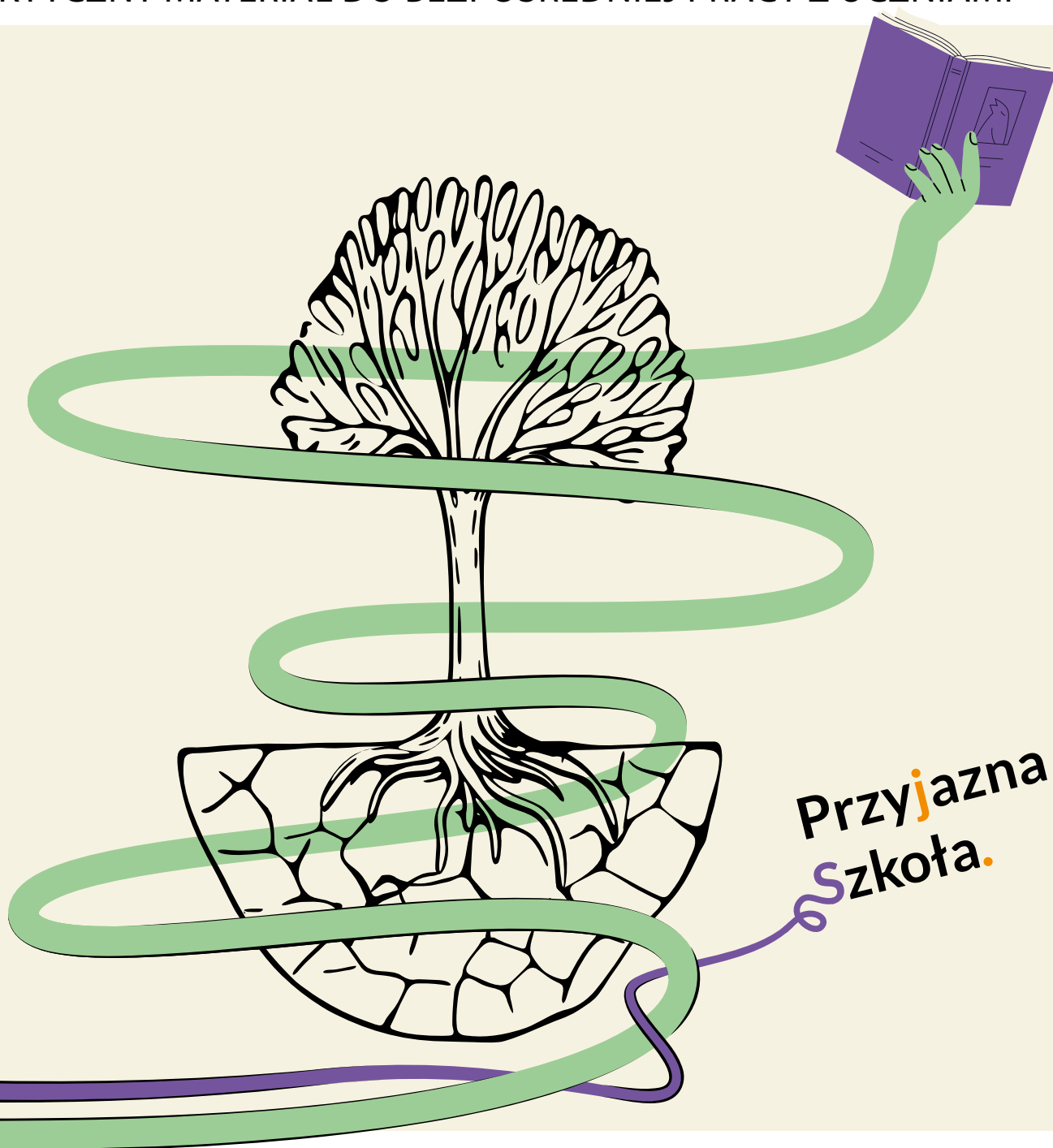


Tomasz Rowiński

Wspieranie dzieci i młodzieży z objawami traumy i PTSD

PRAKTYCZNY MATERIAŁ DO BEZPOŚREDNIEJ PRACY Z UCZNIAMI



Przyjazna
Szkoła.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Spis treści

