

Przestrzeń szkolna, która wspiera:

tworzenie przestrzeni
wyciszenia i regulacji razem
z młodzieżą



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Spis treści

03 WITAJCIE!

05 TWORZENIE PRZESTRZENI WYCISZENIA I REGULACJI Z MŁODZIEŻĄ

Szkoła tworzona WRAZ Z uczniami i uczennicami

Krok 1: Inicjacja

Krok 2: Projektowanie

Krok 3: Wdrożenie

Krok 4: Zarządzanie i trwałość

17 POTRZEBY MŁODZIEŻY

Kompas dorastania – nawigacja wśród wyzwań

Alarmy dobrostanu – sygnały przeciążenia i zmęczenia

Szkoła jako przestrzeń wsparcia – trzeci nauczyciel

22 CO POWINNO SIĘ ZNALEŻĆ W PRZESTRZENI WYCISZENIA I REGULACJI?

24 MATERIAŁY WSPIERAJĄCE

Warsztat “Przestrzeń i samoregulacja emocjonalna w szkole i poza nią”

Warsztat “Mapa komfortu – odkrywamy, gdzie czujemy się dobrze”

34 BIBLIOGRAFIA

Witajcie!

Publikacja, którą trzymacie w rękach, została przygotowana przez zespół Fundacji International Rescue Committee Polska i International Rescue Committee Niemcy w ramach projektu „**Peace in Mind**” (PiM), współfinansowanego przez Unię Europejską. Projekt wspiera młodzież w szkołach w Polsce i Niemczech w radzeniu sobie ze stresem oraz emocjonalnymi wyzwaniami okresu dorastania, oferując narzędzia, które pomagają budować odporność psychiczną i poczucie bezpieczeństwa w środowisku szkolnym.



PiM opiera się na wieloletnich badaniach oraz podejściu uwzględniającym kwestie traumy i ptci, a jego kluczowe cele to:

- wzmocnienie mechanizmów ochrony, profilaktyki i wsparcia w szkołach, tak aby stały się one bezpiecznymi przestrzeniami sprzyjającymi zdrowiu psychicznemu;
- wyposażenie nastolatków w wiedzę, umiejętności i zasoby niezbędne do radzenia sobie z wyzwaniami emocjonalnymi i do wzajemnego wspierania się w środowisku rówieśniczym;
- wsparcie kadry pedagogicznej i pracowników szkół w lepszym rozumieniu i reagowaniu na trudności psychiczne uczniów i uczennic;
- budowanie mostów współpracy pomiędzy systemem edukacji, ochrony dzieci i specjalistami zdrowia psychicznego.

Publikacja *„Przestrzeń szkolna, która wspiera: tworzenie przestrzeni wyciszenia i regulacji razem z młodzieżą”* to praktyczny przewodnik o tworzeniu przyjaznych **przestrzeni wyciszenia i regulacji emocjonalnej** (dalej w tekście „**PWR**” lub „**przestrzeń**”) w placówkach oświatowych. Przeznaczona jest dla dyrekcji oraz kadry pedagogicznej, oraz zespołów uczniowskich, którzy chcą wspólnie projektować i stworzyć PWR¹ w swojej szkole ponadpodstawowej.

Publikacja została oparta na doświadczeniach zdobytych podczas implementacji projektu „Strefa relaksu” przez IRC PL oraz Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w szkołach w województwie wielkopolskim w latach 2023–2024, rozmowach z osobami zaangażowanymi w ww. działaniach, analizie desk research dotyczącej stref wyciszenia i regulacji dla młodzieży na świecie oraz konsultacjach i spotkaniach z przedstawicielami funkcjonujących stref wyciszenia i regulacji w regionie.

¹ W naszej publikacji używamy nazwy „przestrzeń wyciszenia i regeneracji”, jednak nic nie stoi na przeszkodzie byście wspólnie z uczniami i uczennicami wymyślili własną nazwę tej przestrzeni – taką, która będzie im bliższa i bardziej zachęcająca

W następnych rozdziałach znajdziecie narzędzia, które pozwolą Wam wspólnie z uczniami i uczennicami stworzyć PWR, uwzględniając ich zróżnicowane potrzeby oraz rolę przestrzeni sprzyjających wyciszeniu i regulacji emocjonalnej w ich dobrostanie i rozwoju. Przedstawimy sposoby angażowania młodzieży, odwołując się do modelu uczestnictwa opracowanego przez profesor Laurę Lundy, a także etapy tworzenia takich przestrzeni – od pomysłu, przez projektowanie i realizację, aż po zarządzanie i utrzymanie miejsc.

Czym jest „Przestrzeń wyciszenia i regulacji emocjonalnej” (PWR)?

PWR to dedykowana bezpieczna i przyjazna **przestrzeń w szkole**, w której uczniowie i uczennice mogą **indywidualnie** lub **w towarzystwie osoby dorosłej**, zarówno **w grupie**, jak i **samodzielnie**, wyciszyć, uczyć się bycia ze samym sobą, poznawać i akceptować swoje emocje, obserwować je oraz odpoczywać. Organizacja tej przestrzeni w szkole daje okazję do **praktykowania technik samoregulacji**, które mogą być wykorzystywane w momentach potrzeby przerwy lub emocjonalnego wsparcia. W sensie metaforycznym ta przestrzeń to także „**bezpieczne miejsce w sobie**”, w którym młodzież może znaleźć **wewnętrzne zasoby** potrzebne do rozumienia, akceptowania i **radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz wyzwaniami** dnia codziennego.

W publikacji omówimy również kwestie ewaluacji i trwałości przestrzeni. Końcowy rozdział poświęcimy materiałom wspierającym, skierowanym zarówno do grup uczniowskich, jak i do kadry szkolnej. Znajdą się w nim propozycje warsztatów, które wspierają rozwój umiejętności doraźnego radzenia sobie ze stresem, refleksji nad miejscami nauki i odpoczynku, i budowanie pozytywnego klimatu w szkole.



Przestrzenie wyciszenia i regulacji w szkołach są narzędziem **wspierającym kulturę edukacyjną opartą na społeczno-emocjonalnym uczeniu się**. Tworzą przestrzeń, w której uczniowie i uczennice mogą ćwiczyć samoregulację, zarządzać emocjami i dbać o dobrostan psychiczny – co, jak pokazują badania, ma bezpośredni pozytywny wpływ na wyniki w nauce, poziom koncentracji oraz gotowość do współpracy (Pacewicz, 2020; Gajda, 2023).

Metaanaliza C. Cipriano i współautorów (2023), obejmująca ponad 400 programów edukacji społeczno-emocjonalnej, pokazuje, że **systematyczne wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych** skutkuje nie tylko statystycznie znaczącą **poprawą zachowań** prospołecznych i **redukcją problemów emocjonalnych**, ale także zauważalnym **wzrostem wyników akademickich** – w stosunku do grup kontrolnych. Takie dane potwierdzają, że dbanie o przestrzeń sprzyjającą regulacji emocji i relacjom rówieśniczym to nie dodatek, lecz kluczowy element procesu uczenia się.

Istotną rolą „przestrzeni” jest również **tworzenie środowiska włączającego**, które **odpowiada na różnorodne potrzeby** młodzieży – zarówno ze społeczności goszczącej, jak i przybywającej, niezależnie od płci, doświadczeń życiowych, czy neuro(a)typowości. Takie podejście wzmacnia poczucie akceptacji i bezpieczeństwa, podkreślając, że każda osoba jest ważna i ma prawo do warunków sprzyjających nauce oraz rozwojowi. Dzięki młodzieżowemu współdecydowaniu i aktywnemu udziałowi w projektowaniu PWR szkoła staje się przestrzenią demokratyczną, w której głos każdego ucznia i uczennicy jest słyszany i uwzględniany, a inkluzywność stanowi fundament codziennego funkcjonowania całej społeczności szkolnej (IBE, 2015).

Miejsce na notatki:



Tworzenie przestrzeni wzmocnienia i regulacji WRAZ Z młodzieżą

Od lat wiemy, że skuteczna edukacja opiera się na **aktywnym udziale uczniów i uczennic w życiu szkoły**. Nie wystarczy, aby byli oni wyłącznie odbiorcami gotowych rozwiązań – powinni mieć **możliwość współdecydowania o przestrzeni**, w której uczą się i spędzają czas.

Podstawą tego podejścia są międzynarodowe prawa dziecka, w tym w szczególności prawo do partycypacji zagwarantowane w Artykule 12 **Konwencji Praw Dziecka** (UNCRC, 1989), które **zapewniają młodzieży prawo do wyrażania opinii i bycia wysłuchanym**, a także przepisy polskiego prawa oświatowego, które umożliwiają uczniom udział w samorządach szkolnych, konsultacjach dotyczących życia szkoły oraz współorganizacji działań edukacyjnych.

W codzienności placówek oświatowych czas jest najbardziej deficytowym dobrem. W tej publikacji chcemy dostarczyć tego, co może realnie pomóc Wam w pracy – praktycznych rozwiązań. Za chwilę poznacie jak krok po kroku, razem z uczniami i uczennicami, tworzyć przestrzeń wyciszenia i regulacji emocjonalnej – poprzez gotowe pomysły do wdrożenia.

