



Ramowy program szkoleniowy dla liderów rówieśniczych

W ramach Krajowego Programu Ratowników Zdrowia Psychicznego (KPRZP)

1. Cel programu

Celem programu jest przygotowanie uczniów do pełnienia roli liderów wsparcia rówieśniczego w szkole – osób wspierających emocjonalnie, reagujących na trudności rówieśników i współtworzących pozytywne środowisko szkolne. Szkolenie rozwija kompetencje społeczne, emocjonalne i obywatelskie.

2. Uczestnicy

Uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych, wybrani spośród chętnych lub rekomendowani przez wychowawców, SU, pedagoga/psychologa.

3. Liczba godzin i formuła

Minimum 6 godzin dydaktycznych, realizowanych w dwóch blokach (np. 2×3h) lub 3 sesjach po 2h.

Możliwość rozszerzenia do 8–10 godzin w zależności od potrzeb.

Formy pracy: warsztaty, ćwiczenia grupowe, symulacje, elementy coachingu, materiały do autorefleksji.

4. Zakres tematyczny szkolenia

Każdy blok tematyczny zawiera teorię, praktykę i integrację grupy:

- Blok 1: Rola lidera wsparcia rówieśniczego
 - Kim jest lider wsparcia? Jakie ma zadania i granice?
 - Kompetencje miękkie, odpowiedzialność, współpraca z dorosłymi.
- Blok 2: Komunikacja empatyczna i relacje
 - Empatia, aktywne słuchanie, parafraza, cisza, reakcja.
 - Emocje – rozpoznawanie, nazywanie i wspieranie innych.
 - Czym jest wsparcie, a czym pomoc? Rola obecności.
- Blok 3: Reagowanie w trudnych sytuacjach

- Co robić, gdy ktoś mówi o problemach? – granice i zasady bezpieczeństwa.
 - Kiedy i do kogo zgłosić trudność?
 - Przemoc rówieśnicza, hejt, izolacja – jak reagować?
- Blok 4: Prowadzenie grupy i działania uczniowskie
 - Moderowanie spotkania grupy wsparcia rówieśniczego.
 - Wspólne planowanie inicjatyw – kampanie, plakaty, akcje.
 - Zarządzanie konfliktem i integracja grupy.

5. Efekty szkolenia

Uczestnik po szkoleniu:

- zna zasady bezpiecznego wsparcia rówieśniczego,
- umie rozmawiać o emocjach i wspierać kolegów/koleżanki w trudnych chwilach,
- wie, kiedy zwrócić się po pomoc do dorosłych,
- potrafi poprowadzić spotkanie grupy rówieśniczej lub zaproponować wspólną inicjatywę.

6. Wymagania wobec prowadzących

Szkolenie może być prowadzone przez:

- pedagoga, psychologa szkolnego,
- nauczyciela z doświadczeniem wychowawczym (po przeszkoleniu),
- organizację zewnętrzną (NGO), której statutowym celem jest praca z młodzieżą i zdrowiem psychicznym.

Prowadzący powinni:

- znać zasady pracy grupowej z młodzieżą,
- potrafić moderować rozmowę o emocjach i trudnych tematach,
- posługiwać się metodami aktywizującymi i opartymi na empatii.