Przewodnik dla dorosłych

Do książki Kształtowanie Nastolatków

Jak prowadzić rozmowę, dopasować praktykę i zauważyć potrzebę wsparcia



Ostoja

Rola przewodnika

Towarzysz w myśleniu, nie egzaminator

Czytaj historię, pytaj o rozumienie i pomagaj porównywać możliwości. Nie szukaj odpowiedzi potwierdzającej Twoją ocenę nastolatka.

Kolejność

Warunki rozmowy → dopasowanie do wieku → pytania → matryce rozdziałów → obserwacja → współpraca → wsparcie → ewaluacja.

Pracuj na fikcyjnych bohaterach. Nastolatek może wybrać inny temat, odpowiedzieć pisemnie lub odmówić osobistego przykładu.

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje diagnozy, terapii ani szkolnych procedur.



© 2026 Ostoja. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Uzgodnij warunki



- **Zanim otworzysz rozdział**
  Zapytaj, czy to dobry moment i jaka forma rozmowy jest dostępna. Ustal możliwość przerwy.
- **Powiedz, co będzie się działo:**
  historia, pytania i ewentualna próba. Nie wymagaj zwierzeń.
- **Nie obiecuj bezwarunkowej tajemnicy.**
  Wyjaśnij spokojnie, że przy zagrożeniu może być potrzebna pomoc innych dorosłych.
- **W grupie nie omawiaj prywatnych spraw ucznia jako przykładu.**

Przykład

„Możemy porozmawiać o bohaterze. Nie musisz opowiadać o sobie. Jeśli zechcesz przerwy, powiedz lub pokaż ustalony znak".

Moje ustalenie:

_____

_____

_____

_____

Dostępny sposób przerwy:

_____

_____

_____

_____

Dopasowanie • 12–14 lat

Zacznij od konkretu



Przeczytaj krótki fragment
i poproś o wskazanie tego, co rzeczywiście się wydarzyło. Dopiero potem pytaj o możliwe wyjaśnienia.

Jedno polecenie na raz.
Pokaż przykład formy odpowiedzi bez podawania jedynej słusznej treści.

Dopuszczaj rysunek,
wybór między wariantami i krótkie zdanie. Sprawdź rozumienie polecenia.

Przykład
Zamiast „Przeanalizuj odpowiedzialność" zapytaj: „Co bohater obiecał? Co może teraz naprawić?".

Nie traktuj wieku jako pewnej miary możliwości.
Dopasuj język do konkretnej osoby.

1 Rysunek



2 Wybór między wariantami

- ☐ A.
- ☐ B.
- ☐ C.

3 Krótkie zdanie

_____

_____

_____

_____

Moja zmiana pytania:

Po czym sprawdzę zrozumienie: _____

_____

Dopasowanie • 15–18 lat

Więcej porównania, nadal prawo do pomocy



Zaproponuj kilka możliwych rozwiązań. Poproś o kryterium wyboru i informację, która mogłaby zmienić decyzję.

Uwzględniaj rzeczywiste ograniczenia, ale nie wymagaj deklaracji o całym dorosłym życiu.

Nie zakładaj, że starszy nastolatek chce mówić publicznie albo samodzielnie rozwiąże trudną sytuację.

Przykład

„Który wariant jest wykonalny teraz? Co trzeba uzgodnić? Kiedy warto wrócić do decyzji?".

Wariant samodzielny:

