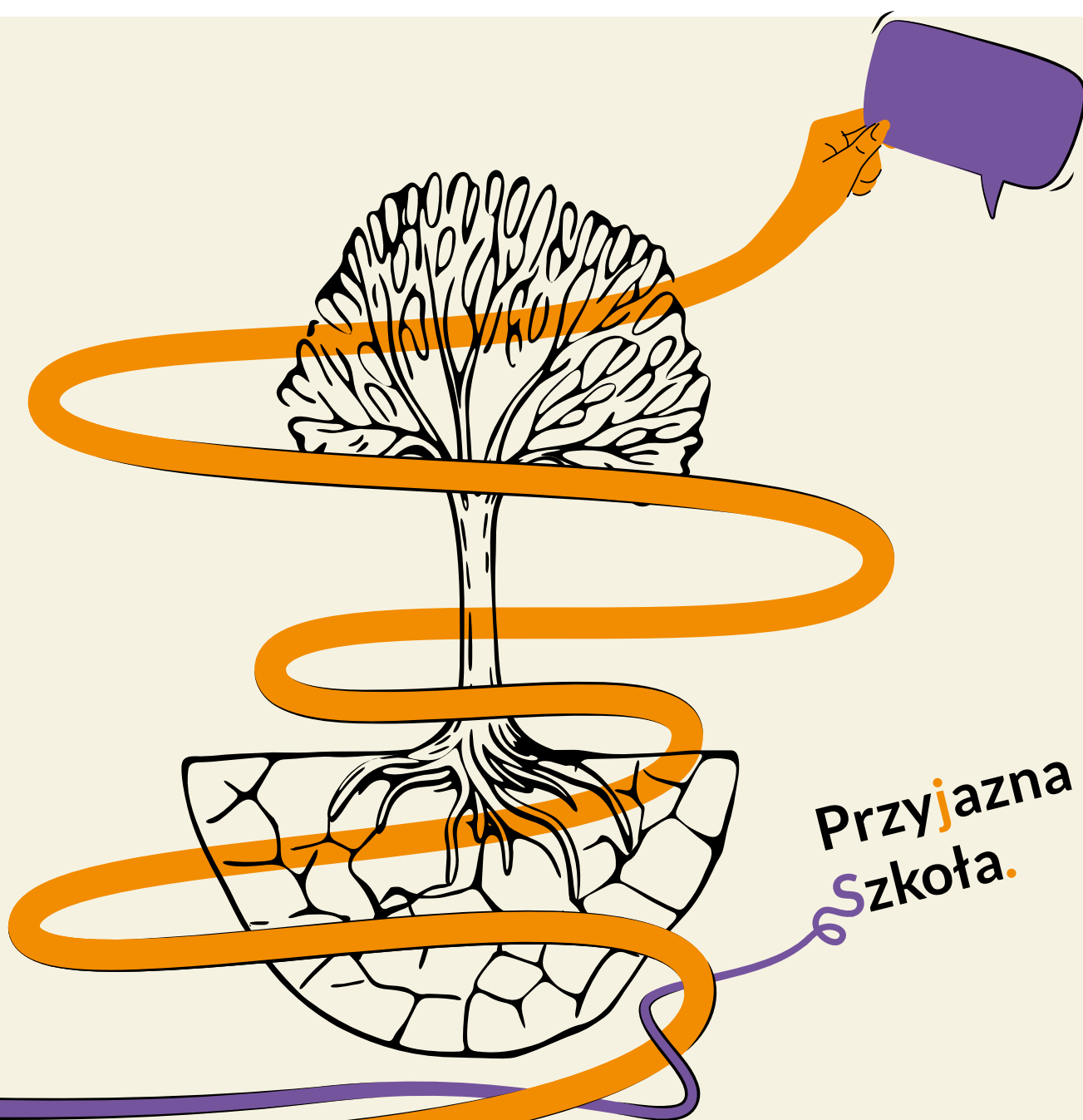


Tomasz Rowiński

Wspieranie dzieci i młodzieży z objawami traumy i PTSD

PSYCHOEDUKACJA I ROZMOWA Z RODZICAMI O MIGRACJI WOJENNEJ



Przyjazna
Szkoła.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Spis treści

