

Pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać innych w trudnych chwilach?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, dostosowując go do potrzeb i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 5, punkt 4**. [uczeń] *stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII.



Pojęcia kluczowe: pierwsza pomoc emocjonalna, uważność, empatia



Cel główny

Kształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej poprzez rozwijanie postawy empatii, uważności i gotowości do wspierania osób w trudnych sytuacjach.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozpoznaje sygnały świadczące o obniżonym samopoczuciu psychicznym u siebie i innych;
- opisuje podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej (np. uważne słuchanie, okazywanie empatii, nieocenianie, proponowanie wsparcia);
- stosuje w praktyce proste techniki wspierania innych osób w trudnej sytuacji emocjonalnej;
- zna miejsca i osoby, do których można zwrócić się po pomoc w sytuacjach kryzysowych (np. pedagog szkolny, psycholog, telefon zaufania).

Postawy

Uczeń:

- okazuje szacunek wobec uczuć i przeżyć innych osób;
- jest przygotowany do udzielenia wsparcia emocjonalnego koleżankom i kolegom w trudnych sytuacjach;
- prezentuje postawę otwartości na rozmowę o trudnych sytuacjach emocjonalnych.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – rozmowa kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metody praktyczne: karta pracy, tworzenie „Kodeksu pierwszej pomocy emocjonalnej”;
- metody aktywizujące – praca z cytatami, praca z przypowieścią, rozszyfrowywanie tematu lekcji, odgadywanie znaczenia ikon, rysowanie „Portretu Empatii”.



Pomoce dydaktyczne

- aplikacja Mentimeter;
- karta pracy „Słowa, które pomagają – słowa, które ranią”;
- zestaw sytuacji do odegrania scenek (karteczki z przykładami);
- kartki A4, kredki, flamastry, taśma klejąca;
- muzyka relaksacyjna;
- kartka w kształcie serca (dla każdego ucznia);
- prezentacja.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas dyskusji i pracy w grupach;
- odpowiedzi uczniów na pytania kontrolne;
- wypełnienie przez uczniów kart pracy;
- analiza wypowiedzi w trakcie dyskusji.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy zaszyfrowany temat lekcji (np. w postaci pomieszanych sylab): MO-NA-E-PIER-MOC-NAL-CJO-WSZA-PO.

Zwraca się do uczniów:



„To nie są przypadkowe sylaby – jeśli ułożycie je we właściwej kolejności, rozszyfrujcie temat dzisiejszych zajęć”. Uczniowie w parach układają sylaby i odczytują: **Pierwsza pomoc emocjonalna**.

Nauczyciel podsumowuje:



„Świetnie, udało Wam się! Temat lekcji brzmi: **Pierwsza pomoc emocjonalna**. To właśnie o tym będziemy dziś rozmawiać. Podczas naszych zajęć spróbujemy odpowiedzieć na trzy ważne pytania:

- Skąd wiemy, że ktoś potrzebuje wsparcia?
- Co możemy zrobić, aby pomóc takiej osobie?
- Jak rozmawiać, żeby druga osoba poczuła się lepiej?

To bardzo potrzebne umiejętności – dzięki nim możecie być dobrymi przyjaciółmi, wspierać innych i mieć pewność, że sami w trudnych chwilach też nie zostaniecie bez pomocy”.

2

Cztery kroki pierwszej pomocy emocjonalnej

Nauczyciel wyświetla slajd **Cztery wskazówki**, na którym widnieją symbole: 👁️ ? 💡 🤝. Zachęca uczniów, by zastanowili się, jakie elementy pierwszej pomocy emocjonalnej mogą się za nimi kryć.

Uczniowie zgłaszają pomysły. W razie potrzeby nauczyciel zadaje pytania pomocnicze, np.:

- Na co zwraca naszą uwagę ten symbol?
- Z czym kojarzy się znak zapytania?

- Jaką rolę pełni ucho?
- A co może oznaczać uścisk dłoni?

Nauczyciel może zaproponować zabawę w „ciepło–zimno”. Naprowadza uczniów na właściwe odpowiedzi, aż odgadną cztery hasła do ikonki ze slajdu **Cztery kroki pierwszej pomocy emocjonalnej**.

Następnie nauczyciel prosi, by uczniowie spróbowali rozwinąć te hasła – jak je rozumieją. Pojawiają się propozycje:

- **ZAUWAŻ** – zatrzymaj się, przyjrzyj się, może ktoś zachowuje się inaczej niż zwykle?
- **ZAPYTAJ** – podejdź, zapytaj: „Jak się czujesz?”, „Chcesz porozmawiać?”.
- **WYSŁUCHAJ** – nie oceniaj, nie przerywaj, po prostu słuchaj i bądź obecny.
- **ZAPROPONUJ** – zaoferuj pomoc albo porozmawiaj z dorosłym, jeśli sytuacja jest poważna.