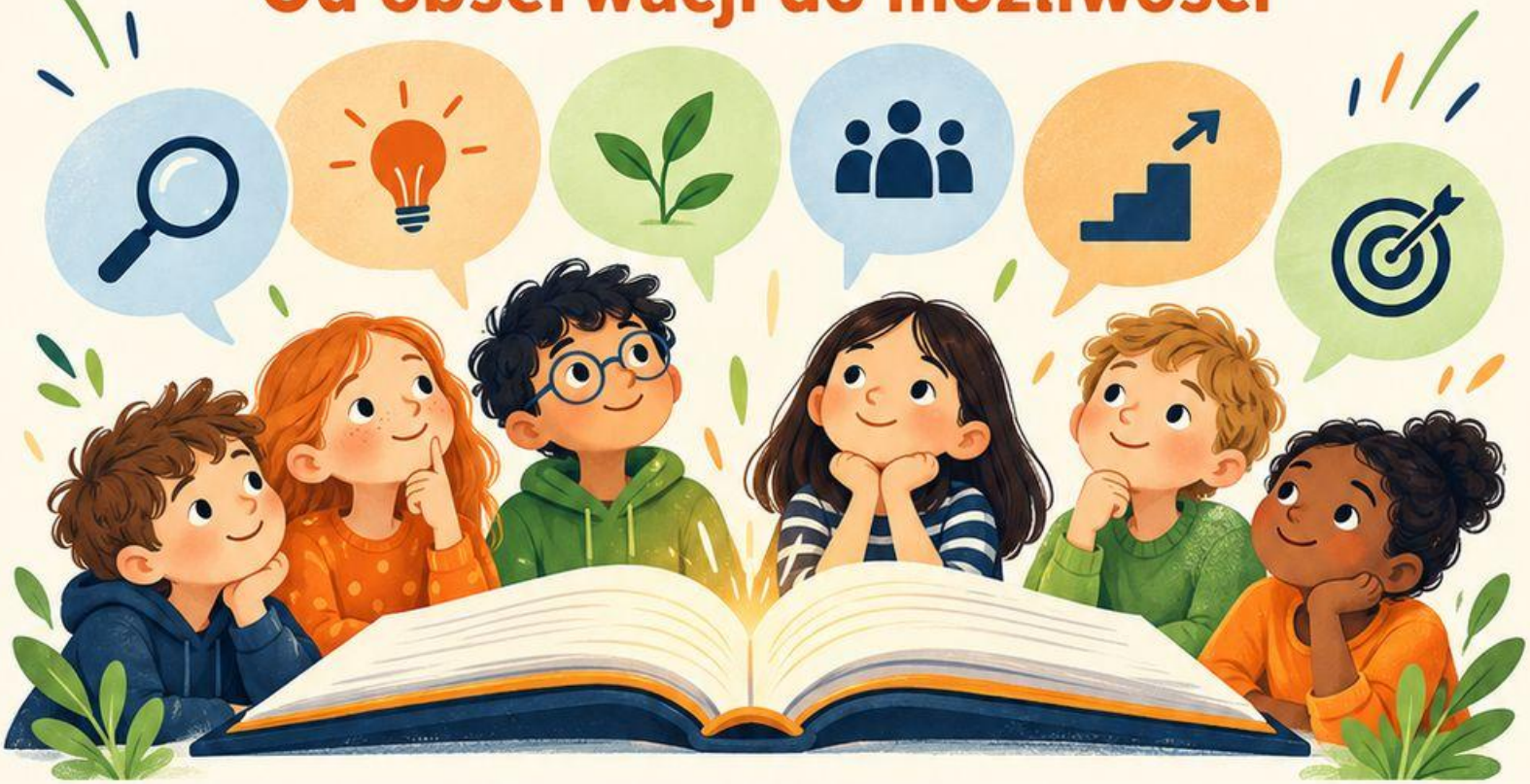
Wariant ze wsparciem:

Pytanie do porównania:

Sprawdź, czy wybór pozostaje dobrowolny i możliwy do skorygowania.

Pytania, które otwierają

Od obserwacji do możliwości



- Co w historii jest faktem?
- Czego jeszcze nie wiemy?
- Jakie inne wyjaśnienie jest możliwe?
- Co może być ważne dla każdej strony?
- Który krok zależy od bohatera?
- Po czym pozna, czy krok pomógł?



Zamiast pytania z ukrytą oceną

„Dlaczego on znowu zachował się źle?“

Zapytaj

„Jakie zachowanie miało skutek dla innych i co można z nim zrobić?“.