Poniżej znajdziecie cztery proste kroki, które pomogą Wam zacząć:

1. Poznajcie potrzeby uczniów i uczennic:	
☐	Zapytajcie młodzież i wysłuchajcie ich pomysłów poprzez ankiety, konsultacje, pudełko pomysłów.
☐	Dowiedzcie się, co dla młodzieży oznacza spokój, odpoczynek oraz wyciszenie.
☐	Zaangażujcie całą społeczność szkolną – zbierzcie różne perspektywy, pamiętając przy tym, by być wrażliwymi na bariery, które mogą napotkać niektóre grupy uczniów w dzieleniu się swoimi doświadczeniami i pomysłami.
2. Zaprojektujcie PWR wspólnie:	
☐	Zorganizujcie mini-warsztaty projektowe lub plastyczne z uczniami i uczennicami.
☐	Pozwólcie młodzieży zaproponować układ mebli, kolory i dekoracje.
☐	Skonsultujcie projekt z osobami odpowiedzialnymi za drogi ewakuacyjne i zezwolenia.
☐	Zbierajcie opinie i wprowadzajcie zmiany. Dajcie sobie i wszystkim na to czas.
3. Działajcie razem – czas na wdrożenie:	
☐	Powołajcie uczniowski zespół wdrożeniowy.
☐	Przygotujcie przestrzeń: meble, dekoracje, oznaczenia.
☐	Ustalcie zasady korzystania i nadzoru nad PWR.
☐	Zróbcie ogólnoszkolną inaugurację: plakat, ogłoszenie na godzinie wychowawczej lub podczas apelu.
4. Monitorujcie i rozwijajcie:	
☐	Po miesiącu lub dwóch zapytajcie, co można jeszcze ulepszyć.
☐	PWR to żywa przestrzeń – zmieniajcie ją razem.
☐	Regularnie sprawdzajcie, czy miejsce spełnia swoją rolę.
☐	Zachęcajcie uczniów do dbania o przestrzeń i jej rozwój.

Jak sprawić, by głos uczniów i uczennic naprawdę miał znaczenie?

Aby zapewnić, że udział uczniów i uczennic w życiu szkoły ma charakter rzeczywisty, a nie symboliczny, warto sięgnąć po sprawdzone podejścia wspierające partycypację młodych ludzi. Jednym z nich jest model opracowany przez profesor Laurę Lundy, który w prosty sposób pokazuje, jakie warunki muszą być spełnione, by głos uczniów był naprawdę słyszany i miał znaczenie (Lundy, 2007).



Źródło ilustracji: [Unia Europejska – „Model Lundy dotyczący partycypacji dzieci”](#)

Model wskazuje, że **autentyczny udział uczniów i uczennic** wymaga stworzenia odpowiedniej **przestrzeni (space)**, w której mogą swobodnie zabierać głos. Równocześnie trzeba zapewnić im możliwość rzeczywistego wyrażania swoich opinii, czyli dać im **głos (voice)**. Kolejnym istotnym aspektem jest **odbiór (audience)** – zagwarantowanie, że właściwi dorośli wysłuchają tego co mówi młodzież. Wreszcie, najważniejsze, aby ich wypowiedzi będą miały realny **wpływ (influence)** na decyzje dotyczące życia szkoły i funkcjonowania przestrzeni. Co równie istotne – głosy uczniów i uczennic **muszą prowadzić do konkretnych działań**, a młodzi ludzie powinni **otrzymywać informację zwrotną**, w jaki sposób ich opinie zostały uwzględnione i przełożone na praktykę.

Zastosowanie modelu Lundy pozwala spojrzeć na PWR jako przestrzeń tworzoną wraz z młodymi ludźmi. Tworzenie miejsc wspierających dobrostan w szkole oznacza zatem zaplanowanie procesu, w którym zapewnia się warunki do zbierania opinii, prowadzenia konsultacji i rozmów w atmosferze bezpieczeństwa i otwartości oraz podejmowania wspólnych decyzji. W takiej przestrzeni wzajemnej interakcji, w której młodzież może dzielić się swoimi pomysłami i oczekiwaniami, a dorośli aktywnie je wysłuchują, włączają do dyskusji i uwzględniają. Dzięki takiemu podejściu PWR stają się miejscem odpowiadającym realnym potrzebom młodzieży, a ich udział w procesie projektowania wzmacnia poczucie odpowiedzialności i przynależności do szkolnej społeczności.

Poniżej przedstawiamy tabelę z propozycjami ćwiczeń i form pracy wspierających angażowanie uczniów i uczennic na różnych etapach tworzenia oraz funkcjonowania PWR. To nie jest zamknięta lista, lecz raczej „szwedzki stół” **pomysłów** – zestaw inspiracji, z którego można wybrać te elementy, które najlepiej odpowiadają rytmowi, potrzebom i możliwościom Waszej szkoły.

Zestaw opracowano w duchu zaprezentowanego powyżej **modelu partycypacji Lundy**. Każdy z zaproponowanych etapów i działań wspiera kluczowe wymiary tego modelu:

- **tworzy przestrzeń (space)** do bezpiecznego dialogu i współpracy,
- **daje głos (voice)** uczniom i uczennicom, umożliwiając im wyrażenie własnych opinii,
- zakłada **uwagę obecność i słuchanie** przez **właściwych dorosłych (audience)**,
- oraz **zapewnia wpływ (influence)** – czyli realne uwzględnianie uczniowskich pomysłów w decyzjach dotyczących szkoły i wspólnej przestrzeni.

Etap	Cele	Metody/narzędzia
Inicjacja/Pomysł	Poznanie potrzeb społeczności szkolnej, określenie funkcji PWR	Międzyklasowe grupy fokusowe młodzieży, listy życzeń i skrzynki sugestii; ankiety/sondy/głosowanie, sesje kreatywne, mapowanie przestrzeni
Projektowanie	Wspólne opracowanie koncepcji, wyglądu i wyposażenia przestrzeni	Dni rozwoju szkoły, tablica inspiracji (mood board), szkolne konsultacje projektowe
Wdrożenie/Implementacja	Realizacja projektu i przygotowanie przestrzeni do codziennego użytkowania	Zespół wdrożeniowy, aranżacje i testowanie przestrzeni przez klasy, mini-projekty artystyczne
Zarządzanie i trwałość	Utrzymanie PWR, monitorowanie jego wykorzystania, wprowadzanie ulepszeń	Grupa zarządzająco-dbająca, monitoring i ewaluacja, tygodnie tematyczne



KROK 1: Inicjacja

Pierwszym krokiem w tworzeniu PWR jest zrozumienie, czego naprawdę potrzebują uczniowie i uczennice oraz jakie cele ma spełniać ta przestrzeń, która może służyć np. wyciszeniu się w przerwach, radzeniu sobie ze stresem, odbudowaniu relacji rówieśniczych czy po prostu bezpiecznemu odpoczynkowi.

Warto pamiętać, że młodzież szkolna to grupa bardzo zróżnicowana – różni się nie tylko wiekiem, ale także doświadczeniami, temperamentem, sytuacją osobistą, predyspozycjami czy potrzebami rozwojowymi. **Ta różnorodność sprawia, że młodzi ludzie mierzą się zarówno z uniwersalnymi wyzwaniami, wspólnymi dla większości rówieśników, jak i z indywidualnymi potrzebami wynikającymi z ich osobistych doświadczeń i kontekstu życia.** Dlatego funkcje przestrzeni wyciszenia i regulacji, sposoby korzystania z niej i oczekiwania mogą być różne.

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o tych wyzwaniach oraz o znaczeniu różnorodności w budowaniu dobrostanu młodzieży, zajrzyjcie do **rozdziału 2**.

Aby dobrze poznać potrzeby społeczności uczącej się i określić funkcję PWR, warto zastosować różne narzędzia partycypacyjne:

- **Ankiety/głosowania/sondy offline i online** – dają możliwość zebrania głosu dużej grupy młodych ludzi w sposób szybki i dostępny. Mogą przybrać formę krótkiej ankiety papierowej lub cyfrowej, ale także głosowania nad kilkoma propozycjami czy interaktywnej sondy podczas zajęć i poza nimi.
- **Grupy fokusowe** – rozmowy w małych zespołach, które dają możliwość pogłębienia tematów, np. jakie funkcje, zasady korzystania czy lokalizacja byłyby najodpowiedniejsze;
- **Sesje kreatywne** – warsztaty, podczas których uczniowie mogą w formie rysunków, kolaży, tablice inspiracji (mood boards), makiet czy burzy mózgów przedstawić swoje pomysły i potrzeby;
- **Mapowanie przestrzeni w szkole** – wspólne przyglądanie się, które miejsca w szkole sprzyjają wyciszeniu, a które są zbyt głośne lub zatłoczone, aby na tej podstawie znaleźć najlepszą lokalizację dla przestrzeni spokoju.



Poniżej przedstawiamy zestaw pytań, które mogą Wam pomóc w rozmowie z uczniami o ich potrzebach i wyobrażeniach dotyczących przestrzeni wyciszenia i samoregulacji. Można je wykorzystać w ankiecie, rozmowie grupowej lub podczas warsztatów projektowych.