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Założenia szkoły wrażliwej na traumę i projektowanie zajęć | 3 |
| 2. Psychoedukacja w szkole dla dzieci i rodziców z Ukrainy. Trzy poziomy wsparcia | 4 |
| 3. Checklista dla szkoły. Minimalny standard psychoedukacji | 6 |
| 4. Spotkanie psychoedukacyjne o migracji wojennej. Scenariusz dla rodziców | 7 |
| Załącznik 1 | |
| Ulotka dla rodziców dzieci z Ukrainy – szablon do wykorzystania | 8 |
| Załącznik 2 | |
| Ulotka dla rodziców dzieci polskich – szablon do wykorzystania | 10 |
| Załącznik 3 | |
| Szablon załącznika do programu wychowawczo-profilaktycznego | 12 |
| Bibliografia | 15 |

1. Założenia szkoły wrażliwej na traumę i projektowanie zajęć

Psychoedukacja dzieci i rodziców z Ukrainy powinna być prowadzona w logice szkoły wrażliwej na traumę – takiej, która z góry zakłada obecność uczniów po bardzo trudnych doświadczeniach i organizuje swoją pracę tak, aby tych doświadczeń nie bagatelizować ani nie pogłębiać. Dotyczy to zwłaszcza uczniów uchodźczych, dla których wojna i migracja są procesem trwającym, nie zamkniętym epizodem z przeszłości.

Współczesne ramy informowania o traumie podkreślają cztery kluczowe zasady („4R”).

- Uświadamianie wpływu traumy (*realize*) – szkoła urealnia skalę i konsekwencje traumy wśród uczniów.
- Rozpoznawanie oznak traumy (*recognize*) – w placówce rozpoznaje się typowe oznaki traumy w zachowaniu i funkcjonowaniu szkolnym.
- Reagowanie w sposób uwzględniający traumę (*respond*) – szkoła reaguje, włączając wiedzę o traumie do procedur, programów i relacji.
- Przeciwdziałanie wtórnej traumatyzacji (*resist re-traumatization*) – szkoła aktywnie zapobiega ponownemu zranieniu (np. unika zawstydzania, przymuszania do relacji z traumatycznych wydarzeń, nieprzemysłanych „ćwiczeń alarmowych”).

Jednocześnie działania psychoedukacyjne powinny być projektowane zgodnie z ideą UDL (*universal design for learning*), które zakłada, że różnorodność w klasie i społeczeństwie jest normą, a nie wyjątkiem – dlatego to nie uczniowie, odbiorcy treści, mają się „dopasować”, ale nauczanie i przekazywanie treści ma być zaprojektowane tak, by pasowało do zróżnicowanej grupy. Przekazywane treści powinny być tak zaprojektowane, żeby wszyscy – niezależnie od zdolności, stylów uczenia się, języka, niepełnosprawności czy doświadczenia – mieli równy dostęp do nich. Oznacza to m.in.: różne drogi zaangażowania (można mówić, rysować, pisać lub tylko słuchać), różne formy przedstawiania treści (słowo, rysunek, metafora, prosty schemat) oraz różne formy wyrażania tego, co uczeń myśli i czuje (niekoniecznie wypowiedź na forum klasy). Na tym tle można uporządkować psychoedukację na trzech poziomach wsparcia.

2. Psychoedukacja w szkole dla dzieci i rodziców z Ukrainy. Trzy poziomy wsparcia

Psychoedukacja powinna być stałym elementem środowiska szkoły, a nie jednorazowym „warsztatem”. W praktyce warto przyjąć strukturę trzech poziomów (*multi-tiered system of support*, MTSS), łącząc ją z zasadami „4R” i UDL.