Wprowadzenie	3
1. Scenariusz lekcji wychowawczej	4
1.1. Założenia informowania o traumie i UDL	4
1.2. Scenariusz lekcji wychowawczej – szkoła podstawowa (klasy IV–VIII).....	5
1.3. Scenariusz lekcji wychowawczej – szkoła ponadpodstawowa	6
2. Pomoce do stosowania w klasie	8
2.1. „Kącik bezpieczeństwa” w klasie	8
2.2. Minirytuały wyciszające po przerwie	9
2.3. Zwroty językowe wspierające bezpieczeństwo	9
3. Miejsce w szkole dla uczniów z Ukrainy ujawniających oznaki PTSD	10
3.1. Poziom 1 – szkoła jako bezpieczne środowisko	10
3.2. Poziom 2 – ukierunkowane wsparcie w szkole	10
3.3. Poziom 3 – intensywne wsparcie specjalistyczne i współpraca międzysektorowa.	10
Bibliografia	12

Wprowadzenie

Materiał stanowi gotowy zestaw narzędzi dla szkoły. Składają się na niego:

- scenariusze lekcji wychowawczych (dla szkoły podstawowej i ponadpodstawowej),
- pomoce do stosowania w klasie oraz
- procedura korzystania z „bezpiecznego miejsca” dla uczniów z Ukrainy, którzy ujawniają objawy traumy wojennej (C-PTSD) i zespołu stresu pourazowego (PTSD).

Całość jest spójna z:

- podejściem szkół wrażliwych na traumę,
- systemem pomocy psychologiczno-pedagogicznej określonym w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej (Dz.U. 2023 poz. 1798),
- zaleceniami organizacji międzynarodowych (WHO, UNICEF),
- badaniami nad wsparciem dla dzieci uchodźczych (np. Fazel i in., 2012, Taylor i Kaplan, 2023; Pluess i in., 2025) oraz
- procedurami postępowania dla nauczycieli specjalistów w przypadku uczniów, którzy doświadczyli kryzysu psychicznego, uwzględniającymi perspektywę międzysektorową (Papuda-Dolińska i in., 2025). Projektując zajęcia, należy uwzględnić ryzyko traumy zastępczej u polskich uczniów, która jest związana z ekspozycją na traumatyczne opowieści rówieśników doświadczających działań wojennych. Może wywołać u nich silny lęk przed wojną i pełne spektrum objawów PTSD, a uczniów z doświadczeniem traumy wojennej i migracyjnej prowadzić do wtórnej traumatyzacji.

Z tego względu w scenariuszu lekcji kluczowa jest zasada: **rozmawiamy o emocjach**

i sposobach radzenia sobie, a nie o drastycznych szczegółach wydarzeń wojennych.

Nauczyciel powinien stanowczo, ale łagodnie zatrzymywać wypowiedzi, które stają się zbyt dojmujące za pomocą komunikatów dbających o bezpieczeństwo całej klasy (np. „Dziękuję, że o tym wspominałeś, to bardzo ważne, ale na forum klasy umówiliśmy się, że dbamy o bezpieczeństwo wszystkich i nie wchodzimy w szczegóły”).

1. Scenariusz lekcji wychowawczej

Celem tej lekcji jest wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa w klasie, podniesienie świadomości na temat reakcji na trudne doświadczenia (w tym wojnę i uchodźstwo) oraz wypracowanie wspólnych zasad wspierania uczniów z doświadczeniem traumy. Scenariusz jest zgodny z zasadami nauczania trauma-informowanego (Bürgin i in., 2022) i UDL (*universal design for learning*). Zapewnia przewidywalną strukturę, możliwość wyboru formy udziału i zróżnicowane sposoby wyrażania siebie.