1. Funkcje przestrzeni

- Do jakich celów najchętniej wykorzystywalibyście przestrzeń wyciszenia w szkole? (np. samoregulacja, redukcja bodźców, odpoczynek, rozmowa o samopoczuciu, bezpieczeństwo od wyśmiewania lub dręczenia).
- Jak powinna wyglądać idealna przestrzeń, w której można się zatrzymać w trudnym momencie dnia?
- Co sprawiłoby, że PWR byłaby miejscem, w którym każdy czułby się mile widziany?

2. Lokalizacja

- Jakie miejsca w szkole nadawałyby się na przestrzeń wyciszenia? (np. nieużywana sala, przestrzeń pod schodami, biblioteka, korytarz, inne miejsce).
- Czy ważniejsze jest, aby przestrzeń była dobrze widoczna i dostępna, czy dyskretna i kameralna?
- Jakie warunki musi spełniać to miejsce, żeby wszyscy mogli z niej korzystać (miejsce znane wszystkim klasom i rocznikom, dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, łatwy nadzór kadry pedagogicznej).

3. Wygląd i atmosfera

- Jakie kolory i elementy wystroju sprawiłyby, że przestrzeń będzie przyjemna i kojąca?
- Jakie elementy wyposażenia powinny się w niej znaleźć, aby można było się tam odprężyć lub skupić? (np. miękkie siedziska, rośliny, oświetlenie, spokojne dźwięki).

4. Oznaczenia i dostępność

- W jaki sposób najlepiej zaznaczyć, gdzie znajduje się ta przestrzeń i do czego jest przeznaczona? (np. tabliczka, symbol, napis, oznaczenie na mapie szkoły).
- Skąd młodzież powinna się dowiedzieć, że może i jak z niej korzystać? (informacje samorządu uczniowskiego, plakat, godzina wychowawcza, dodatkowa sesja warsztatowa).

5. Zasady korzystania i nadzoru

- Jakie zasady powinny obowiązywać w tej przestrzeni, aby każdy czuł się bezpiecznie i komfortowo?
- Jak długo można spędzać w niej czas?
- Jak powinna wyglądać opieka dorosłych nad przestrzenią?

Moje pytania:



KROK 2: Projektowanie

Po rozpoznaniu potrzeb uczniów i uczennic następnym etapem jest wspólne zaprojektowanie przestrzeni – tak, by była nie tylko estetyczna i funkcjonalna, ale przede wszystkim bliska młodzieży i odpowiadająca jej doświadczeniom.

Na tym etapie kluczowa jest współpraca, przyjrzenie się różnym rozwiązaniom oraz twórcze podejście do planowania. Warto potraktować ten krok jako proces, a nie jednorazowe działanie – od pomysłu, przez dyskusję, do prototypu i testowania.

Dni rozwoju szkoły

Na początku roku szkolnego warto zorganizować warsztaty (jedno-, dwudniowe) poświęcone planowaniu działań na rzecz dobrostanu. Uczestnicy – wszyscy uczniowie i uczennice lub przedstawiciele klas, samorządu i chętni – na podstawie zebranych wcześniej potrzeb pracują nad koncepcją przestrzeni, określając jej wygląd oraz planując harmonogram wdrażania i podział zadań. Spotkania odbywają się w formule warsztatów, z wykorzystaniem map projektowych i pracy w grupach. Co dwa miesiące można organizować krótsze spotkania podsumowujące, aby monitorować postępy i wprowadzać zmiany. Efektem jest wspólnie opracowana wizja przestrzeni, plan działań i wzrost zaangażowania młodzieży w proces zmian.

Tablica inspiracji to narzędzie, które pomaga zobrazować klimat, styl i nastrój planowanej PWR. Podczas tworzenia tablicy uczniowie i uczennice mogą zbierać zdjęcia, wycinki z gazet, ilustracje, tkaniny, kolory, cytaty i przedmioty, które kojarzą im się ze spokojem i dobrym samopoczuciem. To okazja do rozmowy o emocjach, potrzebach i estetyce przestrzeni, która ma sprzyjać relaksowi. Tablica inspiracji ułatwia współpracę w grupie i pokazuje różne pomysły w jednym miejscu, tak aby łatwiej było wybrać spójny styl przestrzeni wyciszenia i samoregulacji. Efektem jest wizualna koncepcja przestrzeni, która staje się punktem odniesienia przy dalszym projektowaniu i aranżowaniu PWR.



Szkolne konsultacje projektowe

Pomysły i propozycje dotyczące wyposażenia przestrzeni mogą być najpierw zbierane w poszczególnych klasach przez samorząd uczniowski. Następnie zebrane sugestie są omawiane na spotkaniu z dyrekcją oraz nauczycielami odpowiedzialnymi za powstawanie przestrzeni wyciszenia i samoregulacji, którzy pomagają doprecyzować i uporządkować propozycje, wskazując np. możliwości techniczne czy dostępny budżet. Po tej wstępnej analizie pomysły mogą zostać poddane głosowaniu wśród całej społeczności uczniowskiej lub przedstawicieli klas.

Tworzenie i wyposażanie przestrzeni wyciszenia i regulacji emocjonalnej to **nie tylko kwestia estetyki**, ale przede wszystkim narzędzie wspierania dobrostanu psychicznego. Każdy element – od światła, przez zapach, po sposób siedzenia – wpływa na emocje i poziom napięcia. Dlatego warto, by wybory dotyczące wyposażenia były świadome a rozwiązania elastyczne aby przestrzeń mogła ewoluować wraz z potrzebami uczniów i uczennic.

Przy doborze miejsca umiejscowienia oraz wyposażenia nowo powstającej przestrzeni powinniśmy w każdej fazie **konsultować się z osobami odpowiedzialnymi za przestrzeganie zasad BHP oraz przepisów przeciwpożarowych**, aby zapewnić pełną zgodność z obowiązującymi normami oraz bezpieczeństwo wszystkich użytkowników. Przed decyzją o zakupie konkretnych materiałów budowlanych, elementów wykończeniowych i mebli do przestrzeni warto dokładnie sprawdzić, czy posiadają one **aktualne atesty i certyfikaty**. Dotyczy to m.in. bezpieczeństwa użytkowania, łatwopalności, nietoksycznych farb i materiałów oraz stabilności mebli.

Więcej szczegółowych informacji na temat elementów wyposażenia oraz niektórych norm technicznych można znaleźć w publikacji: [„Szkolne strefy cisy. Poradnik projektowania stref cisy w warszawskich szkołach”](#).



KROK 3: Wdrożenie

To moment, w którym pomysły uczniów nabierają realnych kształtów. Wdrożenie PWR to nie tylko etap techniczny, ale również społeczny – moment, w którym społeczność szkolna wspólnie przekształca pomysł w rzeczywistość. Zadbajcie, by działania były rozłożone w czasie i angażowały różne grupy społeczności szkolnej.

Zespół wdrożeniowy

Dobrym pomysłem jest powołanie małego zespołu zadaniowego złożonego z przedstawicieli uczniów i uczennic, i kadry pedagogicznej z włączeniem asystentek i asystentów międzykulturowych czy psycholożek i psychologów szkolnych. Zadania zespołu mogą obejmować:

- koordynowanie działań związanych z zakupami, przygotowaniem przestrzeni i komunikacją o postępach prac,
- nadzorowanie harmonogramu prac,
- dbanie o to, by udział młodzieży w każdym etapie prac był treściwy i, na ile to możliwe, decydujący.

Zespół może działać w formie cyklicznych spotkań, np. warsztatowej grupy roboczej lub klubu przestrzeni wyciszenia.

Aranżacja i testowanie przestrzeni

Po przygotowaniu elementów wyposażenia i wybraniu lokalizacji uczniowie mogą praktycznie uczestniczyć w urządzaniu przestrzeni – od malowania ścian i składania mebli po tworzenie dekoracji i oznaczeń. Wspólne działania wzmacniają poczucie współwłasności przestrzeni.

Zamiast od razu tworzyć docelową przestrzeń, można najpierw testować różne rozwiązania przestrzenne. Kolejne klasy lub grupy uczniowskie aranżują PWR po swojemu na jakiś czas, zmieniając układ mebli, oświetlenie i dekoracje. Po każdym etapie zbierają opinie rówieśników i notują, co działa najlepiej, co pozwala wybrać optymalne rozwiązania. Testowanie sprzyja kreatywności, odpowiedzialności i praktycznej nauce planowania. Efektem jest dopracowana koncepcja przestrzeni, która najlepiej odpowiada potrzebom uczniów.



Mini-projekty artystyczne

Aby przestrzeń nabrała indywidualnego charakteru, warto włączyć uczniów i uczennice w jego współtworzenie poprzez mini-projekty artystyczne. Klasy lub mniejsze zespoły przygotowują elementy wyposażenia lub dekoracji, takie jak tablice z inspirującymi cytatami, ćwiczeniami oddechowymi lub propozycjami działań na poprawę nastroju, roślinne kompozycje, ręcznie wykonane poduszki, makramy czy girlandy, plakaty z zasadami korzystania z przestrzeni, playlisty z relaksującą muzyką albo zapachowe kompozycje z wykorzystaniem ziół i olejków eterycznych. Młodzież może także tworzyć wspólną tablicę emocji i inspiracji, mural lub kolaż z hasłami wspierającymi dobrostan.