Tabela 1

Psychoedukacja w szkole wrażliwej na traumę – trzy poziomy wsparcia

| Poziom wsparcia | Dla kogo | Cel psychoedukacji | Kluczowe treści | Formy pracy (UDL – różne drogi zaangażowania) | Rola psychologa/ pedagoga/ dyrektora |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poziom 1 – uniwersalny (dla całej szkoły) | Wszyscy uczniowie, rodzice, nauczyciele | Zwiększyć rozumienie, jak stres i trauma wpływają na uczenie się i zachowanie; znormalizować reakcje – „normalne reakcje na nienormalne wydarzenia”; zmniejszyć stygmatyzację korzystania z pomocy psychologicznej | Co to jest stres i trauma (bez drastycznych opisów); jak objawy traumy mogą wyglądać w szkole (dysregulacja, „wybuchy”, wycofanie, trudności w nauce); kto w szkole jest „bezpiecznym dorosłym”; zasady bezpieczeństwa i przewidywalności (plan dnia, informowanie o zmianach) | Krótkie moduły na godzinach wychowawczych; proste metafory („mózg w trybie alarmu”); różne formy ekspresji (rozmowa, rysunek, praca w parach); materiały dla rodziców (ulotka PL/UA) | Dyrektor: wpisuje temat traumy/migracji do programu wychowawczo-profilaktycznego, zapewnia czas na szkolenie rady. Psycholog/ pedagog: opracowuje treści, szkoli nauczycieli, współprowadzi godziny wychowawcze. Nauczyciele: używają komunikatów normalizujących, znają procedurę reagowania na ostre objawy |
| Poziom 2 – ukierunkowany | Uczniowie z Ukrainy z widocznymi trudnościami; ich rodzice; klasy, w których uczą się ci uczniowie | Pomóc dziecku i rodzinie zrozumieć własne reakcje; nauczyć prostych strategii regulacji emocji; wesprzeć klasę w byciu środowiskiem bezpiecznym, a nie stygmatyzującym | Typowe objawy po doświadczeniu traumy (bez etykietowania); proste techniki „wylączenia alarmu” (oddech, uziemianie, umówione przerwy); jak rówieśnicy mogą wspierać, a nie „wypytać o wojnę”; jak rodzic może reagować na koszmary, napady paniki, wybuchy złości | Małe grupy (2–6 uczniów) – cykl miniwarsztatów prowadzonych przez psychologa; możliwość wyboru formy udziału (słuchanie, rysunek, ruch); spotkania psychoedukacyjne dla rodziców (z tłumaczeniem); lekcje wychowawcze dla klasy o stresie, empatii, granicach zadawania pytań | Psycholog: projektuje cykl zajęć, prowadzi grupy, spotkania z rodzicami, konsultuje się z wychowawcą. Pedagog: współprowadzi, koordynuje kontakty z instytucjami zewnętrznymi. Wychowawca: obserwuje klasę, informuje rodzinę, wdraża ustalenia (np. sygnał na przerwę) |



| Poziom wsparcia | Dla kogo | Cel psychoedukacji | Kluczowe treści | Formy pracy (UDL – różne drogi zaangażowania) | Rola psychologa/ pedagoga/ dyrektora |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poziom 3 – intensywny | Uczniowie z nasilonymi objawami, z ryzykiem autoagresji lub prób samobójczych; ich rodziny | Rozpoznać potrzeby zdrowia psychicznego i uruchomić specjalistyczną pomoc (poradnia, środowiskowa opieka, psychiatria); psychoedukacja dot. mechanizmów samookaleceń; wyjaśnić rodzinie sens terapii traumy; zapewnić spójność działań szkoły i systemu zdrowia | Co to znaczy „objawy alarmowe” (częste myśli o śmierci, samouszkodzenia, gwałtowne flashbaki, długotrwałe „odcięcie” emocjonalne); na czym polega profesjonalna pomoc; jak szkoła dostosuje wymagania i wsparcie | Indywidualne konsultacje psychologa z uczniem i rodzicem; spotkania koordynacyjne szkoła–poradnia–podmiot medyczny; pisemne, proste podsumowanie ustaleń w dwóch językach (co robi szkoła, co poradnia/ośrodek, jak komunikujemy się z rodzicem) | Psycholog: prowadzi ocenę ryzyka, inicjuje skierowanie, jest „łącznikiem” między szkołą a ochroną zdrowia psychicznego. Dyrektor: dba o procedury kryzysowe i porozumienia z podmiotami leczniczymi, chroni czas psychologa na pracę specjalistyczną. Nauczyciele: znają plan postępowania wobec konkretnego ucznia |

Grupy wsparcia powinny być prowadzone w języku zrozumiałym dla dziecka (ukraiński/rosyjski), najlepiej przy współdziałaniu asystenta międzykulturowego. Badania wykazują, że interwencje w języku ojczystym są skuteczniejsze. Jeśli to niemożliwe, należy stosować narzędzia niewerbalne (arteterapia, ruch), które w metaanalizach wykazują pozytywny wpływ na redukcję objawów PTSD u dzieci uchodźczych.