1.1. Założenia informowania o traumie i UDL

Lekcja opiera się na kilku kluczowych zasadach, które wynikają z badań nad wpływem traumy na funkcjonowanie szkolne ucznia i uczennicy oraz z modeli szkół wrażliwych na traumę.

Traumatyczne doświadczenia, takie jak wojna, utrata domu, rozdzielenie z rodziną czy przymusowa migracja, mogą prowadzić do pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego, trudności z koncentracją, drażliwości, wycofania lub nadmiernej czujności. Dziecko lub nastolatek może mieć ograniczoną możliwość uczenia się, dopóki nie poczuje się wystarczająco bezpiecznie, gdyż jego mózg do tego momentu jest „skupiony” na przetrwaniu.

Warto pamiętać, że w sytuacji doświadczania traumy złożonej (C-PTSD), która jest charakterystyczna m.in. dla ofiar wojny i uchodźstwa, dzieci mogą przyjmować jeden z czterech podstawowych „stylów obronnych” (4F), są to: walka (*fight*), ucieczka (*flight*), zamrożenie (*freeze*) i uległość (*fawn*). Każdy z tych stylów inaczej manifestuje się na poziomie zachowania (Walker, 2024). **Zamrożenie, dysocjacja, „stłumienie”** (*freeze*) – najczęstsze cechy to uczucie odrętwienia, „brak reakcji”, wycofanie, poczucie nierealności, utrata pamięci fragmentarycznej zdarzeń, nagłe „zamieranie” w stresie. Może przyjmować postać zwiększonej apatii, braku koncentracji i regresji w zachowaniu.

- 1. Ucieczka, unikanie** (*flight*) – unikanie miejsc lub treści przypominających wydarzenia (np. hałasów), ucieczki z domu lub szkoły, silne lęki separacyjne, problemy ze snem (koszmary, nocne pobudki).
- 2. Agresja, nadmierna pobudliwość** (*fight*) – wybuchy złości, drażliwość, impulsywność, zachowania agresywne wobec rówieśników, trudności z regulacją emocji i nadmierna czujność.
- 3. Obłaskawianie, nadmierne dopasowywanie się** (*fawn*) – przesadne podleganie dorosłym, „przymilanie się”, tłumienie własnych potrzeb, żeby uniknąć konfliktu lub zagrożenia; u dzieci może przejawiać się jako nadmierna uległość, przywiązanie do opiekuna, chęć „uszcześliwiania” nauczycieli czy rodziców. Ten styl często bywa pomijany w badaniach, ale jest powszechny w reakcji na przewlekłe zagrożenie i utratę poczucia kontroli.

Z perspektywy UDL oznacza to, że nauczyciel powinien projektować zajęcia tak, aby angażowały uczniów na różne sposoby (różne formy uczestnictwa), wykorzystywały różne formy przekazu treści (mowa, obraz, notatki wizualne) oraz dawały uczniom więcej niż jeden sposób wyrażenia myśli lub emocji (np. rysunek, kilka słów na kartce, gest).

Zgodnie z poradnikiem UNICEF (Taylor i Kaplan, 2023; Odachowska-Rogalska, 2022) rozmowa o traumie i wojnie powinna unikać dopytywania dziecka o szczegółowe, drastyczne przeżycia. Nauczyciel powinien raczej wzmacniać poczucie bezpieczeństwa, normalizować różnorodne emocje, podkreślać, że dziecko nie musi o wszystkim opowiadać, a także jasno komunikować, że szkoła jest miejscem troski i wsparcia.

1.2. Scenariusz lekcji wychowawczej – szkoła podstawowa (klasy IV–VIII)

Poniższa tabela pokazuje przykładowy rozkład 45-minutowej lekcji wychowawczej z orientacyjnym czasem trwania etapów oraz wskazaniem materiałów i ról nauczyciela lub psychologa.