Na koniec nauczyciel proponuje stworzenie klasowego „Kodeksu pierwszej pomocy emocjonalnej” przy użyciu aplikacji Mentimeter. Wyświetla kolejno cztery hasła/wyrażenia i prosi uczniów, aby wpisali po jednej krótkiej propozycji, co dane hasło oznacza w praktyce. W ten sposób powstają cztery chmury wyrazowe.

Następnie uczniowie wspólnie wybierają z każdej chmury po trzy zasady, które uznają za najważniejsze.

Hasło	Co to oznacza w praktyce – przykłady odpowiedzi uczniów
Zauważam, czyli...	Nie przechodzę obojętnie. Zwracam uwagę, kiedy ktoś jest smutny, płacze, jest zdenerwowany.
Zadaję pytania – w jaki sposób?	Pytam spokojnie, bez naciskania, z troską: „Chcesz pogadać?”, „Jak się czujesz?”, „Chcesz, żebym z Tobą posiedział(a)?”.
Słucham – jak?	Daję drugiej osobie czas i przestrzeń. Patrzę na nią, kiwam głową, nie przerywam, nie oceniam. Pokazuję, że naprawdę chcę usłyszeć, co mówi.
Proponuję – co i jak?	Oferuję coś konkretnego: „Mogę z Tobą posiedzieć”, „Chodźmy do pedagoga”, „Pójdziemy razem do nauczyciela/rodzica”. Szukam pomocy u dorosłych, jeśli sytuacja wydaje się poważna.

3

Pierwszy krok w stronę drugiego człowieka – praca z cytatami i przypowieścią

Nauczyciel wyświetla na slajdzie zestaw cytatów (**Cytaty do pracy**) i dzieli uczniów na kilka zespołów. Każdy z nich otrzymuje jeden cytat, uczniowie mogą wybrać ten, który najbardziej im się spodobał. Zadaniem grup jest przedyskutowanie, co dany cytat dla nich oznacza i jakie przesłanie niesie w kontekście pierwszej pomocy emocjonalnej.

Po chwili rozmów nauczyciel zaprasza reprezentantów zespołów do zaprezentowania swoich interpretacji na forum klasy. Podczas wypowiedzi uczniowie:

- wyjaśnić własnymi słowami, jak rozumieją cytata,
- podać przykład sytuacji z życia (fikcyjnej lub prawdziwej, ale anonimowej), w której cytata się sprawdza,
- zaproponować krótkie hasło/podsumowanie do zapamiętania.



Po prezentacji interpretacji cytatów nauczyciel podsumowuje:

„Zauważyliście, że w każdym z tych cytatów pojawia się podobny motyw – widzimy trudności innych, ale nie zawsze wiemy, jak reagować. Czasem wolimy odwrócić wzrok, bo boimy się, że sobie nie poradzimy. To bardzo ludzkie odruchy. Aby lepiej zrozumieć ten problem, posłuchajcie krótkiej przypowieści”.

Przypowieść o trzech przechodniach i płonącym domu

Pewnego dnia w mieście zapalił się dom. Trzech przechodniów zobaczyło płomień i dym, ale każdy z nich zachował się inaczej.

Pierwszy powiedział: „To nie moja sprawa, nie znam tych ludzi”. Odwrócił się i odszedł.

Drugi pomyślał: „Chciałbym pomóc, ale nie wiem, jak ugasić ogień, nie chcę sobie zaszkodzić”. Stał beczynn timer i patrzył.

Trzeci natychmiast wezwał straż pożarną, zaalarmował innych i próbował pomóc na tyle, na ile potrafił.

Morał: Czasem boimy się reagować, bo nie wiemy, jak pomóc, ale najważniejsze to zauważyć problem i szukać wsparcia.

Nauczyciel prosi uczniów o sformułowanie wspólnego wniosku na podstawie przypowieści i wcześniejszych cytatów, np. „Najtrudniejsze w pomaganiu innym nie jest dostrzeżenie ich cierpienia, ale odwaga, by się zatrzymać, zapytać i zrobić pierwszy krok. Omoc nie zawsze oznacza rozwiązanie problemu – czasem wystarczy obecność, wysłuchanie i pokazanie, że ktoś nie jest sam”.

4

Słowa, które pomagają – słowa, które ranią

Uczniowie uczą się rozpoznawać, które wypowiedzi są wspierające i pomagają osobie w trudnej sytuacji emocjonalnej, a które mogą kogoś zranić lub zniechęcić.

Każdy z nich otrzymuje kartę pracy z listą przykładowych wypowiedzi.

Zadanie polega na oznaczeniu wypowiedzi:

- zielonym kolorem lub znakiem „✓” – jeśli jest wspierająca, budująca, pomocna;
- czerwonym kolorem lub znakiem „✗” – jeśli jest raniąca, oceniająca, zniechęcająca.

5

Portret Empatii

Uczniowie rysują (na kartkach A4) symboliczną postać osoby, która **potrafi wspierać emocjonalnie**. Nadają jej cechy: słowa, gesty, zachowania.