Takie działania wzmacniają poczucie sprawczości, współodpowiedzialność za przestrzeń oraz więź uczniów ze szkołą. To sposób na stworzenie **własnej przestrzeni** – miejsca, w którym uczniowie i uczennice widzą efekty własnej pracy, identyfikują się z nim i chętniej z niego korzystają. Efektem są funkcjonalne i estetyczne elementy wyposażenia, które nadają przestrzeni indywidualny, osobisty charakter, a jednocześnie odzwierciedlają wartości i potrzeby szkolnej społeczności.

Czas start – Inauguracja przestrzeni wyciszenia i regulacji emocjonalnej

1. Konkurs na nazwę przestrzeni w waszej szkole

Uczniowie i uczennice proponują i głosują na najlepszą nazwę przestrzeni.

2 . Współtworzenie zasad

Przed otwarciem zaproponujcie wspólne ustalenie reguł korzystania z przestrzeni, np. podczas godziny wychowawczej, spotkania samorządu lub poprzez konsultacje ogólnoszkolne. Można wspólnie przygotować:

- **kontrakt użytkownika** - regulamin w formie plakatu lub grafiki,
- **plan wspólnej opieki nad przestrzenią** zawierający m.in listę osób dbających o porządek, kalendarz dyżurów czy formularz offline/online na pomysły i uwagi.

3. Inauguracja jako wydarzenie całej społeczności szkolnej

Otwarcie może przybrać formę symbolicznego wydarzenia – np. „**Dnia uważności**”, „**Dnia spokoju**” lub „**Chwili oddechu**”. Taki dzień może obejmować:

- krótką prezentację przygotowaną przez młodzież – o idei miejsca, wartościach, które za nim stoją, oraz o jego tworzeniu,
- warsztaty prowadzone przez uczniów lub nauczycieli – np. techniki oddechowe, sposoby na radzenie sobie ze stresem, ćwiczenia koncentracyjne,
- wystawę zdjęć, moodboardów lub inspiracji, które towarzyszyły tworzeniu przestrzeni.

Inauguracja powinna stać się okazją do rozmowy o dobrostanie, presji szkolnej i sposobach radzenia sobie z napięciem.

4. Włączenie rodziców i rady szkoły

Warto przygotować krótką prezentację lub materiał informacyjny dla rodziców i rady szkoły, w którym zostaną przedstawione:

- cele stworzenia przestrzeni,
- sposób jej funkcjonowania,
- korzyści dla uczniów i uczennic: redukcja stresu, lepsza samoregulacja, koncentracja, profilaktyka przeciążenia psychicznego, skutki gnębienia i wyśmiewania przez rówieśników dla psychiki młodych ludzi.

5. Tworzenie tradycji i ciągłość

Jeśli otwarcie zostanie dobrze przyjęte, można włączyć je do kalendarza szkolnych wydarzeń jako coroczne przypomnienie o znaczeniu dobrostanu. W dalszej perspektywie warto rozważyć ustanowienie **corocznego „Dnia dbałości”**, który stałby się stałym elementem życia szkoły. W tym dniu społeczność szkolna mogłaby wspólnie podejmować działania promujące troskę o siebie i innych. Obchody mogłyby obejmować warsztaty, spotkania, akcje wspólnotowe czy inicjatywy uczniowskie, które podkreślałyby wagę uważności, empatii i wzajemnego wsparcia.



Krok 4 : Zarządzanie i trwałość

Skuteczne wdrożenie przestrzeni to dopiero początek – jej **prawdziwa wartość** ujawnia się wtedy, gdy jest **świadomie zarządzana**, regularnie udoskonalana i **współtworzona przez społeczność szkolną**. Ta faza skupia się na zapewnieniu trwałości inicjatywy, systematycznym monitorowaniu oraz angażowaniu grup uczniowskich i kadry pedagogicznej w opiekę nad przestrzenią.

Grupa koordynująco–dbająca

Za funkcjonowanie przestrzeni może odpowiadać niewielki zespół uczniów i uczennic wraz z nauczycielem-opiekunem. Zespół ten koordynuje wszystkie działania związane z przestrzenią, dba o porządek, estetykę oraz bezpieczeństwo, reaguje na zgłaszane potrzeby i pomysły, a także prowadzi harmonogram działań i zmian, na przykład związanych z dekoracjami czy wyposażeniem.

Dodatkowo w każdej klasie można wyznaczyć 1–2 osoby, które pełnią funkcję **ambasadorów przestrzeni**. Do ich zadań należy promowanie właściwego korzystania z przestrzeni, zachęcanie rówieśników do jej współtworzenia oraz zbieranie opinii i pomysłów od kolegów i koleżanek.

Monitorowanie i refleksja

Zachęcamy do **regularnego monitorowania funkcjonowania przestrzeni** poprzez ocenę stanu jej wyposażenia, poziomu bezpieczeństwa oraz sposobu użytkowania. Warto obserwować m.in. **natężenie korzystania z miejsca wyciszenia**, okresy intensywnego zapotrzebowania na pobyt w przestrzeni czy rodzaje aktywności, które cieszą się największym zainteresowaniem.

Aby poznać opinie społeczności szkolnej, można przeprowadzać **krótkie, anonimowe ankiety** (w wersji papierowej lub online, np. za pomocą kodu QR) bądź **rozmowy i wywiady** z członkami społeczności szkolnej, w tym kadry pedagogicznej. Pytania powinny być **proste i praktyczne**, tak by zebrane informacje można było łatwo przeanalizować i wykorzystać w doskonaleniu przestrzeni. Nie chodzi o gromadzenie dużej ilości danych, lecz o zdobycie konkretnych, użytecznych wskazówek.

Kluczowe jest, aby **na podstawie zebranych informacji wprowadzać realne zmiany** oraz **informować o nich całą społeczność szkolną**. Najgorszym scenariuszem jest sytuacja, w której zgłaszane pomysły i sugestie pozostają bez odzewu - dlatego warto zadbać o jasną komunikację i pokazanie, że opinie uczniów mają realny wpływ.

Po każdym semestrze **grupa koordynująco–dbająca** organizuje **spotkanie ewaluacyjne**, podczas którego analizuje zebrane dane, formułuje wnioski i przygotowuje rekomendacje. W ramach spotkania określa się, co należy zmienić, naprawić lub rozwinąć, a także planuje konkretne działania na kolejny okres.

Poniższa tabela może posłużyć jako pomoc przy dokumentowaniu wyników:

Wyzwanie	Obserwacje / przykłady	Sposób reagowania / plan działania	Osoba odpowiedzialna	Termin realizacji	Uwagi / dodatkowe pomysły

Wnioski i rekomendacje powinny być następnie **przedstawione całej społeczności szkolnej** – na przykład podczas apelu, w gazetce, w mediach społecznościowych szkoły lub w komunikacie elektronicznym – tak, aby każdy czuł się poinformowany i mógł aktywnie uczestniczyć w dalszym rozwoju przestrzeni.

Przestrzeń wyciszenia i samoregulacji jako narzędzie w walce z przemocą i nękaniami

PWR powinna stanowić przede wszystkim **przestrzeń bezpieczeństwa**, w której dzieci są wolne od przemocy, nękania, wyśmiewania oraz wszelkich innych zagrożeń. Funkcjonowanie tej przestrzeni musi być w pełni zgodne z obowiązującymi **Standardami Ochrony Małoletnich**, które określają zasady tworzenia bezpiecznego środowiska, reagowania na niepokojące sygnały oraz postępowania w sytuacjach podejrzenia krzywdzenia.

Dodatkowo PWR może pełnić rolę miejsca, w którym uczniowie mogą **anonimowo zgłaszać incydenty lub niepokojące sytuacje**. W praktyce może to funkcjonować jako skrzynka do zgłaszania uwag lub formularze online dostępne na tablicie czy komputerze. Zgłoszenia, również anonimowe, powinny być regularnie monitorowane przez osobę kontaktową ds. ochrony lub osobę przez nią wyznaczoną, a wszystkie informacje analizowane z zachowaniem poufności i zgodnie z procedurami wynikającymi ze standardów ochrony małoletnich. Nowe zgłoszenia należy sprawdzać **codziennie lub co najmniej kilka razy w tygodniu**, aby żadna informacja nie pozostała bez reakcji, a przynajmniej **raz w miesiącu przeprowadzać analizę trendów** w celu wychwycenia powtarzających się problemów i wdrożenia działań prewencyjnych. Wszystkie zgłoszenia traktuje się przy tym **anonimowo i poufnie**, a analiza obejmuje rodzaj zgłoszenia, miejsce i czas zdarzenia oraz ewentualne powtarzające się wzorce. Wyniki tej analizy służą planowaniu działań prewencyjnych, szkoleń dla uczniów i personelu oraz poprawie funkcjonowania przestrzeni PWR.

