

# Przestrzeń szkolna, która wspiera:

---

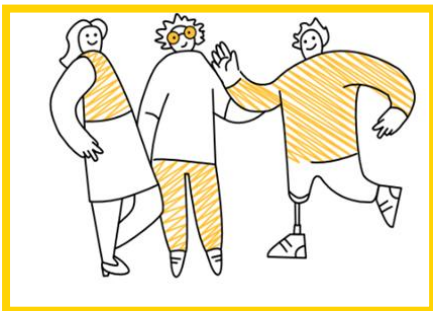
narzędzia dla opiekunów  
przestrzeni wyciszenia i  
regulacji



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Witajcie ponownie!



Publikacja, którą trzymacie w rękach, została przygotowana przez zespoły Fundacji International Rescue Committee Polska i International Rescue Committee Niemcy w ramach projektu „*Peace in Mind*” (PiM), współfinansowanego przez Unię Europejską. *„Przestrzeń szkolna, która wspiera: narzędzia dla opiekunów przestrzeni wsparcia i regulacji”* to **zbiór praktycznych porad dla opiekunów przestrzeni wyciszenia i regulacji emocjonalnej** (dalej „PWR” lub „przestrzeń”) w placówkach

oświatowych. Celem publikacji jest wyposażenie w wiedzę oraz wzmocnienie kompetencji osób odpowiedzialnych za organizację i codzienne funkcjonowanie PWR. Materiał rozwija i uzupełnia niektóre treści zawarte w publikacji *„Przestrzeń szkolna, która wspiera: tworzenie przestrzeni regulacji i wyciszenia wraz z uczniami”*, oferując bardziej szczegółowe wskazówki dotyczące tworzenia i pracy z młodzieżą w już istniejącej przestrzeni.

W publikacji możecie znaleźć następujące gotowe do użytku narzędzia:

- dobre praktyki w działaniu z młodzieżą przy tworzeniu przestrzeni wyciszenia i regulacji emocjonalnej,
- tabelę do współpracy ze specjalistycznymi organizacjami,
- checklistę dotyczącą standardów bezpieczeństwa w aranżowaniu PWR,
- tablicę informacyjną,
- arkusz obserwacyjny przestrzeni.

## Dobre praktyki w działaniu z młodzieżą przy tworzeniu przestrzeni wyciszenia i regulacji emocjonalnej



### Wykorzystaj to, co już działa - proste działania dają dobre efekty

Nie trzeba wprowadzać zupełnie nowych metod – często wystarczy kreatywnie podejść do narzędzi, które już stosujesz w codziennej pracy, np. stały się one przestrzenią dialogu i współdecydowania.



### Rozmowa i refleksja są fundamentem

Projektowanie przestrzeni to przede wszystkim wymiana pomysłów i wspólne szukanie rozwiązań. Zachęcaj uczniów i uczennice do dzielenia się swoimi odczuciami i potrzebami – dzięki temu przestrzeń powstaje w odpowiedzi na realne oczekiwania młodzieży.



### Zachęcaj młodzież do odważnych działań

Młodzież może nie być przyzwyczajona do podejmowania decyzji i rozwijania swoich pomysłów. Warto, aby ich pomysły miały szansę przerodzić się w realne zmiany. Z czasem zachęcajmy ich do większych, bardziej dalekosiężnych inicjatyw.



### Dostosuj działania do czasu i środków

Zaczynaj od krótkich rozmów, anonimowych ankiet czy szybkich sond. Dopiero gdy pojawi się zainteresowanie i gotowość, przechodź do bardziej rozbudowanych procesów – warsztatów projektowych czy długofalowych grup roboczych.



### Wykorzystaj energię zaangażowanej młodzieży

Jeśli w klasie pojawią się osoby chętne do aktywnego udziału, warto je zaangażować. To może być początek autentycznej współodpowiedzialności i liderstwa młodzieżowego, a ich inicjatywy często inspirują innych.