Źródło: oprac. aut.

3. Checklista dla szkoły. Minimalny standard psychoedukacji

A. Zanim zaczniesz (dyrektor + psycholog + wychowawcy)

- Program wychowawczo-profilaktyczny zawiera osobny punkt o wsparciu uczniów z doświadczeniem traumy lub migracji wojennej.
- Rada pedagogiczna ma wspólną, roboczą definicję „ucznia w kryzysie”, „ucznia z doświadczeniem traumy” (z przykładami zachowań, nie diagnozami).
- Każdy nauczyciel zna imiona i funkcje „bezpiecznych dorosłych” w szkole oraz prosty schemat interwencji w sytuacji gwałtownej reakcji ucznia.
- Szkoła planuje i komunikuje ćwiczenia alarmowe oraz głośne wydarzenia z wyprzedzeniem, uwzględniając uczniów z Ukrainy.
- Wdrożono procedury ochrony nauczycieli przed wtórnym stresem traumatycznym. Praca z dziećmi z doświadczeniem traumy wojennej obciąża psychicznie kadrę pedagogiczną. Szkoła powinna zapewnić przestrzeń na superwizję koleżeńską lub wsparcie psychologiczne dla nauczycieli, aby zapobiegać wypaleniu zawodowemu, które bezpośrednio przekłada się na jakość wsparcia udzielanego uczniom.

B. Projektując zajęcia psychoedukacyjne

- Uczniowie mają wybór formy aktywności (mówienie, rysunek, zapisanie na kartce, samo słuchanie).
- Nikt nie jest zmuszany do relacjonowania szczegółów wydarzeń wojennych.
- Na początku zostają wskazane „bezpieczne miejsce” i sposób zgłoszenia potrzeby przerwy (umówiony gest, kartka, sygnał).
- Treści są konkretne, bez nadmiernego żargonu i bez drastycznych obrazów lub nagrań.

C. W pracy z rodzicami

- Szkoła przekazuje informacje po polsku, a przy większej liczbie rodzin z Ukrainy także w języku ukraińskim lub zapewnia tłumaczenie ustne.
- Na spotkaniach pojawia się jasny komunikat, że korzystanie z pomocy psychologicznej jest formą dbania o dziecko i rodzica, a nie oznaką porażki wychowawczej.
- Rodzice wiedzą, jak umówić się na indywidualną konsultację (forma kontaktu, godziny dyżuru).
- Rodzice otrzymują listę miejsc pomocy (poradnie, ośrodki środowiskowe, organizacje pozarządowe) z krótkim wyjaśnieniem, czym się zajmują.

4. Spotkanie psychoedukacyjne o migracji wojennej. Scenariusz dla rodziców

Spotkanie z rodzicami (z Ukrainy lub Polski) może mieć formę 60–90-minutowego warsztatu prowadzonego przez psychologa szkolnego z udziałem wychowawcy. Poniżej przedstawiono prosty scenariusz do wykorzystania.

WAŻNE! W trakcie szkolenia dla rodziców z Ukrainy powinien być obecny asystent międzykulturowy w celu wykluczenia bariery językowej i uwzględnienia kontekstu kulturowego.