Tabela 1

Scenariusz lekcji wychowawczej w szkole podstawowej (klasy IV–VIII) – podejście wrażliwe na traumę

Etap	Czas	Cel etapu	Działania nauczyciela/ wychowawcy	Rola psychologa/ pedagoga (jeśli obecny)	Materiały
Powitanie i ramy bezpieczeństwa	5 min	Ustalenie bezpiecznych zasad rozmowy, obniżenie napięcia	Krótkie przywitanie, ustalenie lub przypomnienie zasad (jeśli jest to kolejny etap oddziaływań): dobrowolność wypowiedzi, brak ocen, prawo do milczenia, tajemnica. Podkreślenie, że nie prosimy nikogo o opowiadanie szczegółów wojennych doświadczeń	Współprowadzenie/ obserwacja, wsparcie w budowaniu zasad, krótkie dopowiedzenie o emocjach	Plansza/ slajd „Zasady bezpieczeństwa rozmowy”, kartka A3 do spisania zasad lub ze spisanyymi wcześniej zasadami, jeśli jest to kolejny etap oddziaływań
Krótka psychoedukacja o emocjach po trudnych wydarzeniach	10 min	Normalizacja reakcji emocjonalnych na trudne wydarzenia	Prostym językiem wyjaśnia, że po trudnych wydarzeniach (wojna, uciezka, rozstanie z bliskimi) różne dzieci mogą np. łatwiej się denerwować, mieć kłopoty ze snem, trudniej im skupić się na lekcji, częściej się smuć. Nie wymienia imion, nie prosi dzieci z Ukrainy o dzielenie się historiami	Uzupełnia wypowiedź o krótkie przykłady reakcji z poradnika UNICEF , podkreśla, że każda reakcja może być inna i że to dorosły odpowiada za bezpieczeństwo	Prosta infografika „Jak ciało i głowa reagują na traumę” (wydruk lub rysunek nauczyciela)



Etap	Czas	Cel etapu	Działania nauczyciela/ wychowawcy	Rola psychologa/ pedagoga (jeśli obecny)	Materiały
Ćwiczenie „Co mi pomaga, kiedy jest mi trudno?”	10 min	Rozpoznanie strategii samoregulacji i wsparcia, bez ujawniania treści traumy	Proponuje uczniom, by każdy indywidualnie zastanowił się, co pomaga mu, gdy jest mu smutno, źle, trudno (np. rozmowa z kimś, słuchanie muzyki, rysowanie, spacer). Uczniowie mogą zapisać lub narysować. Następnie chętni dzielą się w parach lub w małych grupach	Obserwacja, wsparcie uczniów, którzy wyraźnie się wycofują lub są poruszeni; możliwość krótkiej rozmowy na boku, jeśli dziecko tego potrzebuje.	Karty A5 „Co mi pomaga?” (puste), przybory do pisania/rysowania.
Tworzenie „skrzynki/ściany strategii wspierających”	10 min	Wspólne zbudowanie zasobu klasy, wzmocnienie poczucia wpływu	Nauczyciel prosi uczniów, by – jeśli chcą – przenieśli swoje pomysły na jedną wspólną kartkę A3 lub brystol (bez podpisywania imieniem). Podkreśla, że jest to „skrzynka pomysłów”, z której każdy będzie mógł korzystać, gdy ma trudniejszy dzień	Moderowanie pracy, dbanie o to, by nie pojawiały się komentarze dyskredytujące czyjeś strategie; w razie potrzeby krótkie normalizowanie różnorodności sposobów radzenia sobie.	Brystol lub tablica korkowa „Nasze strategie wspierające”, kolorowe karteczki
Zasady wspierania kolegów i koleżanek z Ukrainy	7 min	Ustalenie konkretnych zasad zachowania wobec uczniów uchodźczych	Nauczyciel wprowadza krótko temat: w naszej klasie są osoby, które przyjechały z Ukrainy lub innych miejsc dotkniętych wojną. Podkreśla, że nie wpytujemy o szczegóły, oferujemy pomoc w codziennych sprawach, działamy delikatnie i z empatią	Dopowiada o znaczeniu szacunku dla ciszy i milczenia, zachęca do zwracania się do dorosłych, gdy widzą, że ktoś jest bardzo przybity lub rozdrażniony.	Tablica z „Zasadami wspierania nowych uczniów”, piktogramy dla uczniów słabiej znających język polski
Zakończenie, informacja o możliwościach wsparcia	3 min	Zamknięcie tematu, wskazanie dróg pomocy	Nauczyciel podsumowuje, że różne emocje są normalne, a dorośli w szkole są od pomagania. Informuje, do kogo można podejść po lekcji (on/ona, psycholog, pedagog, wychowawca świetlicy)	Krótko przypomina swoje dyżury i godziny, w których jest dostępny, zachęca także rodziców do kontaktu (zapowiedź przekazania informacji dla rodziców)	Krótkie informacje „Do kogo mogę się zwrócić, gdy jest mi trudno?”