Dodatkowo mogą dorysować lub przykleić symbole „narzędzi wsparcia” – np. serce, telefon do psychologa, ucho (słuchanie), rękę (pomoc).

Kilku uczniów prezentuje swoje prace. Nauczyciel podkreśla, że nie trzeba być superbohaterem, by pomóc – wystarczy być obecnym.

Wszystkie wykonane prace uczniowie łączy ze sobą, podklejając od spodu taśmą. Powstaje plakat „Portret Empatii”. Uczniowie zawieszają plakat w widocznym miejscu w sali lekcyjnej.

Po wykonaniu tego ćwiczenia nauczyciel włącza utwór z muzyką relaksacyjną.

6 Twórcza karta emocji – „Co mogę dać drugiemu człowiekowi?”

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki w kształcie serca. Uczniowie, słuchając muzyki, zapisują na jednej stronie kartki słowa wsparcia, które sami chcieliby kiedyś usłyszeć, a na drugiej – te, które mogliby ofiarować komuś w trudnym momencie. Chętni uczniowie dzielą się swoimi pomysłami na forum klasy.

Nauczyciel zachęca, aby uczniowie zabrali „kartę emocji” do domu – jako przypomnienie o tym, że każdy z nas potrzebuje wsparcia i każdy może je dawać innym.

7 Refleksja końcowa – koło emocji

Uczniowie rysują na małych kartkach okrąg (koło emocji). Wewnątrz wpisują jedną emocję, którą dziś poczuli podczas zajęć. Na odwrocie uzupełniają zdania:

- „Z dzisiejszych zajęć zabieram...”;
- „Następnym razem, gdy ktoś będzie smutny, postaram się...”.

Nauczyciel wyświetla slajd **Gdzie szukać pierwszej pomocy emocjonalnej**. Przypomina: „jeśli nie jesteś w stanie sam sobie pomóc – zawsze możesz zwrócić się do kogoś, kto Cię wesprze”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- użycie prostego języka i krótkich zdań w instrukcjach;
- możliwość pracy indywidualnej zamiast w grupie;
- materiały drukowane większą czcionką i z ikonami (dla uczniów ze spektrum autyzmu lub z trudnościami czytania);
- możliwość wypowiedzania się na forum, w parach lub tylko na kartce – według preferencji uczniów;
- możliwość wcześniejszego zapoznania się z tematyką (np. przesłanie materiałów do rodzica/opiekuna);
- możliwość wycofania się z udziału w scenkach (rola obserwatora).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia mogą uruchamiać **trudne doświadczenia osobiste** uczniów, dlatego:

- zadbaj o **bezpieczną atmosferę** – nie zmuszaj do wypowiedzi ani udziału w scenkach;
- nie oceniaj wypowiedzi – wspieraj i dziękuj za zaangażowanie;
- jasno komunikuj: „Nie jesteśmy terapeutami – ale możemy być kimś, kto zauważa i nie ignoruje”;
- dobrym rozwiązaniem jest przygotowanie listy kontaktów do szkolnego psychologa, pedagoga lub organizacji pomocowych.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcji „[Komunikacja interpersonalna](#)” [online, dostęp dn. 24.09.2025].



Bibliografia

- Kicińska L., Palma J., (2023), „[Pierwsza pomoc emocjonalna. Poradnik](#)”, Warszawa: Fundacja Adamed [online, dostęp dn. 24.09.2025].
- Łuba M., (b.r.), „[Každy z nas jest ratownikiem, czyli pierwsza pomoc emocjonalna w odpowiedzi na kryzysy psychiczne](#)”, materiał na stronie aps.edu.pl [online, dostęp dn. 24.09.2025].
- „[Pierwsza Pomoc dla Zdrowia Psychicznego](#)”, (2025), artykuł n stronie mlodeglowy.pl [online, dostęp dn. 17.10.2025].

Słowa, które pomagają – słowa, które ranią

KARTA PRACY

Oceń, która wypowiedź wspiera, a która rani. Oznacz je w tabeli:

- zielonym kolorem lub znakiem „✓” – jeśli jest wspierająca, budująca, pomocna;
- czerwonym kolorem lub znakiem „✗” – jeśli jest raniąca, oceniająca, zniechęcająca.

Wypowiedź	Wspiera czy rani?
„Rozchmurz się, inni mają gorzej”	
„Jestem obok, jeśli chcesz pogadać”	
„Znowu robisz z igły widły”	
„To musi być dla Ciebie trudne”	
„Nie przesadzaj, to nic takiego”	
„Opowiedz mi, co Cię martwi, jestem tu dla Ciebie”	
„Daj spokój, sam sobie z tym nie radzisz”	
„Widzę, że Ci ciężko – czy chcesz się wygadać?”	
„Przestań marudzić i weź się w garść”	
„Czasem wszyscy tak mamy, nie jesteś sam”	