Cykle tematyczne w przestrzeni relaksu

Aby przestrzeń zyskała wyjątkowy charakter, a nie była jedynie zwykłym miejscem do spędzania czasu, warto wprowadzić cykle tematyczne, np. dwutygodniowe. Każdy cykl może mieć swój własny klimat, a jego przygotowanie mogą przejąć poszczególne klasy lub samorząd uczniowski. Mogą też zaproponować inne wersje, jeśli potrzebujesz.

Przykładowe tematy tygodni tematycznych to:

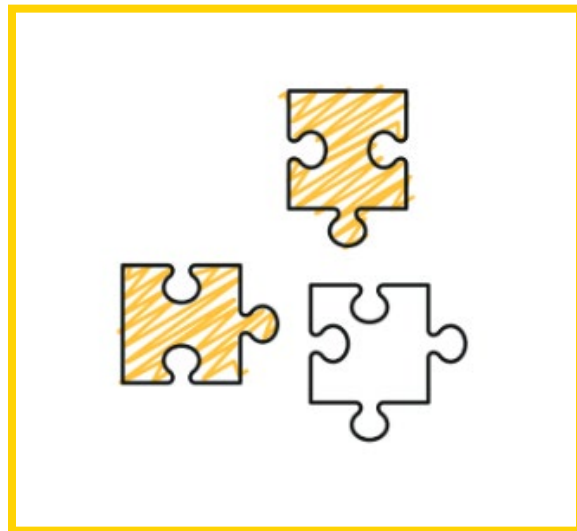
- **cisza** – w tym czasie używa się miękkiego oświetlenia, ogranicza muzykę do delikatnych dźwięków natury i zachęca do ciszy.
- **natura i zieleń** – przestrzeń ozdabiana jest roślinami, motywami przyrodniczymi, a także aromatami lasu; można również przygotować zielone origami jako ozdoby.
- **muzyka i chillout** – uczennice i uczniowie ustalają playlistę wyciszających: relaksujących lub wzmacniających utworów:
- **wdzięczność** – zawiera tablicę „Za co jestem wdzięczny?”, kartki do dzielenia się dobrymi myślami oraz przestrzeń do kulturowania uważności.

Po zakończeniu każdego okresu zbierane są opinie użytkowników za pomocą ankiety, pudełka z karteczkami lub kodu QR. Uczniowie i uczennice dokonują również krótkiego podsumowania, wskazując, co się sprawdziło, a co warto poprawić. Najlepsze pomysły mogą być wykorzystane ponownie lub rozwinięte w kolejnych tygodniach.

Trwałość i rozwój – jak podtrzymywać inicjatywę na lata?

Aby inicjatywa była trwała, warto zapewnić stały dostęp do podstawowych materiałów, takich jak zestaw naprawczy czy drobne dekoracje. Dobrze jest również wprowadzić rotacyjność ról w grupie koordynująco-dbającej, tak aby co semestr nowe osoby mogły się wykazać i przejąć odpowiedzialność.

Współpraca z rodzicami i partnerami spoza szkoły umożliwia pozyskiwanie dodatkowych funduszy lub elementów wyposażenia. Zachęcamy do dokumentowania dotychczasowych działań – zdjęcia, pomysły i scenariusze tygodni tematycznych tworzą bazę inspiracji na kolejne lata, ułatwiając dalszy rozwój i podtrzymywanie przestrzeni relaksu.



Potrzeby młodzieży

Czas na refleksje

- Jakie sygnały wskazujące na obniżony dobrostan młodzieży można zaobserwować w mojej szkole, uwzględniając różnorodność uczniów (wiek, płeć, tożsamość płciową, predyspozycje neurorozwojowe, sytuację migracyjną, oraz inne indywidualne cechy)?
- Jakie konkretne działania mogą wzmocnić poczucie bezpieczeństwa, komfortu i wsparcia emocjonalnego uczniów z różnych grup i o odmiennych potrzebach?
- W jaki sposób mogę tworzyć środowisko sprzyjające samoregulacji, wyciszeniu i odzyskiwaniu energii przez uczniów, biorąc pod uwagę ich różnorodne doświadczenia?
- Jakie inicjatywy mogą pomóc uczniom z różnych grup poczuć się bardziej zaopiekowanymi i zauważonymi w codziennym życiu szkolnym?
- -----
- -----

Kompas dorastania – nawigacja wśród wyzwań

Dorastanie, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), obejmuje wiek od 10 do 19 lat.² To wyjątkowy okres w życiu człowieka – czas intensywnych zmian fizycznych, emocjonalnych i społecznych, które kształtują to, kim jesteśmy i jak postrzegamy świat.

W tym czasie młodzi ludzie mierzą się z wieloma ważnymi zadaniami rozwojowymi:

- **szukają swojej tożsamości**, chcąc być sobą i jednocześnie zyskać niezależność,
- **budują relacje**, starając się znaleźć swoje miejsce w grupie i zdobyć akceptację,
- **sprawdzają swoje możliwości**, rozwijając umiejętności i dążąc do celów,
- **określają swoje wartości**, zastanawiając się, w co wierzą i kim chcą być w przyszłości.



Jednym z najważniejszych aspektów dorastania jest **rozwój pozytywnej tożsamości** – stabilnego, spójnego poczucia siebie, które łączy nasze cechy osobiste, wpływy kulturowe i role społeczne. Dla

² Chociaż okres dorastania obejmuje szeroki zakres wieku, przydatne jest wyróżnienie trzech głównych etapów adolescencji: wczesnej adolescencji (10–13 lat), średniej adolescencji (14–17 lat) oraz późnej adolescencji (18–19 lat). Etapy te ukazują różne cechy i potrzeby rozwojowe młodzieży w tym ważnym okresie ich życia.

młodzieży zmuszonej do ucieczki z kraju lub życia na obczyźnie ten proces może być szczególnie trudny – często towarzyszą mu trauma, utrata poczucia przynależności i brak wsparcia społecznego.

Model SEAD (ang. Social-Emotional Asset Development) opracowany przez IRC wyróżnia **pozytywną tożsamość** jako jeden z czterech kluczowych obszarów rozwoju – obok **dobrostanu emocjonalnego**, **zdrowych relacji** oraz **umiejętności uczenia się i podejmowania decyzji**.

Aby wspierać młodzież w tym okresie, niezwykle ważne jest tworzenie **bezpiecznych, otwartych i wspierających przestrzeni**, które są dostosowane do ich potrzeb rozwojowych. Takie środowiska – wrażliwe kulturowo i świadome wpływu traumy – pozwalają młodym ludziom odkrywać, kim są, czuć się zauważonymi i docenionymi, a także budować poczucie przynależności zarówno do swojej kultury pochodzenia, jak i nowej społeczności.

Programy, które w świadomy sposób wspierają kształtowanie tożsamości, pomagają młodzieży **lepiej radzić sobie ze stresem akulturacyjnym**, **wzmacniają ich odporność psychiczną** oraz **tworzą solidne podstawy do długofalowego dobrostanu i integracji społecznej**.³

Alarmy dobrostanu – sygnały przeciążenia i zmęczenia



Równocześnie dorastanie wiąże się z **wyzwaniami zdrowia psychicznego**. Badania UNICEF i OECD wskazują na rosnącą liczbę młodych osób w Europie doświadczających zaburzeń lękowych i depresji. W Polsce zjawisko to potwierdzają najnowsze raporty Rzecznika Praw Dziecka (2022) – **wraz z wiekiem spada zadowolenie nastolatków z życia i z siebie**: tylko 39% uczniów szkół ponadpodstawowych deklaruje satysfakcję z własnej osoby, a aż jedna trzecia jest z siebie niezadowolona. Szczególnie dziewczęta zgłaszają obniżony nastrój i brak energii – 19% z nich (wobec 13% chłopców) odczuwa częsty smutek, a 27% uczennic przyznaje, że miewa dni tak trudne, iż „nie ma ochoty nic robić”. Ponadto tylko 31% młodzieży deklaruje, że w ostatnim tygodniu miało dużo energii, co wskazuje na problem zmęczenia i obniżonej motywacji.

Niepokojące są także dane dotyczące poczucia przeciążenia i braku wsparcia – niemal **połowa polskich uczniów szkół średnich przyznaje, że czuje się przytłoczona problemami i nie wie, gdzie szukać pomocy**. Jednocześnie rośnie niezadowolenie ze szkoły,

³ See Suarez-Orozco, C., Qin, D.B., and Amthor, R.F. (2008). Adolescents from immigrant families: Relationships and adaptation in school. In *Adolescents at school: Perspectives on youth, identity, and education*, Michael Sadowski (Editor), Cambridge: Harvard University Press, pp. 51–69; UNICEF Office of Research - Innocenti (2017). *The Adolescent Brain: A second window of opportunity*, UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence, p. 23.

które nie wynika z relacji z nauczycielami, lecz z presji, nadmiaru obowiązków i trudności w nauce. Wszystko to pokazuje, że szkoła powinna nie tylko dostarczać wiedzy, lecz także odpowiadać na pogarszający się dobrostan psychiczny nastolatków, tworząc przestrzeń wsparcia i rozwoju społeczno-emocjonalnego.