Daj czas na odpowiedź. Możesz krótko podsumować i zapytać, czy dobrze rozumiesz. Nie poprawiaj od razu każdej różnicy opinii.



Rozmowa bez ekspozycji

Ochrona prywatności jest częścią prowadzenia

Nie proś grupy o wskazanie osoby podobnej do bohatera. Nie odczytuj prywatnych notatek bez uzgodnienia.

Jeśli pojawia się osobiste ujawnienie, podziękuj za zaufanie i zaproponuj spokojny kontakt poza grupą. Nie wypytuj publicznie o szczegóły.

Przykład

„To ważne. Nie będziemy omawiać szczegółów przy wszystkich. Ustalmy, z kim i gdzie możesz bezpiecznie porozmawiać".

Zachowaj szkolne procedury i potrzebny zakres przekazania informacji.

Przed zajęciami sprawdź drogę wsparcia; nie improwizuj jej dopiero przy trudnym ujawnieniu.

Rozdziały 1–4 • Matryca prowadzenia

1 Tożsamość:
pytaj o działania poza utraconą rolą. Nie pocieszaj przez porównywanie z innymi.



2 Wartości:
porównuj warianty i skutki dla uzgodnień.



3 Odpowiedzialność:
oddziel działanie, skutek i naprawę od stałej etykiety.



4 Emocje:
dopuszczaj kilka nazw i możliwość innej interpretacji.





Pytanie łączące

Co wiemy o sytuacji? Czego nie można wywnioskować o całej osobie?



Rezultat rozmowy

Karta faktu, roli i możliwego kroku.

Przed zakończeniem zapytaj, czy nastolatek chce zachować wniosek, zmienić go czy pozostawić pytanie otwarte.

Moja obserwacja:

Dalsze pytanie:



Rozdziały 5-8 • Matryca prowadzenia

5

Samoocena:
porównuj etapy pracy, nie wartość ludzi.



6

Granice:
sprawdź zakres uzgodnienia i dobrowolność alternatywy.



7

Empatia:
zamieniaj pewny domysł na pytanie.



8

Przyjaźń:
rozróżniaj potrzebę kontaktu i próbę kontroli czasu drugiej osoby.



Pytanie łączące

Jak uznać potrzebę i jednocześnie zatrzymać krzywdzące zachowanie?

Rezultat rozmowy

Dwie perspektywy i jedna jasna granica.

Przed zakończeniem zapytaj, czy nastolatek chce zachować wniosek, zmienić go czy pozostawić pytanie otwarte.

Moja obserwacja:

Dalsze pytanie:

Rozdziały 9–12 • Matryca prowadzenia

Rodzina:
przy zwykłej różnicy zdań zbieraj konkrety; przy zagrożeniu szukaj pomocy.



Konflikty:
porównuj warianty według tych samych kryteriów.



Nawyki:
szukaj małego początku i elastycznego powrotu.



Uczenie się:
przypominanie zakończ sprawdzeniem i korektą.



Pytanie łączące
Czy rozwiązanie odpowiada na rzeczywistą przeszkodę?

Rezultat rozmowy
Plan z wariantem zapasowym i kryterium sprawdzenia.

Przed zakończeniem zapytaj, czy nastolatek chce zachować wniosek, zmienić go czy pozostawić pytanie otwarte.

Moja obserwacja:

Dalsze pytanie:



Rozdziały 13–16 • Matryca prowadzenia

Technologia:

oddziel dane w kadrze od zgody na użycie wizerunku; nie udzielaj uproszczonej porady prawnej.



Zdrowie:

zauważ obciążenie i możliwość wsparcia.



Sens:

odróżniaj efektowny obraz od codziennych czynności.



Przyszłość:

wybieraj pytanie i małą próbę zamiast ostatecznej deklaracji.





Pytanie łączące

Jakiej informacji brakuje i kto może pomóc ją zdobyć?