Tabela 2

Propozycja spotkania psychoedukacyjnego z rodzicami

| Część spotkania | Czas | Cel | Co robi/mówi prowadzący | Wskazówki |
|-------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Otwarcie i kontrakt | 10–15 min | Zbudować poczucie bezpieczeństwa, wyjaśnić cel | Wita rodziców, przedstawia siebie i wychowawcę. Wyjaśnia: „To spotkanie jest o tym, jak wojna i migracja wpływają na dzieci i dorosłych oraz jak szkoła może was wspierać”. Ustala zasady: dobrowolność wypowiedzi, szacunek, poufność, prawo do przerwy | Od razu nazwij możliwość nieuczestniczenia w części ćwiczeń. Wskaż „bezpieczne miejsce” obok sali (np. biblioteka) |
| Krótką psychoedukacja | 15–20 min | Wyjaśnić prosto mechanizm reakcji na traumę | Używa metafory „mózgu w trybie alarmu”. Pokazuje schemat, jak stres wpływa na sen, koncentrację i zachowanie. Podkreśla, że reakcje dzieci są zrozumiałe | Mów ogólnie, nie pytaj „kto przeżył bombardowanie”. Używaj języka nieocenającego |
| Typowe reakcje dzieci + sygnały alarmowe | 15–20 min | Pomóc odróżnić spodziewane reakcje od objawów alarmowych | Na planszy: „co zwykle bywa normalne po tak trudnych wydarzeniach” i „co powinno nas zaniepokoić”. Mówi: „Jeśli zauważacie te sygnały, warto porozmawiać z psychologiem” | Nie stawiaj diagnoz, mów o „sygnałach, że dziecko potrzebuje więcej pomocy”. Podkreśl, że to nie wina dziecka ani rodzica |
| Co pomaga w domu – praca w małych grupach | 15–20 min | Zebrać i wzmocnić dobre praktyki rodzicielskie | Dzieli rodziców na małe grupy. Prosi: „Porozmawiajcie, co w waszej rodzinie najbardziej pomaga dzieciom” (rytuały, rozmowy, aktywności). Zbiera po 1–2 przykłady z każdej grupy | Pozwól milczeć tym, którzy nie chcą się dzielić. Unikaj oceniania rodzin |
| Jak szkoła i rodzina mogą współpracować | 10–15 min | Ustalić konkretne formy współpracy | Proponuje: „Umówmy się, jak będziemy się kontaktować i co szkoła może zrobić, żeby was wspierać”. Przedstawia możliwości: konsultacje, wsparcie psychologa, kontakty z poradnią | Zapytaj o bariery (język, czas, zaufanie) i szukaj realnych rozwiązań (tłumacz, godziny dyżurów) |
| Podsumowanie | 5–10 min | Zamknąć spotkanie w sposób bezpieczny | Podkreśla: „Nie jesteście z tym sami. Szkoła jest po to, żeby być z wami w tym procesie”. Rozdaje ulotki. Zaprasza do indywidualnego kontaktu | Zadbaj o spokojne zakończenie (np. krótkie ćwiczenie oddechowe). Powiedz, że poruszenie po spotkaniu jest normalne i że można się zgłosić po rozmowę |

Źródło: oprac. aut.

Załącznik 1

Ulotka dla rodziców dzieci z Ukrainy – szablon do wykorzystania

Twoje dziecko w Polsce po doświadczeniu wojny – informacje i wsparcie dla rodziców

Skorzystanie z pomocy psychologa szkolnego lub innego ośrodka w Polsce jest bezpłatne, dobrowolne i **nie wiąże się z automatycznym powiadomieniem służb socjalnych ani ryzykiem odebrania dzieci**, o ile nie dochodzi do przemocy. W Polsce wsparcie psychologiczne jest traktowane jako wyraz troski rodzicielskiej.

Co może czuć Twoje dziecko?

Dzieci, które przeżyły wojnę, ucieczkę, rozłąkę z bliskimi, często reagują w sposób, który może niepokoić. To nie jest słabość ani „złe zachowanie” – to typowe reakcje na bardzo trudne wydarzenia. Twoje dziecko może między innymi:

- mieć koszmary i trudności ze snem,
- łatwo się przestraszać (szczególnie głośnych dźwięków, alarmów),
- mieć problem ze skupieniem uwagi i zapamiętywaniem materiału w szkole,
- być bardziej drażliwe – albo przeciwnie – wycofane i „jakby nieobecne”,
- mocno „trzymać się” rodzica, nie chcieć go wypuszczać z domu lub przy rozłące bardzo często do niego dzwonić,
- gorzej radzić sobie z nauką niż wcześniej.

Co powinno szczególnie niepokoić?