Różnorodność potrzeb i grup uczniów – włączenie każdego głosu

Młodzież szkolna stanowi grupę zróżnicowaną nie tylko pod względem wieku, lecz także tożsamości, doświadczeń życiowych, predyspozycji neurorozwojowych, sytuacji osobistej czy tła kulturowego. Różnorodność ta bezpośrednio wpływa na sposób przeżywania emocji, reagowania na stres, nawiązywania relacji z rówieśnikami oraz korzystania ze wsparcia oferowanego przez szkołę.

Warto przy tym zauważyć, że potrzeby rozwojowe młodzieży nie ograniczają się wyłącznie do uniwersalnych zadań i wyzwań okresu dorastania – ich kształtowanie zależy od wielu czynników tożsamościowych, w tym doświadczeń migracyjnych, uwarunkowań neurorozwojowych czy indywidualnych cech psychicznych. W konsekwencji szkoła, aby skutecznie wspierać dobrostan uczniów, powinna przyjmować podejście zindywidualizowane i włączające, uwzględniające tę wielowymiarową różnorodność.



Poza **bezpośrednim poznawaniem potrzeb uczniów i uczennic** poprzez rozmowę i obserwację, zachęcamy do **utrzymywania kontaktu z organizacjami pozarządowymi i instytucjami**, które **specjalizują się w pracy z młodzieżą o zróżnicowanych potrzebach**. Ich doświadczenie i materiały edukacyjne mogą stanowić cenne wsparcie dla kadry i całych społeczności szkolnych.

Szkoła jako przestrzeń wsparcia – trzeci nauczyciel

Środowisko, w którym odbywa się nauka, odgrywa istotną rolę w kształtowaniu dobrostanu młodzieży. Oprócz relacji z nauczycielami i rówieśnikami, **fizyczna przestrzeń szkoły bywa określana mianem „trzeciego nauczyciela”** (Pacewicz, 2020, Reggio Children, 2025). Waga dobrze zaprojektowanej przestrzeni edukacyjnej jest nie do przecenienia. Elementy takie jak dostęp do naturalnego światła, redukcja hałasu, porządek czy komfort mają istotny wpływ na samopoczucie i efektywność nauki uczniów i uczennic. Badania wskazują, że ciche i prywatne miejsca sprzyjają rozwojowi emocjonalnemu, społecznemu i poznawczemu. **Uczniowie i uczennice preferują przestrzenie, w których mogą się wyciszyć, skupić i uniknąć nadmiernej stymulacji, co zwiększa ich**

koncentrację, zaangażowanie i osiągnięcia szkolne (Clark, Uzzell, 2002; Morrow, Weinstein, 1982). Również wyniki polskich badań potwierdzają, że dobrze zorganizowane przestrzenie edukacyjne korelują z wyższymi wynikami w nauce, a spokojne zakątki, w których uczniowie i uczennice mogą być sami i się wyciszyć, wspierają rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych, oferują komfort psychiczny oraz sprzyjają samoregulacji, refleksji i przetwarzaniu emocji (IBE, 2015).

Inspiracja dla nauczycieli - przykłady z praktyki

Ciekawym przykładem praktycznego wdrożenia idei elastycznej i przyjaznej przestrzeni edukacyjnej jest projekt szkoły opracowany przez pracownię Rosan Bosch. Po dokładnej analizie potrzeb całej społeczności szkolnej zaprojektowano pięć funkcjonalnych stref, odpowiadających różnym stylom pracy i formom aktywności.



Źródło ilustracji: Na podstawie publikacji „Przestrzeń, w której dobrze się uczy”, A. Pacewicz, 2020

Strefy „Źródełko” i „Jaskinia” sprzyjają wyciszeniu, regeneracji i indywidualnej pracy – to miejsca, gdzie uczniowie i uczennice mogą odpocząć, poczytać lub posłuchać muzyki. Z kolei „Laboratorium” zachęca do eksperymentowania i praktycznego stosowania wiedzy, „Ognisko” wspiera rozmowy i współpracę, a „Scena” umożliwia prezentację talentów i efektów pracy (Pacewicz, 2020).

Co powinno się znaleźć w przestrzeni wyciszenia i samoregulacji?

W tym rozdziale poznacie praktyczne wskazówki dotyczące projektowania PWR skupiając się na tym, jak realne potrzeby młodzieży przełożyć na język przestrzeni. Skoro wiemy już, jak aktywnie zaangażować młodych ludzi w projekt tworzenia i zarządzania przestrzenią wyciszenia i samoregulacji oraz czego potrzebują, by czuć się bezpiecznie, zauważeni i zaopiekowani – czas pokazać, jak te potrzeby mogą zaistnieć w przestrzeni.

Podpowiemy, jak dobierać elementy wystroju sprzyjające odpoczynkowi, jak unikać nadmiernych bodźców, tworzyć strefy prywatności bez izolacji, a przede wszystkim – jak zachować równowagę między estetyką a funkcjonalnością.

Skuteczność PWR zależy nie tylko od jej lokalizacji w szkole, lecz również od właściwego doboru elementów wyposażenia. Badania wskazują, że **przestrzenie te powinny być projektowane w duchu podejścia opartego na wiedzy o traumie, przyjazne sensorycznie i dostosowane do etapu rozwojowego nastolatków**. Koncepcja ta zakłada tworzenie środowisk, które uwzględniają wpływ trudnych doświadczeń na funkcjonowanie młodych osób i aktywnie wspierają ich poczucie bezpieczeństwa, autonomii i sprawczości. Odpowiednio dobrane sprzęty wspierają proces samoregulacji, pomagają redukować stres oraz wzmacniają poczucie autonomii i bezpieczeństwa (West i in., 2017; Buckner, 2022; Brasfield i in., 2024).

Dobrze jest pamiętać, że choć zachęcamy młodzież do współtworzenia przestrzeni, dorośli pozostają przewodnikami tego procesu. To grono pedagogiczne dba, aby **przestrzeń spełniała standardy bezpieczeństwa i była zgodna z podejściem opartym na wiedzy o traumie** – dzięki temu uczniowie i uczennice mają realny wpływ na projekt, a dorośli mogą czuć się spokojni, że powstaje funkcjonalne i wspierające środowisko.

Poniższe propozycje to przykłady wyposażenia przestrzeni, w której uczniowie mogą się wyciszyć, przemyśleć różne sprawy lub wypracować własne strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami. Nie jest konieczne wyposażenie PWR we wszystkie wymienione przedmioty – liczy się dopasowanie przestrzeni do potrzeb uczniów.

Niektóre materiały, takie jak karty ćwiczeń czy piłki balansowe, wymagają wcześniejszego omówienia i przećwiczenia z uczniami, aby wiedzieli, jak korzystać z nich w bezpieczny i efektywny sposób. Inne, np. kolorowanki antystresowe, proste gadżety antystresowe czy dzienniczki, są intuicyjne i mogą być używane od razu.

Warto także zachęcić uczniów do wykorzystania własnych przedmiotów lub materiałów, które przynoszą poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Dzięki temu PWR staje się bardziej osobisty i lepiej odpowiada na indywidualne potrzeby, a korzystanie z niego jest naturalne i wygodne.

Materiały wspierające

Warsztat „Mapa komfortu – odkrywamy, gdzie czujemy się dobrze?”



Czas: Na warsztat powinno się przeznaczyć ok. 1,5 godziny zegarowej lub 2 godziny lekcyjne, z przerwą



Cel: Zrozumienie, w jakich miejscach w szkole uczniowie czują się swobodnie, bezpiecznie i zauważeni – oraz co sprawia, że dane przestrzenie sprzyjają (lub nie) ich dobrostanowi.



Materiały: Arkusze papieru formatu A3, kolorowe pisaki, naklejki, mapa szkoły (jeśli dostępna) lub kartka do samodzielnego narysowania planu.



Uwagi: Warto zwrócić uwagę, że różne grupy uczniów (np. bardziej wrażliwi sensorycznie, neuroroznorodni czy uczniowie pochodzący z innych kultur) mogą odczuwać przestrzeń szkolną w odmienny sposób.



1. Rozgrzewka – rozmowa o komforcie

- Co sprawia, że czujecie się w jakimś miejscu dobrze i bezpiecznie?
- Jakie elementy przestrzeni (np. światło, cisza, kolory, obecność innych osób) wpływają na wasz nastrój?
- Czy macie w szkole miejsca, w których możecie odpocząć lub побыć chwilę sami?

(Wariant: Zamiast rozmowy na forum uczniowie mogą anonimowo zapisać swoje myśli na post-itach. Nauczyciel zbiera je i odczytuje, zachowując anonimowość.)



2. Tworzenie mapy komfortu

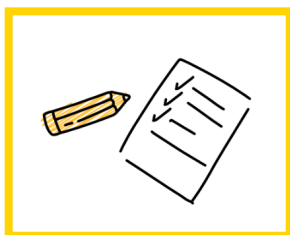
- Uczniowie na planie szkoły oznaczają miejsca, w których:
 - czują się dobrze i bezpiecznie,
 - czują się neutralnie,
 - czują się niekomfortowo lub zestresowani.
- Mogą dodać symbole, rysunki lub krótkie notatki (np. „tu lubię rozmawiać”, „tu jest za głośno”).