Rezultat rozmowy

Lista pytań, źródło odpowiedzi i kolejny krok.



Przed zakończeniem zapytaj, czy nastolatek chce zachować wniosek, zmienić go czy pozostawić pytanie otwarte.

Moja obserwacja:

Dalsze pytanie:

Obserwacja pedagogiczna



Zapisuj działanie i warunki

Zamiast: „Uczeń jest niedojrzały”.

Zapisz: „Przy fikcyjnym przypadku wskazał skutek działania; do porównania wariantów potrzebował dwóch pytań pomocniczych”.

Notatka

Zadanie:

Zaobserwowane działanie:

Dostępne wsparcie:

Co się zmieniło po wskazówce:

Co warto sprawdzić dalej:



Nie wyciągaj diagnozy z jednego ćwiczenia. Uwzględnij język, zmęczenie, formę pracy i warunki.



Przechowuj tylko potrzebne informacje zgodnie z zasadami instytucji. Nie twórz rankingu cech na podstawie odpowiedzi.

Współpraca domu i szkoły

Uzgodnij wspólny mały krok

Rozmawiaj o konkretnym działaniu i potrzebnym wsparciu, zamiast przekazywać etykietę.



Przykład

„Pomaga mu wcześniejsze wyjaśnienie pierwszego etapu. Sprawdzimy, czy krótka lista ułatwi rozpoczęcie".

Uzgodnij

Co sprawdzamy:

Kto i w jakim zakresie pomaga:

Jak uwzględniamy zdanie nastolatka:

Kiedy wracamy do rozmowy:

Przekazuj tylko informacje potrzebne do celu i zgodne z zasadami ochrony danych. Prywatny dziennik nastolatka nie jest automatycznie materiałem do wspólnego odczytania.

Jeśli istnieje obawa o bezpieczeństwo, korzystaj z właściwej drogi pomocy.

Granice materiału i kierowanie po pomoc

Książka wspiera rozmowę i praktykę umiejętności.
Nie służy rozpoznawaniu zaburzeń ani prowadzeniu terapii.

Gdy trudności niepokoją lub utrudniają codzienne funkcjonowanie, pomóż w dostępie do odpowiedniej osoby.
Nie wymagaj najpierw wykonania całego cyklu.

Przy bezpośrednim zagrożeniu bezpieczeństwa działaj niezwłocznie zgodnie z rolą i procedurami instytucji.

Nie organizuj samodzielnie konfrontacji z osobą krzywdzącą ani przymusowego pojednania.



Przed pracą ustal

Pierwsza rola wsparcia:

Droga zapasowa:

Miejsce aktualnych procedur:

Osoba odpowiedzialna za ich wyjaśnienie:

Ewaluacja cyklu

Sprawdź użyteczność, nie posłuszeństwo



Które pytanie pomagało lepiej rozumieć historię?

Jaka forma odpowiedzi była dostępna?

Co pozwalało zachować prywatność?

Jakie konkretne działanie udało się przećwiczyć?

Co wymaga zmiany w prowadzeniu?

Zbierz dobrowolne odpowiedzi i własne obserwacje. Nie sumuj ich w wynik dojrzałości.

Decyzja prowadzącego

Zachowam:

Zmieniam:

Sprawdzę ponownie:

Termin przeglądu:

Jeśli narzędzie nie działa, dopasuj formę lub cel. Nie zakładaj automatycznie braku motywacji nastolatka.

Źródła i charakter przewodnika

Ośrodek Rozwoju Edukacji. Od marzeń do kariery.

https://doradztwo.ore.edu.pl/wp-content/uploads/od-marzen-do-kariery.pdf

World Health Organization. Mental health of adolescents.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Kontekst: rozpoznawanie zasobów, rozwój i dostęp do wsparcia.

Matryce i przykłady są autorskimi narzędziami edukacyjnymi. Nie stanowią standardu diagnostycznego ani porady prawnej.

Wsparcie | Ostoja — wsparcie@ostoja.online