Warto jak najszybciej porozmawiać z psychologiem, gdy dziecko:

- mówi często, że „nie chce żyć”, „to wszystko nie ma sensu” lub rani siebie,
- ma bardzo silne, nawracające wspomnienia (jakby „film w głowie”),
- całkowicie odcina się od ludzi, nic go nie cieszy przez dłuższy czas,
- długo odmawia jedzenia lub gwałtownie chudnie,
- zachowuje się bardzo agresywnie wobec siebie lub innych.

Nie szukaj winnych – szukaj pomocy. Te reakcje mówią, że system nerwowy dziecka jest przeciążony.



Co możesz zrobić w domu, żeby pomóc?

Pomagają między innymi:

- rutyna – stały rytm dnia (posiłki, sen, szkoła, czas na zabawę),
- bezpieczne rozmowy – mówienie prawdy dostosowanej do wieku dziecka, bez drastycznych szczegółów,
- nazywanie emocji – „też się boję”, „jest mi smutno”, przy jednoczesnym pokazywaniu sposobów radzenia sobie,
- ograniczenie drastycznych nagrań wojny w mediach,
- utrzymywanie w miarę możliwości kontaktu dziecka z bliskimi w Ukrainie (telefon, wideo).

To, że Ty szukasz wsparcia, jest formą ochrony dziecka, a nie oznaką porażki.

Jak szkoła może Was wspierać?

- Możesz porozmawiać z psychologiem szkolnym (przez e-dziennik, telefon do sekretariatu, po lekcjach).
- Nauczyciele wiedzą, że dziecko po wojnie może mieć trudności z nauką i koncentracją – wspólnie szukajmy rozwiązań.
- Organizujemy spotkania dla rodziców, gdzie można zadać pytania i podzielić się doświadczeniem (udział jest dobrowolny).

Powiedz nam, czego potrzebuje Twoja rodzina – postaramy się pomóc w granicach możliwości szkoły.

Gdzie szukać dodatkowej pomocy?

[W tym miejscu szkoła może wpisać lokalne dane kontaktowe poradni psychologiczno-pedagogicznej, środowiskowego centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, organizacji pozarządowych wspierających rodziny z Ukrainy].

Załącznik 2

Ulotka dla rodziców dzieci polskich – szablon do wykorzystania

Jak wspierać dziecko, które ma kolegów i koleżanki z Ukrainy?

Informacje dla rodziców

Dlaczego ta sytuacja jest trudna także dla dzieci w Polsce?

Dzieci w Polsce widzą obrazy wojny w mediach, słyszą fragmenty rozmów dorosłych i mają w klasie kolegów oraz koleżanki, którzy uciekli przed wojną. To może budzić lęk, złość, smutek i pytania o bezpieczeństwo.

O czym warto porozmawiać z dzieckiem?

- O bezpieczeństwie – wyjaśnij, jak Polska dba o bezpieczeństwo mieszkańców, unikając katastroficznych scenariuszy.
- O wojnie – mów w prostym języku, dostosowanym do wieku; nie przedstawiaj drastycznych szczegółów.
- O empatii – podkreśl, że rówieśnicy z Ukrainy mają za sobą bardzo trudne doświadczenia i mogą reagować inaczej niż dotychczasowi koledzy.
- O granicach – wyjaśnij, że nie wypyujemy na siłę o szczegóły („Czy widziałeś wybuchy?”, ale raczej pytamy: „Jak mogę ci pomóc czuć się lepiej w naszej klasie?”).

Jakie postawy rodziców pomagają w klasie mieszanej (Polska–Ukraina)?

- Szacunek w języku – unikanie uogólnień i żartów z akcentu lub języka; dzieci przejmują sposób mówienia dorosłych.
- Dawanie przykładu – pokazywanie, że pomoc można łączyć z dbaniem o własne granice.
- Spójność – jeśli zachęcasz dziecko do empatii, staraj się mówić o osobach z Ukrainy z empatią także w rozmowach z dorosłymi.
- Wspólne działania – zachęcanie dziecka do drobnych gestów (pomoc w tłumaczeniu prostych słów, zaproszenie do zabawy, pokazanie szkoły).



Co możesz powiedzieć dziecku, jeśli się boi?

