecznych
- Czynniki mogące utrudnić realizację wdrożenia Metody Peer Support
- Czynniki mogące wspierać realizację wdrożenia Metody Peer Support
- Wskaźniki, które pod koniec wdrożenia będą świadczyły o stopniu powodzenia wdrożenia.

V.1.2. Ewaluacja implementacji

Podczas trwania roku szkolnego Koordynator Szkolny zbiera szereg informacji na temat stosowania Metody Peer Support, które później zostaną wykorzystane do wyciągania wniosków. Najważniejszymi źródłami takich informacji będą:

- Ankiety po szkoleniach dla Schoolworkerów;



- Dzienniki Schoolworkerów, dokumentujące liczbę przeprowadzonych przez nich rozmów oraz, bardzo ogólnie, ich tematykę;
- Dziennik Koordynatora Szkolnego, dokumentujący hasłowo rekrutację, działania promocyjne i edukacyjne, zmiany w statusie Schoolworkerów (np. odsunięcie od rozmów) oraz spotkania superwizyjne

Na podstawie tych dokumentów, Koordynator Szkolny raz w roku sporządza podsumowania. Podczas okresu pilotażowego, podsumowania te przesyłane są do Koordynatora projektu.

V.1.3. Ewaluacja wyników

Ewaluacja podsumowująca wdrożenie Metody Peer Support na poziomie placówki oświatowej to proces, w którym wszystkie zgromadzone doświadczenia zostają zebrane i poddane analizie. Wnioski z niej wyciągnięte posłużą przede wszystkim członkom danej społeczności szkolnej w dalszym korzystaniu z Metody, ale także - w przypadku pilotażu - innym placówkom, które będą zainteresowane jej implementacją.

Aby porównać stan emocjonalny i relacyjny społeczności szkolnej, niezbędne będzie ponowne przeprowadzenie badania klimatu szkoły. Mając do dyspozycji jego wyniki oraz wszystkie dokumenty zgromadzone w ramach ewaluacji bieżącej, Koordynator szkolny tworzy raport podsumowujący.

Na tym etapie pracy szczególnie ważne jest rozróżnienie pomiędzy ewaluacją a oceną. Wszystkie podjęte powyżej działania mają na celu wyłącznie poprawienie jakości życia emocjonalnego uczniów i uczennic na terenie placówki. Szkoła jako instytucja ani Koordynator jako osoba odpowiedzialna za wdrożenie nie są w tym procesie poddawane ocenie. Złożony charakter zbieranych w procesie ewaluacji danych ma uchronić zarówno szkołę, jak i Koordynatorów projektu przed wyciąganiem pochopnych bądź nieuzasadnionych wniosków.

Wdrożenie Metody może przebiegać wieloma ścieżkami, zgodnymi z warunkami i potrzebami danej społeczności szkolnej. "Sukces" z perspektywy jednej placówki może być brakiem rezultatu z perspektywy innej. Osoby prowadzące proces ewaluacji - czy to na poziomie szkoły czy projektu jako całości - nie próbują uzyskać maksymalnej liczby uczestników czy przeprowadzonych rozmów. Prawdziwe przełożenie na dobrostan uczniów i uczennic będzie miał dopiero zestaw praktyk zbudowanych na podstawie licznych, często trudnych doświadczeń.



2. Ewaluacja Metody

Ewaluacja całościowa projektu Peer Support wykorzystuje dane zbierane we wszystkich placówkach biorących udział w pilotażu, po czym poddaje je analizie i refleksji. Celem tej pracy jest całościowa ocena użyteczności Metody w osiąganiu założonych celów, ale także bardziej szczegółowe zebranie informacji o czynnikach sprzyjających jej implementacji oraz utrudniających ją. Podmiotem odpowiedzialnym za ten proces jest Koordynator projektu ze strony instytucji wdrażającej pilotaż w latach 2025-2028⁷⁴.