### Wzmacniaj ciche i mniej widoczne głosy

Osoby spokojniejsze, mniej pewne siebie, nowe w szkole lub z mniejszości często najlepiej wskażą, co w przestrzeni szkolnej jest niewygodne, trudne lub wykluczające.



### Traktuj przestrzeń jako proces, nie jednorazowe zadanie

Projektowanie PWR to nauka współpracy i współodpowiedzialności – krok po kroku, w tempie dostosowanym do możliwości całej społeczności szkolnej. Dzięki temu przestrzeń nie tylko powstaje, ale staje się częścią kultury szkoły.

## Współpraca ze specjalistycznymi organizacjami jako wsparcie w pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach

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. Poniższa tabela służy do gromadzenia informacji o organizacjach i instytucjach, które mogą wspierać szkołę w pracy z młodzieżą o zróżnicowanych potrzebach.

| Zakres działań                                           | Nazwa organizacji/<br>instytucji | Namiary (adres, e-mail,<br>strona www, telefon) | Formy współpracy /<br>materiały edukacyjne /<br>uwagi |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Społeczność<br>neuroróżnorodna                           |                                  |                                                 |                                                       |
| Wsparcie w zakresie<br>zdrowia psychicznego              |                                  |                                                 |                                                       |
| Uczniowie i uczennice<br>o szczególnych<br>uzdolnieniach |                                  |                                                 |                                                       |
| Osoby z<br>doświadczeniem<br>migracji/ uchodźstwa        |                                  |                                                 |                                                       |
| Wsparcie socjalno-<br>ekonomiczne                        |                                  |                                                 |                                                       |
| Równość płci/<br>wsparcie ze względu<br>na płeć          |                                  |                                                 |                                                       |
| Inne                                                     |                                  |                                                 |                                                       |

## Standardy bezpieczeństwa w aranżowaniu przestrzeni

Każdy element przestrzeni wyciszenia i regulacji musi **spełniać wymagania BHP** oraz **normy przeciwpożarowe**, a materiały i sprzęty powinny posiadać odpowiednie **atesty**. Za zgodność projektu z przepisami odpowiada **dyrektor szkoły**, który może konsultować propozycję ze specjalistą ds. BHP i osobą odpowiedzialną za ochronę przeciwpożarową.

### 1. Lokalizacja:

|                          |                                                                                       |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Planowana PWR nie blokuje dróg ewakuacyjnych (zgodnie z planem ewakuacji).            |
| <input type="checkbox"/> | Zachowana jest odległość od grzejników, gniazdek, sprzętu elektrycznego (min. 0,5 m). |
| <input type="checkbox"/> | Pomieszczenie ma odpowiednią wentylację i dostęp do wyjścia.                          |

### 2. Meble i wyposażenie:

|                          |                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Meble są stabilne i nie posiadają ostrych krawędzi.                                |
| <input type="checkbox"/> | Meble mają atesty dla placówek edukacyjnych (jeśli wymagane);                      |
| <input type="checkbox"/> | Meble i elementy wyposażenia ustawione są tak, by nie stwarzały ryzyka potknięcia. |

### 3. Materiały:

|                          |                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Materiały tapicerskie, zasłony, wykładziny mają atesty trudnopalności (np. zgodność z PN-EN). |
| <input type="checkbox"/> | Brak materiałów łatwopalnych w pobliżu źródeł ciepła.                                         |

### 4. Sprzęt elektryczny:

|                          |                                                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Lampy, lampki, dyfuzory, urządzenia mają certyfikat CE.                       |
| <input type="checkbox"/> | Przewody są nieuszkodzone, zabezpieczone przed potknięciem.                   |
| <input type="checkbox"/> | Urządzenia są podłączone do sprawnych gniazdek z ochroną przeciwprzepięciową. |

### 5. Rośliny:

|                          |                                                         |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Rośliny nie są trujące ani alergizujące.                |
| <input type="checkbox"/> | Donice są stabilne i zabezpieczone przed przewróceniem. |