Źródło: oprac. aut.

1.3. Scenariusz lekcji wychowawczej – szkoła ponadpodstawowa

W szkole ponadpodstawowej można wykorzystać podobny scenariusz, ale z większym naciskiem na samostanowienie uczniów, ich sprawczość oraz krytyczną refleksję nad rolą szkoły w sytuacjach kryzysowych. Zgodnie z UDL młodzieży oferuje się większą autonomię w wyborze formy pracy (np. minidyskusja, praca w małych grupach, krótkie teksty refleksyjne).

Tabela 2
Scenariusz lekcji wychowawczej w szkole ponadpodstawowej – podejście wrażliwe na traumę

Etap	Czas	Cel etapu	Działania nauczyciela/ wychowawcy	Rola psychologa/ pedagoga	Materiały
Kontrakt i kontekst	5–10 min	Ustalenie zasad bezpiecznej dyskusji, osadzenie tematu w doświadczeniu wojny w Ukrainie	Nauczyciel nawiązuje do aktualnej sytuacji geopolitycznej i faktu, że w szkole uczą się osoby z doświadczeniem uchodźstwa. Podkreśla dobrowolność i możliwość „wyjścia emocjonalnego” (uczeń może na chwilę wyjść z sali, zgłaszając to za pomocą gestu)	Akcentuje wagę dbałości o siebie i innych, proponuje krótką technikę „3 głębokich oddechów” jako rytuał rozpoczynający i kończący lekcję	Kontrakt klasowy, kartka z prostą instrukcją oddechu przeponowego
Psychoedukacja: trauma, stres, funkcjonowanie szkolne	10–15 min	Pogłębione zrozumienie, jak trauma wpływa na naukę i relacje	Nauczyciel przedstawia uproszczoną definicję traumy, jej możliwe źródła oraz typowe skutki dla koncentracji, nastroju, zachowania. Wyjaśnia, że objawy nie są wyborem dziecka, tylko skutkiem obciążenia	Uzupełnia o krótkie przykłady z praktyki, akcentuje, że niektóre reakcje mogą być „niezrozumiałe” dla osoby ich doświadczających oraz dla otoczenia	Slajdy lub schemat „trauma – emocje – zachowanie – nauka”
Praca w grupach: „Co może zrobić szkoła?”	15–20 min	Wspólne wypracowanie uczniowskiej perspektywy	Uczniowie pracują w małych grupach nad pytaniem: „Co mogą zrobić szkoła lub rówieśnicy w klasie, żeby uczniowie z doświadczeniem wojny czuli się bezpieczniej?”. Można zaproponować rolę: moderator, sekretarz, rzecznik	Obchodzi grupy, pomaga nazwać pomysły, zachęca do uwzględnienia wymiaru psychicznego, relacyjnego i organizacyjnego	Kartki A3, markery; szablon z pytaniami naprowadzającymi
Wspólne ustalenia i włączenie do kultury szkoły	10–15 min	Przekład pomysłów na konkretne zasady i działania	Nauczyciel zbiera propozycje na tablicy, pomaga wybrać 3–5 realistycznych działań, które można wdrożyć na poziomie klasy lub szkoły (np. „kącik ciszy” w świetlicy, zasada niewypytywania o szczegóły przeżyć wojennych)	Krótko podsumowuje, które z propozycji wpisują się w poziom uniwersalny, a które wymagają wsparcia specjalistycznego	Tablica z podsumowaniem, zdjęcie/skan ustaleń do dalszej pracy z dyrekcją

Źródło: oprac. aut.