Podobnie jak w przypadku ewaluacji szkolnej, ewaluacja Metody zachodzi etapami. Ponieważ jest to proces zależny od dokumentów przesyłanych przez placówki oświatowe, zaczyna się on dopiero w trakcie implementacji.

V.2.1. Ewaluacja implementacji

W trakcie realizacji wdrożenia, Koordynator projektu monitoruje postępy przede wszystkim poprzez analizę napływających na bieżąco dokumentów szkolnych oraz raportów wypełnianych przez Grupę Liderów Merytorycznych po każdej superwizji.

V.2.2. Ewaluacja wyników

Całość wysiłku ewaluacyjnego na poziomie projektu zamyka się w momencie stworzenia raportu podsumowującego wdrożenie, tworzonego przez Koordynatora projektu na podstawie wszystkich danych cząstkowych nadesłanych przez placówki oświatowe oraz Grupę Liderów Merytorycznych. Dokument ten odpowiada ma z jednej strony zebrać dane ilościowe zgromadzone podczas trwania wdrożenia, z drugiej - zaprezentować zbiorczo wyzwania, zasoby, powtarzające się zależności oraz dobre praktyki wypracowane w odpowiedzi na pojawiające się trudności. Jego treść ma służyć nie tylko podmiotom decydującym o kolejnych formach wdrożenia Metody, ale też jako źródło inspiracji dla każdego dyrektora i koordynatora szkolnego, który chciałby skorzystać z bogactwa doświadczeń wszystkich placówek biorących udział w projekcie.

3. Rezultaty projektowe

Koordynatorzy Szkolni powinni regularnie monitorować wskaźniki na każdym etapie wdrożenia Metody, aby śledzić postępy i identyfikować obszary wymagające poprawy. Wyniki monitorowania powinny być wykorzystywane do podejmowania decyzji dotyczących dalszych

⁷⁴ „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)” w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS)



działań i ewentualnych modyfikacji programu. Regularne spotkania ewaluacyjne ze Schoolworkerami są kluczowe dla uczenia się i doskonalenia praktyki Metody.

a) Rezultaty długoterminowe

Rezultaty długoterminowe to szerokie, aspiracyjne cele, które Metoda Peer Support ma nadzieję osiągnąć w perspektywie długofalowej. Są to zmiany, które będą obejmowały całą społeczność szkolną, a będą wynikały z podejmowanych działań.

Rezultat długoterminowy	Wskaźnik osiągnięcia rezultatu
● Poprawa klimatu społecznego w szkole, charakteryzująca się większą otwartością, empatią i wzajemnym wsparciem. ● Zmniejszenie liczby przypadków przemocy rówieśniczej i izolacji społecznej. ● Wzrost poczucia bezpieczeństwa i przynależności wśród uczniów.	● Wyniki ankiet klimatu szkolnego, mierzące poziom akceptacji, bezpieczeństwa i wsparcia - wskazujące na wzrost (w wyniku badań pre-test, post-test). ● Dane statystyczne dotyczące liczby zgłoszeń przypadków przemocy rówieśniczej i izolacji (tendencja spadkowa). ● Wskaźniki frekwencji i udziału uczniów w aktywnościach szkolnych. ● Analiza przypadków, opisująca zmiany w zachowaniu uczniów. ● Wywiady pogłębione z uczniami, nauczycielami i rodzicami.

b) Produkty projektu – bezpośrednie rezultaty działań

Konkretne, mierzalne produkty / efekty, których dostarcza Metoda peer support w wyniku podjętych działań

Rezultat bezpośredni	Wskaźnik osiągnięcia rezultatu
● Przeszkoleni uczniowie i uczennice (Schoolworkerzy) gotowi do udzielania wsparcia rówieśniczego. ● Zorganizowane regularne spotkania peer support. ● Uczniowie i uczennice, którym zapewnione zostaje wsparcie w sytuacjach trudnych	Liczba przeszkolonych uczniów-Schoolworkerów. Liczba zorganizowanych spotkań peer support i liczba uczestników. Ocena jakości przeprowadzonych szkoleń i spotkań, przeprowadzona przez uczestników.