(Wariant: oznaczenia mogą być anonimowe – uczniowie przyklejają kropki lub karteczki bez podpisów.)



3. Dyskusja w grupach

- Co łączy miejsca, w których czujecie się najlepiej?
- Co sprawia, że niektóre przestrzenie są mniej przyjazne?
- Czy każdy w naszej klasie wskazał te same miejsca? Co może to oznaczać?
- Jak różnorodne potrzeby (np. cisza, ruch, kontakt z innymi) wpływają na to, gdzie czujemy się dobrze?



4. Wspólne wnioski

- Grupa tworzy wspólną mapę „stref komfortu i wyzwań”.
- Następnie odpowiada na pytania:
 - Jak możemy sprawić, by każde miejsce w szkole było bardziej przyjazne dla wszystkich?
 - Jakie drobne zmiany mogłyby poprawić komfort (np. przestrzeni wyciszenia, tablica inspiracji, miejsce do rozmowy)?
- Kto mógłby pomóc w ich wprowadzeniu?

Dodatkowe pytania do refleksji:

- Czy czujesz, że masz w szkole miejsce, w którym możesz być sobą?
- Jak nauczyciele lub rówieśnicy mogą pomóc ci czuć się bardziej komfortowo?
- Co mogłoby się zmienić, żeby przestrzeń szkolna sprzyjała różnym potrzebom – osobom, które lubią ciszę, ruch, współpracę, samodzielność?
- Jak przestrzeń wpływa na twoje emocje i koncentrację w ciągu dnia?

Miejsce na notatki:



Warsztat “Przestrzeń i samoregulacja emocjonalna w szkole i poza nią”



Wprowadzenie: Konspekt tego warsztatu został przygotowany z myślą o dorosłych, np. członkach rad pedagogicznych pracujących nad koncepcją przestrzeni wyciszenia, jak i dla dorastającej młodzieży, zaczynającej korzystać z tej przestrzeni. Mimo że ćwiczenia i treści warsztatu są stosowne zarówno dla nastolatków, jak osób dorosłych, nie powinno się nigdy prowadzić tego warsztatu dla obu tych grup jednocześnie, mając na uwadze, że kadra pedagogiczna jest potencjalnie jednym ze stresorów dla grup uczniowskich, i vice versa.



Czas: Na warsztat powinno się przeznaczyć ok. 3 godziny zegarowe lub 4 godziny lekcyjne, z przerwą.



Cel: Celem warsztatu jest uzmysłowienie osobom biorącym udział, jakie metody doraźnego radzenia sobie ze stresem są im już znane, jakie mogą wypróbować, a jakie mogą pomóc innym osobom w ich otoczeniu. Szczególna uwaga będzie zwrócona na rolę przestrzeni w procesie relaksacji i refleksji nad własnym samopoczuciem.



Facylitacja: Prowadzenie tego warsztatu musi uwzględniać fakt, że osoby biorące w nim udział pozostają pod wpływem wielu, często długotrwałych i intensywnych, stresorów. Nawet jeśli uczestnicy zachowują się spokojnie i są opanowani, dając wrażenie, że “wszystko jest z nimi w porządku”, nie możemy wykluczyć, że refleksja o ich stanie emocjonalnym czy poziomie stresu nie przywoła w nich strachu, smutku czy złości wywodzących się z ich trudnych doświadczeń. W czasie warsztatu nie pytamy o przyczyny ich stresów ani na forum grupy ani indywidualnie, wiedząc, że nie mamy czasu ani możliwości, ani zapewne fachowych umiejętności, aby odpowiednio poprowadzić taką rozmowę. Pamiętajmy i przekazmy grupie, że ten warsztat skupia się na radzeniu sobie z reakcją stresową organizmu, a nie na metodach rozwiązywania problemów wywołujących tę reakcję.



Wskazówki: Wiele osób, szczególnie chłopców i mężczyzn, ale także osób dyskryminowanych, wyśmiewanych czy prześladowanych w klasie, szkole czy społeczeństwie, może się z ważnych przyczyn obawiać dzielenia się swoimi uczuciami, pomysłami, doświadczeniami. Ten warsztat został opracowany tak, aby każdy mógł prowadzić własną refleksję i wypracować metody na swój własny użytek. Nigdy nie zmuszamy nikogo do dzielenia się na forum grupy osobistymi aspektami i tworzymy grupy/pary na zasadzie dobrowolności.

CZĘŚĆ A: Stresory, stres i emocje**Czas: ok. 75 minut****1. Termometr dobrostanu**

Zaznacz na „termometrach” jak się czujesz.

dużo energii mało energii	głodny/a najedzony/a	zrelaksowany/a zdenerwowany/a	wypoczęty/a zmęczony/a
---	------------------------------------	---	--------------------------------------

Wybierz emotki pasujące do twoich uczuć w tej chwili. Jeśli nie możesz nic znaleźć, to dorysuj własne.

--	--	--	--	--

2. Rozmowa w parach

Czym jest „stres”? Jakie myśli temu towarzyszą?

Jak się czuje twoje ciało pod wpływem stresu? Gdzie to odczuwasz?

Miejsce na notatki:



„Stres to odczuwalna reakcja organizmu na sytuację, w której czujemy, że nie wystarcza nam sił i/lub umiejętności do poradzenia sobie z obciążeniami.”

Młode głowy

3. Dyskusja z partnerem lub grupie

Których objawów reakcji stresowej już kiedyś doświadczyłeś/aś?

Które obserwujesz u osób w twoim otoczeniu?

Objawy emocjonalne	Rozdrażnienie, nerwowość, złość	Niepokój, lęk, ataki paniki	Trudności z koncentracją i pamięcią	Zmienność nastroju, obniżony nastrój, przygnębienie
Zachowanie	Nadpobudliwość ruchowa	Chaotyczne wypowiedanie się	Unikanie kontaktów społecznych	Drażliwość
	Zwiększona gadatliwość	Poczucie pesymizmu	Poczucie izolacji	Gonitwa myśli
	Brak motywacji	Wrażenie bycia "zamrożonym"	Niska samoocena	
Objawy fizyczne	Przyspieszone tętno, kołatanie serca	Napięcie mięśni, bóle głowy, bóle pleców	Wzmoczone pocenie się	Suchość w jamie ustnej
	bóle brzucha, biegunka, zaparcia, zgaga	Bezsenna noc	Niewyraźne widzenie	Zmiany w apetycie (jego wzrost lub spadek)
	Sen niedający wypoczynku	Suchość oczu	Oslabienie odporności	Tiki nerwowe

Reakcja stresowa jest:

- subiektywna, czyli wyzwalana u różnych osób różnymi czynnikami,***
- indywidualna, czyli odczuwana w inny sposób i z różną intensywnością, i wszyscy mamy różne metody, żeby sobie z nim poradzić.***

Wielu sytuacji powodujących stres nie da się wyeliminować ani rozwiązać (np. egzaminów, braku pieniędzy, chorób, kłótni, spóźniających się autobusów). Możemy natomiast pomóc naszemu organizmowi regenerować swoje siły i zwiększać naszą odporność na sytuacje stresowe.

CZĘŚĆ B Przestrzeń jako miejsce, moment i metoda poradzenia sobie ze stresem**Czas: ok.90 minut**

Samoregulacja to proces rozpoznania swoich emocji i potrzeb, wiedza o sposobach radzenia sobie z nimi i umiejętność ukierunkowania swoich działań w celu rozwiązania problemu i lepszego samopoczucia.



Metody opanowywania stresu w szkole, np. na przerwie, w dedykowanym pomieszczeniu:

1. Wpływanie na emocje związane ze stresem poprzez pracę z ciałem: ćwiczenia oddechowe, medytacyjne, elementy jogi i ćwiczenia rozciągające, świadome napinanie i relaksacja mięśni, Jeśli nie znacie jeszcze takich ćwiczeń, polecamy Wam następujące:



a)



b)



c)

- a) [Agnieszka Pawłowska. Przestrzeń na oddech ze współczuciem](#)
- b) [Moc góry. Ćwiczenie uważności dla nastolatków](#)
- c) [Techniki oddechowe i medytacja na trudne emocje - prowadzi Michał Niewęglowski](#)

2. Wpływanie na emocje poprzez koncentrację na łatwych i powtarzalnych czynnościach np. rysowanie, żucie/jedzenie np. rodzynek lub orzechów, słuchanie przyjemnych dźwięków/muzyki, przyglądanie się pejzażom/obrazom, obserwowanie płynącej wody.

3. Wpływanie na emocje poprzez zaspokojenie podstawowych potrzeb: kąpiel/umycie twarzy lub rąk, zjedzenie małego posiłku/przekąski, zawinięcie się w koc/ogrzanie się, założenie kaptura dla \dodania sobie uczucia bezpieczeństwa, drzemka, zamknięcie oczu lub przyciemnienie światła, objęcie się ramionami/przytulenie samego siebie.