2. Pomoce do stosowania w klasie

Pomoce do stosowania w klasie mają dwa cele. Po pierwsze wspierają regulację emocji i poczucie przewidywalności, tym samym budując poczucie bezpieczeństwa i przynależności, co jest kluczowe dla uczniów z doświadczeniem traumy.

Po drugie tworzą przestrzeń do bezpiecznego korzystania z mikroprzerw i sygnalizowania potrzeb bez konieczności werbalizowania trudnych doświadczeń. Jednocześnie rozwiązania te wpisują się w model szkoły wrażliwej na traumę oraz w praktykę UDL.

2.1. „Kącik bezpieczeństwa” w klasie

„Kącik bezpieczeństwa” to wyznaczone miejsce w sali, gdzie uczniowie – za zgodą i po ustaleniu zasad – mogą na kilka minut wycofać się, by się uspokoić, odetchnąć, skorzystać z prostych narzędzi samoregulacji. Ważne, aby było to rozwiązanie dostępne dla wszystkich, nie tylko dla uczniów z Ukrainy, co zmniejsza stygmatyzację.

Tabela 3

„Kącik bezpieczeństwa” w klasie – elementy i zasady korzystania

Element	Opis	Rola nauczyciela	Rola psychologa/ pedagoga	Materiały
Lokalizacja	Cichy kąt sali, możliwie z dala od drzwi i hałasu	Wybiera miejsce w porozumieniu z uczniami, dba, by nie kolidowało z lekcją	Konsultuje ustawienie pod kątem potrzeb uczniów z trudnościami sensorycznymi	Mały dywanik, 1–2 poduszki, niewielki stolik lub skrzynka
Zasady korzystania	Każdy uczeń może zasygnalizować gestem, że potrzebuje 3–5 minut w kąciku; po czasie wraca do pracy	Ustala i omawia zasady z klasą (np. „jedna osoba na raz”, „to nie miejsce do rozmów”, „po kilku minutach wracamy do pracy”)	Wspiera nauczyciela w wyjaśnianiu, że korzystanie z kącika nie jest „karą” ani „nagrodą”	Karta zasad w j. polskim i – jeśli możliwe – ukraińskim
Wyposażenie	Proste, neutralne bodźce: kartki, kredki, piłeczka antystresowa, karta z instrukcją oddechu	Dbą, by przedmiotów nie było zbyt dużo; kontroluje ich stan	Może przygotować z uczniami kartę ćwiczeń oddechowych lub ugruntowujących	Kartki A5 z instrukcjami ćwiczeń, proste pomoce sensoryczne

Źródło: oprac. aut.

2.2. Minirytuały wyciszające po przerwie

Krótkie, powtarzalne rytuały na początku lekcji (np. „3 oddechy”, chwila ciszy, krótka sekwencja rozciągania) pomagają układowi nerwowemu dziecka przejść z trybu „hałas i ruch” do trybu „uczę się”. UNICEF podkreśla znaczenie rutyny i przewidywalności – powtarzalne rytuały wzmacniają przekonanie dziecka, że świat może być znów bezpieczny i uporządkowany.