Możesz użyć prostych zdań, na przykład:

- Widzę, że się tym przejmujesz. To normalne, że wojna budzi strach.
- Nie jesteśmy sami – dorośli pracują nad bezpieczeństwem.
- Jeśli masz pytania, zawsze możesz do mnie przyjść. Poszukamy razem odpowiedzi.

Jak współpracować ze szkołą?

- Poinformuj wychowawcę i psychologa szkolnego, jeśli widzisz, że dziecko źle reaguje na wiadomości o wojnie (np. ma koszmary, boi się wychodzić z domu).
- Korzystaj z zebrań i konsultacji, aby dowiedzieć się, jak wygląda sytuacja w klasie i czy pojawiają się napięcia między uczniami.
- Wspieraj ustalenia klasy i szkoły dotyczące zasad szacunku, reagowania na wyśmiewanie i sposobów rozwiązywania konfliktów.

Załącznik 3

Szablon załącznika do programu wychowawczo-profilaktycznego

Załącznik nr ... do Programu Wychowawczo-Profilaktycznego Szkoły „Procedura wsparcia uczniów z doświadczeniem traumy i migracji wojennej”

§ 1. Cel procedury

Celem niniejszego załącznika jest uporządkowanie działań szkoły w zakresie wspierania uczniów z doświadczeniem traumy, w szczególności migracji wojennej, oraz ich rodzin.

Procedura określa sposób organizacji psychoedukacji, identyfikacji potrzeb, udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz współpracy z instytucjami zewnętrznymi.

§ 2. Zakres podmiotowy

Procedura obejmuje wszystkich uczniów szkoły, ze szczególnym uwzględnieniem:

- uczniów z doświadczeniem wojny i przymusowej migracji (w tym uczniów z Ukrainy),
- uczniów, u których występują objawy mogące wskazywać na przeżyta traumę.

Procedura dotyczy wszystkich pracowników pedagogicznych szkoły, w tym dyrektora, nauczycieli, wychowawców, psychologa i pedagoga szkolnego.

§ 3. Definicje robocze

Uczeń z doświadczeniem traumy/migracji wojennej – uczeń, o którym wiadomo lub w którego przypadku można z dużym prawdopodobieństwem stwierdzić, że doświadczył wojny, przymusowej migracji, rozłąki z bliskimi albo innych zdarzeń o podobnym charakterze.

Bezpieczny dorosły – wskazany z imienia i nazwiska pracownik szkoły, do którego uczeń może się zwrócić w sytuacji nasilenia objawów lęku, paniki, smutku lub pobudzenia.

Objawy alarmowe – zachowania i sygnały wymagające pilnej konsultacji specjalistycznej (np. myśli samobójcze, samouszkodzenia, gwałtowne *flashbacki*, długotrwałe wycofanie).

§ 4. Poziomy wsparcia

W szkole funkcjonuje trzystopniowy model wsparcia uczniów z doświadczeniem traumy lub migracji wojennej:

- poziom I – wsparcie uniwersalne (dla całej społeczności szkolnej),
- poziom II – wsparcie ukierunkowane (dla uczniów i rodzin o podwyższonym ryzyku),
- poziom III – wsparcie intensywne (dla uczniów z nasilonymi objawami).

Zakres działań na poszczególnych poziomach określa Tabela 1 *Psychoedukacja w szkole wrażliwej na traumę – trzy poziomy wsparcia*, stanowiąca integralną część niniejszego załącznika.

§ 5. Zadania szkoły na poziomie wsparcia uniwersalnego

Szkoła zapewnia, aby w Programie Wychowawczo-Profilaktycznym znalazły się treści dotyczące wpływu traumy i migracji na rozwój dziecka oraz sposobów wspierania uczniów w kryzysie.

Rada Pedagogiczna co najmniej raz w roku odbywa szkolenie z zakresu rozpoznawania objawów traumy i zasad postępowania w sytuacji ujawnienia przez ucznia trudnych doświadczeń.

Wychowawcy klas włączają krótkie moduły psychoedukacyjne do lekcji wychowawczych.

Dyrektor szkoły zapewnia, aby organizacja życia szkoły (w tym ćwiczenia ewakuacyjne, uroczystości, wydarzenia głośne) uwzględniała potrzeby uczniów z doświadczeniem migracji.