4. Wpływanie na emocje poprzez zajęcie się czymś co dobrze znamy i dobrze umiemy, szczególnie jeśli nie ma charakteru performatywnego np. gotowanie, praca w ogrodzie, prasowanie, jazda na rowerze, deskorolka, zabawa z psem, gra na instrumencie, szydełkowanie, znany i lubiany film itp.

5. Wpływanie na emocje poprzez autoemпатиę, czyli okazanie sobie zrozumienia w ramach dialogu wewnętrznego.

Pomyśl: Co powiedział(a)bym innej w tej sytuacji? Na przykład:

- rozumiem cię.
- przechodzisz przez trudny moment, to normalne, że ci ciężko, że płaczesz, że się złościś, każdy w tej sytuacji czułby się przytłoczony/sfrustrowany/zagubiony
- daj sobie czas na znalezienie rozwiązania, nie musisz znać natychmiast odpowiedzi na wszystko
- kto może ci pomóc?

Te i podobne słowa skieruj do siebie! Bądź swoją własną najlepszą przyjaciółką/swoim własnym najlepszym przyjacielem.

1. Refleksja

Do których aktywności z powyższej listy potrzebujesz konkretnej przestrzeni?

Które możesz wykonać w dowolnym spokojnym miejscu?

Które możesz wykonać w myślach?

Miejsce na notatki:



2. Zadanie w parach

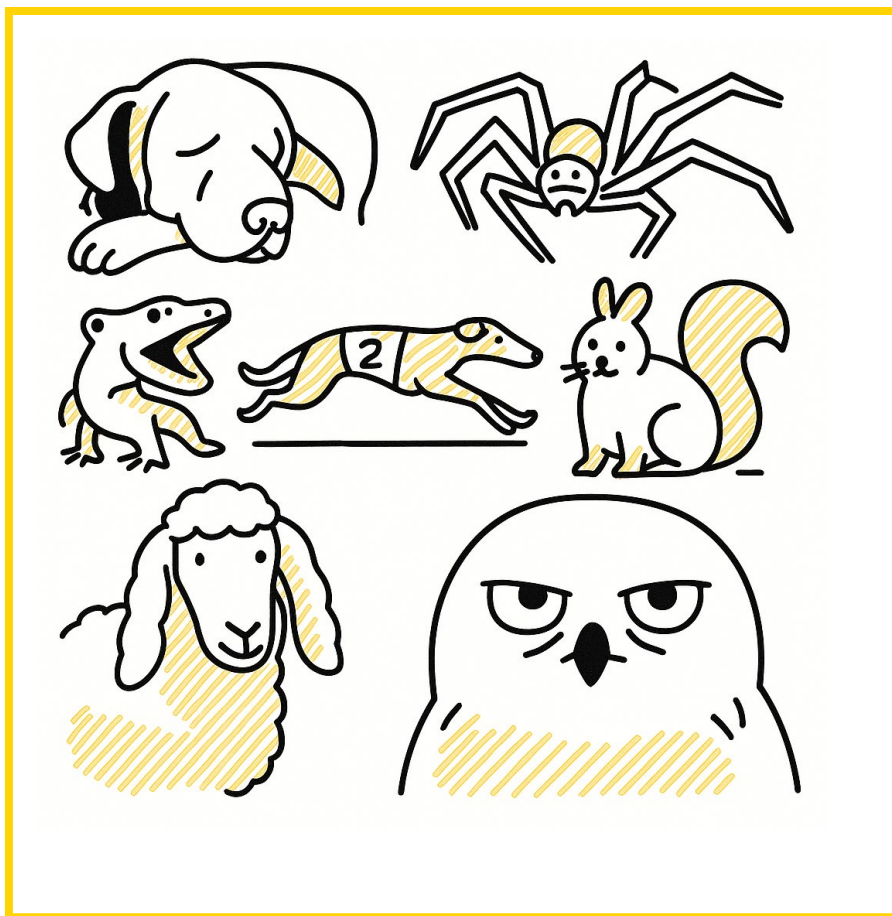
Tworzymy karty pracy, plakaty, „kieszonkowe karty ćwiczeń to-go” do umieszczenia w naszym szkolnym pomieszczeniu relaksacji: które z omówionych dziś lub znanych nam technik chcemy umieścić na plakacie czy kartach w naszej przestrzeni ciszy?

Miejsce na notatki:



3. Zakończenie warsztatu

Na miejscu którego zwierzęcia chciał(a)bym teraz być?



Miejsce na notatki:



Bibliografia

- Brasfield, M., Elswick, S., Raines, S., Peterson, C., & Mboge, S. (2024). *Classroom calming corners: Peaceful spaces for times of transition*. *International Journal of the Whole Child*, 9(2), Article 2.
- Buckner, L. (2022). *Calming spaces in schools and classrooms*. California Center for School Climate.
- Cipriano C. et al. (2023). *The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions*. *Child Development*. 2023 Sep-Oct;94(5):1181-1204. doi: 10.1111/cdev.13968. Epub 2023 Jul 13. PMID: 37448158.
- Clark, C., & Uzzell, D. (2002). The affordances of the home, neighbourhood, school and town centre for adolescents. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 95–108.
- Gajda, M. (2023). *Przejmij kierownicę, czyli o znaczeniu samoregulacji i jej uwarunkowaniach*. W: *Ostrołęckie obserwatorium oświatowe 2022/23*. Warszawa: Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego.
- IRC (2024), Przestrzenie wzmocnień: Podręcznik International Rescue Committee dla kadry pedagogicznej pracującej z uczniami i uczennicami dotkniętymi kryzysami, Warszawa: IRC Dostęp online: https://wzmocnienie.edu.pl/wp-content/uploads/2024/10/03.07.2024_Podrecznik-International-Rescue.pdf
- Kapuścińska-Kozakiewicz, J. (2025). *Jak zorganizować strefę ciszy dla uczniów w szkole?*. Monitor Dyrektora Szkoły. Dostęp online: <https://www.monitorszkoly.pl/arttykul/jak-zorganizowac-strefe-ciszy-dla-uczniow-w-szkole>
- Lundy, L. (2007). 'Voice' is not enough: Conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. *British Educational Research Journal*, 33(6), 927–942.
- Miasto Stołeczne Warszawa. (2024). *Szkolne strefy ciszy. Poradnik projektowania stref ciszy w warszawskich szkołach*. Warszawa: Biuro Architektury i Planowania Przestrzennego. Dostęp online: https://architektura.um.warszawa.pl/documents/12025039/136843118/Szkolne+strefy+ciszy_wersja+online.pdf
- Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ). (1989). *Konwencja o prawach dziecka*. Nowy Jork: Zgromadzenie Ogólne ONZ.
- Pacewicz, A. (2020). *Przestrzeń, w której dobrze się uczy. Jak to osiągnąć w naszej szkole?* W: *Szkoła dla innowatora*. Warszawa: Centrum Edukacji Obywatelskiej.
- Pacewicz, A. (2021). *Szkoła wspierająca dobrostan. Jak projektować przestrzeń i relacje w edukacji*. Warszawa: Centrum Edukacji Obywatelskiej.
- Reggio Children. (2025). *Pedagogika Reggio Emilia – wartości*. Pobrane 26 listopada 2025 z: <https://www.reggiochildren.org/en/reggio-emilia-approach/valori-en/>
- Rzecznik Praw Dziecka. (2022). *Ogólnopolskie badania jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce*. Warszawa: Biuro Rzecznika Praw Dziecka.

Suarez-Orozco, C., Qin, D. B., & Amthor, R. F. (2008). *Adolescents from immigrant families: Relationships and adaptation in school*. W: M. Sadowski (red.), *Adolescents at school: Perspectives on youth, identity, and education* (ss. 51–69). Cambridge: Harvard University Press.

UNICEF Office of Research - Innocenti (2017). *The Adolescent Brain: A second window of opportunity*, UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence

West, M., Melvin, G., McNamara, F., & Gordon, M. (2017). An evaluation of the use and efficacy of a sensory room within an adolescent psychiatric inpatient unit. *Australian Occupational Therapy Journal*, 64(3), 253–263.

© 2025

Fundacja International Rescue Committee Polska

ul. Żelazna 59a

00-848 Warszawa

E-mail: contact.poland@rescue.org

KRS:0000967282

REGON: 521813553

NIP: 7011085073

Zespół:

Anna Rzym

Barış Altındağ

Ewa Kasiarz

Karolina Prasad

Karolina Ufa

Micol Alberizzi

Specjalne podziękowania dla:

Katarzyna Rynkowska, Członkowie Młodzieżowej Rady Doradczej „Peace in Mind”, Sophia Gläser, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu, Mental Health Initiative gGmbH.

Ilustracje: Studio Fesido, <https://fesido.pl/>

Sugerowany format cytowania: IRC, Przestrzeń szkolna, która wspiera : tworzenie przestrzeni wyciszenia i regulacji razem z młodzieżą, IRC, Warszawa 2025

Publikacja pt. „Przestrzeń szkolna, która wspiera: tworzenie przestrzeni wyciszenia i regulacji razem z młodzieżą” jest dostępna na licencji Creative Commons. „Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe” (CC BY-NC 4.0).

**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.