Tabela 4

Rytuały pomagające uczniom zatrzymać się w reakcji emocjonalnej

Minuta	Działanie	Rola nauczyciela	Materiały
1	Ogłoszenie rozpoczęcia rytuału wyciszenia	Mówi spokojnie, sygnalizuje stały rytuał	Ikonka na tablicy (opcjonalnie)
2	Trzy powolne oddechy z ręką na brzuchu	Demonstruje oddech przeponowy, zachęca, ale nie zmusza	Prosta ilustracja oddechu
3	Krótkie rozciąganie ramion i szyi	Prowadzi ćwiczenie, dostosowując je do możliwości uczniów	Brak
4	10 sekund ciszy – „słuchamy, co słyszymy w klasie lub w szkole”	Odlicza w myślach, pyta chętnych o nazwanie dźwięków	Brak
5	Przejście do tematu lekcji	Łączy rytuał z tematem: „Nasze ciała trochę się wyciszyły, możemy zacząć...”	Brak

Źródło: oprac. aut.

2.3. Zwroty językowe wspierające bezpieczeństwo

Odachowska-Rogalska (2022) podkreśla znaczenie spokojnej, jasnej komunikacji, oddzielania zachowania od osoby dziecka oraz unikania interpretacji jego trudności jako „złej woli” lub „lenistwa”. Przedstawione poniżej przykładowe pary komunikatów mogą pomóc nauczycielowi w codziennych sytuacjach.

- **Zamiast** „Przestań w końcu płakać, przeszkadzasz klasie”
 lepiej powiedzieć „Widzę, że jest ci teraz bardzo trudno. Spróbujmy chwilę odpocząć. Jeśli chcesz, możesz usiąść w kąciku bezpieczeństwa, a potem porozmawiamy”.
- **Zamiast** „Powinieneś już dawno się przyzwycząić, jesteś tu od roku”
 lepiej powiedzieć „To, że jesteś tu już dłużej, nie oznacza, że wszystko jest łatwe. Czasem trudne wspomnienia wracają. Zobaczmy, jak możemy ci pomóc”.
- **Zamiast** „Dlaczego nie zrobiłeś zadania?”
 lepiej powiedzieć „Widzę, że zadanie nie jest gotowe. Czy możemy razem zastanowić się, co było najtrudniejsze? Poszukajmy sposobu, żeby następnym razem było ci choć trochę łatwiej”.

3. Miejsce w szkole dla uczniów z Ukrainy ujawniających oznaki PTSD

Ostatnia część materiału dotyczy nie tylko fizycznej przestrzeni, ale całego systemu szkolnego, który powinien być oparty na trzech poziomach wsparcia: uniwersalnym (poziom 1), interwencyjnym (poziom 2) i intensywnym (poziom 3) oraz zgodny z [procedurą postępowania dla nauczycieli specjalistów w przypadku uczniów, którzy doświadczyli traumy, z uwzględnieniem perspektywy międzysektorowej](#). Uczniowie z Ukrainy, u których obserwujemy uporczywe objawy PTSD, wymagają rozwiązań na wszystkich trzech poziomach, z włączeniem pełnej współpracy międzysektorowej.

3.1. Poziom 1 – szkoła jako bezpieczne środowisko

Na poziomie uniwersalnym szkoła buduje kulturę wrażliwą na traumę: jasno komunikuje zasady, dba o rutynę, unika niepotrzebnych bodźców przypominających o wojnie, wzmacnia relacje nauczyciel–uczeń oraz współpracę z rodziną. W tym sensie miejsce ucznia z Ukrainy jest „wśród rówieśników”, ale w środowisku, które świadomie redukuje potencjalne wyzwalacze traumy i daje jasny komunikat: „To dorośli są odpowiedzialni za bezpieczeństwo”. Zgodnie z procedurą powołuje zespół interwencyjny w celu wdrożenia procedury postępowania z uczniem z traumą.

3.2. Poziom 2 – ukierunkowane wsparcie w szkole

Na poziomie 2 szkoła uruchamia specyficzne formy wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, takie jak indywidualne rozmowy z psychologiem, małe grupy ćwiczące regulację emocji, wsparcie językowe w nauce i komunikacji z nauczycielami, elastyczne ocenianie. Istotne jest systematyczne monitorowanie funkcjonowania ucznia oraz włączanie rodziny w proces wsparcia na tyle, na ile jest to możliwe. Zgodnie z procedurą powołuje włączenie oddziaływań na terenie szkoły przy współpracy z rodzicami lub opiekunami prawnymi.