### 6. Dokumentacja:

|                          |                                                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Opis projektu został przygotowany (lokalizacja, lista elementów). |
| <input type="checkbox"/> | Zebrano atesty trudnopalności i certyfikaty CE.                   |
| <input type="checkbox"/> | Dyrektor zatwierdził i wyznaczył osobę do odbioru.                |

## Tablica informacyjna przestrzeni wyciszenia i regulacji emocjonalnej

**Tablica informacyjna** PWR pełni funkcję przejrzystego narzędzia organizacyjnego, wspierającego zarówno osoby uczące się, jak i personel szkoły. Zawiera zestaw kluczowych informacji: **dane osób odpowiedzialnych, procedury zgłaszania nieprawidłowości oraz kontakty do specjalistów oraz przedstawicieli uczniów i uczennic**. Powinna być jednocześnie **dostosowana do realiów i potrzeb konkretnej szkoły**, tak aby odzwierciedlała jej strukturę, dostępne zasoby oraz przyjęte zasady postępowania. Jej stała obecność w przestrzeni ma na celu ułatwienie orientacji, budowanie poczucia bezpieczeństwa oraz wspieranie spójnego sposobu reagowania na sytuacje wymagające wsparcia.



### Gdzie możesz zgłosić nieprawidłowości lub naruszenie zasad?

#### 1. Pedagog lub psycholog szkolny

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

#### 2. Samorząd Uczniowski

Opiekun SU: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

#### 3. Zaufani nauczyciele

Lista: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

#### 4. Anonimowa skrzynka

Lokalizacja skrzynki: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

Kod QR: \_\_\_\_\_



### W sytuacji trudnych emocji/kryzysu:

- Skontaktuj się z pedagogiem lub psychologiem szkolnym
- Powiedz wychowawcy lub zaufanemu nauczycielowi
- W razie pilnej potrzeby:
  - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: \_\_\_\_\_
  - Kryzysowy telefon zaufania (całodobowy): \_\_\_\_\_

## Arkusz obserwacyjny przestrzeni wyciszenia i regulacji

Zalecamy comiesięczną **obserwację** przestrzeni w **różne dni tygodnia** i o **różnych porach**. Z końcem roku szkolnego można arkusze zebrać i porównać, a także **omówić z samorządem uczniowskim**. Obserwację prowadzimy nie naruszając zasad przestrzeni i spokoju osób w niej przebywających, i tak by nie czuły się obserwowane.

Ten lub podobny arkusz można przekazać samorządowi uczniowskiemu lub innym osobom odpowiedzialnym wśród młodzieży z prośbą o ich regularną obserwację i wnioski.

| Arkusz obserwacji przestrzeni wyciszenia i regulacji        |                                                         |                                       |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Data obserwacji i dzień tygodnia:<br>_____                  | Godzina:<br>_____                                       | Osoba dokonująca obserwacji:<br>_____ |
| Liczba przebywających osób:                                 |                                                         |                                       |
| Czy pomieszczenie jest używane zgodnie z przeznaczeniem?    | tak                                                     | częściowo      nie                    |
| Aktywności osób przebywających w przestrzeni w tym momencie |                                                         |                                       |
| Stan pomieszczenia (zakreśl pasujące)                       | dobry   zaniedbany   zły   brudno   braki   zniszczenia |                                       |
| Dalsze spostrzeżenia                                        |                                                         |                                       |

© 2025

**Fundacja International Rescue Committee Polska**

**ul. Żelazna 59a**

**00-848 Warszawa**

**E-mail: [contact.poland@rescue.org](mailto: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:**

Młodzieżowej Rady Doradczej „Peace in Mind” oraz Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu.

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

**Sugerowany format cytowania:** IRC, Przestrzeń szkolna, która wspiera: narzędzia dla opiekunów przestrzeni wyciszenia i regulacji, IRC, Warszawa 2025

Publikacja pt. „Przestrzeń szkolna, która wspiera: narzędzia dla opiekunów przestrzeni wyciszenia i regulacji” 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.