c) Działania

Działania podejmowane w Metodzie Peer Support, które prowadzą do osiągnięcia bezpośrednich efektów działań zostały określone szczegółowo w części *Schematy i etapy działań*, w tym m.in. przeprowadzenie szkoleń dla Schoolworkerów, organizowanie regularnych spotkań peer support, prowadzenie kampanii



informacyjnych na temat wsparcia rówieśniczego, organizowanie superwizji dla Schoolworkerów.

Monitorowanie działań

- Harmonogram realizacji działań.
- Frekwencja uczestników.
- Poziom aktywności uczestników w trakcie działań.
- Dzienniki aktywności uczniów-wolontariuszy.
- Raporty opiekunów programu peer support.

4. Znaczenie ewaluacji Metody

W przedsięwzięciu takim jak wprowadzenie Metody Peer Support, którego sercem są ludzkie spotkania, rozmowy i trudności, "ewaluacja" może się wydawać obciążeniem, które zabiera czas, który Koordynator mógłby poświęcić na kontakt z członkami społeczności szkolnej. Dodatkowo, skojarzenie ewaluacji z oceną - indywidualną bądź instytucjonalną - nie zachęca do wysiłku w tym kierunku. Jako zespół odpowiedzialny za budowanie i wdrażanie Metody, zachęcamy uczestników projektu do spojrzenia na tworzoną dokumentację jako formę inwestycji i troski.

Dzienniki i ankiety wypełniane w intensywnym okresie nauki staną się, gdy przyjdzie czas podsumowania i wyciągania wniosków na przyszłość, bezcennym źródłem wskazówek. Metoda Peer Support nie jest łatwa do skutecznego wprowadzenia. W sposób nieunikniony będą pojawiać się wyzwania instytucjonalne, kompetencyjne, emocjonalne i relacyjne. Rzetelna refleksja, oparta na regularnie zbieranych informacjach, zaprocentuje w kolejnych latach coraz sprawniejszymi rozwiązaniami, dostosowanymi do potrzeb i warunków każdej placówki.

Dodatkowo, wysiłek włożony w rzetelną ewaluację stanowi akt życzliwości wobec każdej placówki, która w nadchodzących latach będzie starała się wdrożyć Metodę u siebie. Zebrana w trakcie pilotażu wiedza sprawi, że kolejne społeczności szkolnej będą mogły korzystać z doświadczeń tych, którzy mierzyli się z wyzwaniami wcześniej.



Podsumowanie

Szkola to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy – to przestrzeń, w której młodzi ludzie dojrzewają, kształtują swoją tożsamość i uczą się funkcjonowania w społeczeństwie. Środowisko szkolne ma ogromne znaczenie, ponieważ łączy czynniki instytucjonalne, relacyjne i dydaktyczne, które każdego dnia wpływają na samopoczucie, rozwój i przyszłość uczniów. To właśnie w tym środowisku uczniowie i uczennice zdobywają wiedzę, kształtują swoje umiejętności społeczne oraz rozwijają poczucie tożsamości i przynależności.

W kontekście rozwoju ucznia szczególnie istotne są trzy aspekty sytuacji szkolnej: subiektywna ocena adaptacji do otaczającego środowiska, jakość relacji rówieśniczych oraz jakość relacji z nauczycielami. Każdy z tych elementów wpływa na poziom bezpieczeństwa emocjonalnego, motywację do nauki oraz ogólne samopoczucie ucznia.

Gdy uczeń czuje się bezpiecznie, rozumiany i wspierany – chce się uczyć, rozwijać i angażować. Pozytywna adaptacja do środowiska szkolnego sprzyja poczuciu stabilizacji i komfortu, co ułatwia uczenie się i rozwój osobisty.