§ 6. Zadania psychologa i pedagoga szkolnego

Psycholog i pedagog szkolny:

- prowadzą działania psychoedukacyjne dla uczniów i rodziców (poziom II),
- prowadzą konsultacje indywidualne dla uczniów i rodziców,
- dokonują wstępnej oceny nasilenia objawów i ryzyka (w tym ryzyka samouszkodzeń i prób samobójczych),
- przygotowują wnioski i rekomendacje do szkolnej oceny funkcjonalnej,
- współpracują z poradnią psychologiczno-pedagogiczną oraz podmiotami leczniczymi.

Psycholog szkolny pełni funkcję koordynatora działań na poziomie wsparcia intensywnego.

§ 7. Procedura postępowania w sytuacji ujawnienia objawów traumy lub migracji wojennej

Nauczyciel lub inny pracownik szkoły, który zauważy u ucznia niepokojące objawy, niezwłocznie informuje psychologa lub pedagoga szkolnego i wychowawcę.

Psycholog lub pedagog przeprowadza rozmowę z uczniem, a w razie potrzeby również z rodzicami, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i poufności.



Na podstawie zebranych informacji ustala się:

- czy wystarczające jest wsparcie na poziomie I lub II,
- czy konieczne jest wdrożenie wsparcia intensywnego (poziom III) i skierowanie do specjalistycznej pomocy.

W przypadku stwierdzenia objawów alarmowych dyrektor szkoły, we współpracy z psychologiem, uruchamia obowiązujące w szkole procedury interwencji kryzysowej.

O podjętych działaniach informuje się rodziców lub opiekunów prawnych ucznia, z poszanowaniem dobra dziecka i obowiązujących przepisów.

§ 8. Współpraca z rodzicami i instytucjami zewnętrznymi

Szkoła organizuje spotkania psychoedukacyjne dla rodziców, w szczególności rodziców dzieci z doświadczeniem migracji wojennej, a także udostępnia materiały informacyjne.

Szkoła, za zgodą rodziców lub opiekunów, współpracuje z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, środowiskowymi centrami zdrowia psychicznego i innymi instytucjami, w celu zapewnienia spójnego wsparcia uczniowi.

Dyrektor szkoły może zawierać porozumienia o współpracy z podmiotami leczniczymi i organizacjami pozarządowymi w zakresie opieki nad uczniami z doświadczeniem traumy lub migracji wojennej.

Bibliografia

Alozkan-Sever, C., Uppendahl, J. R., Cuijpers, P., de Vries, R., Rahman, A., Mittendorfer-Rutz, E., [...], Sijbrandij, M. (2023). Psychological and psychosocial interventions for children and adolescents with depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder in low- and middle-income countries – a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(12), 1776–1788. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13891>

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>

Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., Torres de Miranda, C., McDaid, D., Tomasi, C., i Ribeiro, W. S. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1012257. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1012257>

Hazer, L., i Gredebäck, G. (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, 909. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8>

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>

Oberg, C., Sharma, H. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder in Unaccompanied Refugee Minors: Prevalence, Contributing and Protective Factors, and Effective Interventions: A Scoping Review. *Children*, 10(6), 941. <https://doi.org/10.3390/children10060941>

Purgato, M., Gross, A. L., Betancourt, T., Bolton, P., Bonetto, C., Gastaldon, C., [...], Barbu, C. (2018). Focused psychosocial interventions for children in low-resource humanitarian settings: A systematic review and individual participant data meta-analysis. *The Lancet Global Health*, 6(4), e390–e400. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30046-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30046-9)

Tyrer, R. A., i Fazel, M. (2014). School-based interventions for refugee and asylum-seeking children: A systematic review. *PLOS ONE*, 9(2), e89359. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089359>



Velu, M. E., Kuiper, R. M., Schok, M., Sleijpen, M., de Roos, C., i Mooren, T. (2025). Effectiveness of trauma-focused treatments for refugee children: a systematic review and meta-analyses. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/2008066.2025.2494362>

UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On my mind – promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>

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: 978-83-68747-24-9

Wzór cytowania:

Rowiński, T. (2026). *Wspieranie dzieci i młodzieży z objawami traumy i PTSD. Psychoedukacja i rozmowa z rodzicami o migracji wojennej*. 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