3.3. Poziom 3 – intensywne wsparcie specjalistyczne i współpraca międzysektorowa

Gdy mimo działań z poziomów 1 i 2 objawy utrzymują się lub nasilają, szkoła powinna inicjować współpracę z placówkami ochrony zdrowia psychicznego (I poziom referencyjny, poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży). Decyzje o skierowaniu na zewnątrz powinny opierać się na systematycznej obserwacji symptomów i ich wpływu na funkcjonowanie szkolne, powinny być podejmowane zgodnie z wdrożoną procedurą przy zachowaniu współpracy międzysektorowej.

Szkoła powinna wtedy przekazać rodzicom jasną, spokojną informację o obserwowanych trudnościach dziecka, zaproponować konkretne miejsca, gdzie można uzyskać pomoc, oraz – w miarę możliwości – uzgodnić z rodzicami i uczniem zasady wymiany informacji między szkołą a placówką ochrony zdrowia w granicach prawa.

Bibliografia

Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., the Board and Policy Division of ESCAP, Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M., Fegert, J. M. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 845–853. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>

Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *The Lancet*, 379(9812), 266–282. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60051-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2)

National Child Traumatic Stress Network, Schools Committee. (2017). *Creating, supporting, and sustaining trauma-informed schools: A system framework*.

National Center for Child Traumatic Stress. <https://www.nctsn.org/resources/creating-supporting-and-sustaining-trauma-informed-schools-system-framework>

Obwieszczenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 25 lipca 2023 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, Dz.U. 2023 poz. 1798.

Odachowska-Rogalska, E. (2022). *Dziecko pod wpływem traumy. Poradnik dla nauczycieli, psychologów, pedagogów, placówek oświatowych i poradni psychologicznych*. UNICEF Polska. <https://unicef.pl/content/download/54429/file/UNICEF%20Polska%20-%20Dziecko%20pod%20wp%C5%82ywem%20traumy%20-%20poradnik%20dla%20nauczyciela.pdf>

Papuda-Dolińska, B., Błaszczak, A., Kucharczyk, I., Wiejak, K. (2025). *Włączające strategie edukacyjne. Katalog praktyk edukacyjno-specjalistycznych w pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy. <https://ibe.edu.pl/files/BIBLIOTEKA/Szkola-dostepna/katalog-praktyk-edukacyjno-specjalistycznych.pdf>

Pluess, M., Brown, F. L., Panter-Brick, C. (2025). Supporting the mental health of forcibly displaced children. *Nature Reviews Psychology*, 4, 1–18. <https://doi.org/10.1038/s44159-025-00447-9>

Taylor, Z. E., Kaplan, J. (2023). *Mental health in displaced child and youth populations: A developmental and family systems lens*. UNICEF Office of Research – Innocenti. <https://www.unicef.org/innocenti/media/3741/file/UNICEF-Mental-Health-Displacement-2023.pdf>

Walker, P. (2024). *Złożone PTSD. Od przetrwania do pełni życia. Proces powrotu do zdrowia po traumie dziecięcej* (tłum. J. Okuniewski i P. Malinowski). Grupa Wydawnicza Harmonia.

Autor: Tomasz Rowiński

Redakcja językowa: Michał Pranke

Projekt okładki: Michalina Walusiak

Skład: Michał Pranke

Wydawca:

Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl



INSTYTUT BADAŃ
EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa 4.0.



ISBN: 978-83-68747-23-2

Wzór cytowania:

Rowiński, T. (2026). *Wspieranie dzieci i młodzieży z objawami traumy i PTSD. Praktyczny materiał do bezpośredniej pracy z uczniami*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

Warszawa 2026

Opracowanie powstało w ramach zadania zleconego przez MEN pod nazwą „Dobrostan Społeczności Szkolnej”, o którym mowa w module 2. Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025–2027.

Publikacja współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027, działanie 04.17 „Szkoła dla wszystkich”.

Egzemplarz bezpłatny