Gdy ma dobre relacje z rówieśnikami – buduje empatię, uczy się współpracy i radzenia sobie z trudnościami. Dobre relacje rówieśnicze wspierają rozwój kompetencji społecznych, uczą empatii, współpracy i rozwiązywania konfliktów.

Gdy ma obok siebie uważnych dorosłych – czuje się sprawczy i gotowy do działania. Jakość relacji z nauczycielami buduje zaufanie, wzmacnia poczucie sprawczości i sprzyja tworzeniu pozytywnego klimatu edukacyjnego.

Właśnie z takiego przekonania powstała nasza Metoda Peer Support – inspirowana międzynarodowymi doświadczeniami i dostosowana do realiów polskiej szkoły. Chcemy, by uczniowie i uczennice mogli współtworzyć swoje szkolne środowisko, rozmawiać o tym, co ważne, i mieć realny wpływ na atmosferę w swojej społeczności. Opracowując Metodę byliśmy przekonani, że Metoda Peer Support dodatkowo wzmocni środowiska szkolne, aktywnie angażując społeczność uczniowską w sprawy, które są dla nich ważne. Wdrożenie działań z obszaru wsparcia rówieśniczego ma dać w szkole przestrzeń do współdziałania i samostanowienia młodych osób, dać im szansę na rozwój nowych kompetencji.

Czy młodzież jest na to gotowa? Zdecydowanie tak. Każdego dnia spotykamy młodych ludzi, którzy chcą działać, którzy mają w sobie empatię, zaangażowanie i ogromną wrażliwość. To, czego potrzebują, to przestrzeń do działania oraz obecność dorosłych, którzy im ufają, wspierają ich rozwój i są gotowi oddać im głos.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wierzimy, że dzięki Metodzie Peer Support szkoła może stać się miejscem jeszcze bardziej przyjaznym, w którym młodzież ma szansę nie tylko się uczyć, ale też wzrastać jako odpowiedzialni, wspierający się nawzajem ludzie. To zmiana, która zaczyna się od relacji – i która naprawdę ma moc.



VI. Bibliografia

1. Agencja Badawcza EDBAD. (2023). *Diagnoza stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży szkół podstawowych i średnich województwa warmińsko-mazurskiego. Skrócona wersja raportu z badania zrealizowanego na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie w terminie od września do listopada 2023 roku*. Olsztyn: Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
2. Badanie jakości życia dzieci i młodzieży, perspektywa dzieci (2021) i ich rodziców (2022). (2023). *Obszar – samopoczucie psychiczne*. Warszawa: Rzecznik Praw Dziecka.
3. Biuro Rzecznika Praw Dziecka. (2022). *Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży*. Pobrane 31 maja 2025 z <https://brpd.gov.pl/ogolnopolskie-badanie-jakosc-zycia-dzieci-i-mlodziezy/>
4. Byrom, N. (2018). An evaluation of a peer support intervention for student mental health. *Journal of Mental Health*, 27(3), 240–246. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437605>
5. Cierpiątkowska, L., & Grzegorzewska, I. (2020). Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – salutogenetyczne i patogenetyczne modele empiryczne i teoretyczne. W I. Grzegorzewska, L. Cierpiątkowska & A. R. Borkowska (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* (s. 31–60). Warszawa: PWN.
6. Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Catunda, C., Schnohr, C., Schrijvers, K., & Taut, D. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health behaviour in school-aged children international report from the 2021/2022 survey* (t. 1). Kopenhaga: WHO Regional Office for Europe. Za: Daszykowska-Tobiasz, J. (red.). (2024). *Sytuacja zdrowotna młodzieży*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
7. Cosma, A., Molcho, M., & Pickett, W. (2024). *A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Warszawa: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/376323>
8. Cowie, H., & Hutson, N. (2005). Peer support: A strategy to help bystanders challenge school bullying. *Pastoral Care in Education*, 23(2), 40–44. <https://doi.org/10.1111/j.0264-3944.2005.00329.x>
9. Cowie, H., Myers, C.-A., & Peacock, K. (2004). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. *Oxford Review of Education*, 30(4), 513–527. <https://doi.org/10.1080/0305498042000303075>
10. Cowie, H., & Smith, P. K. (2009). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. W *Handbook of Prevention Science*, (s. 177–193). New York, NY: Routledge.



11. Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer support in action: From bystanding to standing by*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446219126>
12. Daszykowska-Tobiasz, J. (red.). (2024). *Sytuacja zdrowotna młodzieży*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
13. Dodd, S., et al. (2022). School-based peer education interventions to improve health: A global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22, 2247. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14247-9>
14. Dong, L., Peng, Y., Zhang, R., Ju, K., & Xi, J. (2023). The unique role of peer support: Exploring the effects of various sources of social support on the mental health of unaccompanied children in China under residential education. *Children (Basel)*, 10(8), 1326. <https://doi.org/10.3390/children10081326>
15. Drebing, C. E. (b.d.). *Leading Peer Support and Self-Help Groups*. Lulu Press.
16. ESPAD Group. (2025). *Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD)*. Lisbon: European Union Drugs Agency. https://www.euda.europa.eu/publications/data-factsheets/espac-2024-key-findings_en
17. Fenik, K. (2013). *Psychologiczne aspekty bullingu: perspektywa sprawcy, ofiary i świadka*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
18. Fletcher, H., Campbell, M. C., Montgomery, P., Humphreys, D. S., & O'Kane, S.-J. (2021). Peer support interventions to reduce bullying in schools: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 17(3), e1179. <https://doi.org/10.1002/cl2.1179>
19. Grodecka, J., Kałucka, R., Sarzała, K., & Żukiewicz, A. (2011). *Standard interwencji kryzysowej*. Pobrane 31 maja 2025 z <https://www.studocu.com>
20. Grzelak, S., & Żyro, D. (2023, październik). Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022. Warszawa: Instytut Profilaktyki Zintegrowanej.
21. Jak wynika z badań klimatu realizowanych przez Instytut Edukacji Pozytywnej... (2024–2025). Dane wewnętrzne.
22. Kancelarz, B. (2021). Wyzwania i perspektywy pracy z młodzieżą w obliczu reformowania systemu ochrony zdrowia. *Wychowanie w Rodzinie*, 1(1), 219–231.
23. Kluczyńska, S., & Zabłocka-Żytka, L. (2020). *Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
24. Kopyś, R. (2018). Rozwijanie empatii jako forma przeciwdziałania przemocy rówieśniczej w środowisku szkolnym. *Rozprawy Społeczne*, 12(3), 7–13.
25. Lubman, D. I., Cheetham, A., Jorm, A. F., et al. (2017). Australian adolescents' beliefs and help-seeking intentions towards peers experiencing symptoms of depression and alcohol misuse. *BMC Public Health*, 17, 658. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4655-3>
26. Makaruk, K., Drabarek, K., Popyk, A., & Wójcik, S. (2023). *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce*. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.



27. Martyniak, K. (2023). Program wsparcia rówieśniczego „Peer Support” jako model pomocy środowiskowej w kryzysach emocjonalnych nastolatków. *Pedagogika Społeczna*, 2(88), 87–98. <https://doi.org/10.1234/ps.2023.88>
28. Mikut, M. (2024, listopad). *Być zaangażowanym. O tym, jak ważne jest rozwijanie sprawczości młodych*. [Raport].
29. Młodzież 2021. (2021). Raport z badań ilościowych przeprowadzonych w 2021 r. przez Fundację CBOS na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Warszawa: CBOS.
30. Najwyższa Izba Kontroli. (2024, 25 stycznia). *Kształcenie dzieci cudzoziemców w polskich szkołach publicznych – wyniki kontroli NIK*. Pobrane 31 maja 2025 z <https://www.nik.gov.pl>
31. Nowicka, M. et al. (2021). *Interaktywny przewodnik po zdrowiu psychicznym w szkole*. Instytut Edukacji Pozytywnej. Pobrane 3 czerwca 2025 z <https://przewodnik.wychowaniewszkole.pl/...>
32. Ostaszewski, K., Kucharski, M., Moskalewicz, J., Rabczenko, D., Stokwiszewski, J., Wciórka, J., & Wojtyniak, B. (2021). Rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. W J. Moskalewicz & J. Wciórka (red.), *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania – EZOP II”* (s. 527–687). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
33. Ostaszewski, K., Kucharski, M., & Stokwiszewski, J. (2021). *Wyniki badania EZOP II. Wyniki badania dzieci i młodzieży (wiek 7–17 lat), 2021 r.*
34. Prewencja definiowana na potrzeby Metody... (2012). W: *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*. Warszawa: Wydział Wychowania i Profilaktyki ORE.
35. Procedury i rekomendacje w zakresie mediacji rówieśniczych. (2025, 3 czerwca). Pobrane z <https://mediacjewszkole.pl/mediacje>
36. Pyżalski, J., & Poleszak, W. (2020). Relacje przede wszystkim – nawet jeśli obecnie tylko zapośredniczone. W J. Pyżalski (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*. Warszawa: EduAkcja.
37. Pyżalski, J., & Walter, N. (2021). *Edukacja zdalna w czasie pandemii COVID-19 w Polsce – mapa głównych szans i zagrożeń*. Poznań: Uniwersytet im. A. Mickiewicza. Pobrane 28 sierpnia 2023 z https://operon.pl/Edukacja_zdalna_w_czasie_pandemii_COVID-19.pdf
38. Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open*, 12, e061336. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>



39. Rzecznik Praw Dziecka. (2023). *Badanie jakości życia dzieci i młodzieży, perspektywa dzieci (2021) i ich rodziców (2022). Obszar – samopoczucie psychiczne*. Warszawa: Rzecznik Praw Dziecka.
40. Raport NIK „Pomoc Psychologiczna i Psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży”. (2024, kwiecień).
41. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce. (2022). W M. Sajkowska & R. Szredzińska (red.), *Dzieci się liczą*. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
42. Raport z badania stanu emocjonalnego uczniów. (2023, wrzesień). Instytut Edukacji Pozytywnej.
43. Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., et al. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 23, 194. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
44. Sokołowska, E., & Kluczyńska, S. (2024). Rola nauczycieli we wspieraniu i ochronie zdrowia psychicznego uczniów. *Psychologia Wychowawcza*, 72(30), 129–147.
45. Trzcińska, A. (2022, wrzesień). *Lęk przed matematyką, fizyką i chemią*. Instytut Edukacji Pozytywnej.
46. Wachowiak, J., & Rudnik, M. (2020). *Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
47. Woynarowska-Sołdan, M., & Woynarowska, B. (2019). Koncepcja badania „Klimat psychospołeczny wspierający zdrowie psychiczne członków społeczności szkoły”. Warszawa: Instytut Edukacji Pozytywnej.
48. Życie warto jest rozmowy. (2025, 29 stycznia). Raport: Zachowania samobójcze w Polsce w latach 2020–2024. Pobrane 31 maja 2025 z [https://zwjr.pl/artykuly/raport-zachowania-samobójcze-2020-2024](https://zwjr.pl/artykuly/raport-zachowania-samobojcze-2020-2024)
49. Życie warto jest rozmowy. (2025). *Samobójstwa i próby samobójcze w Polsce w latach 2020–2024 na podstawie danych KGP na dzień 17.01.2025*. Pobrane 31 maja 2025 z [https://backend.zwjr.pl/media/attachments/Raport zachowania samobójcze 2020-2024 2.pdf](https://backend.zwjr.pl/media/attachments/Raport_zachowania_samobojcze_2020-2024_2.pdf)