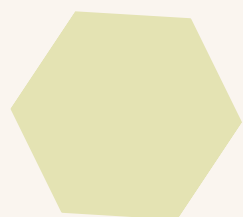




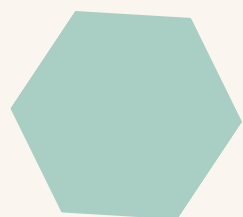
PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA

WSPARCIE RÓWIEŚNICZE

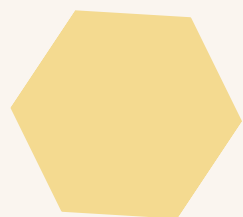
Symptomy



smutek, przygnębienie,
rozdrażnienie, częste płkanie

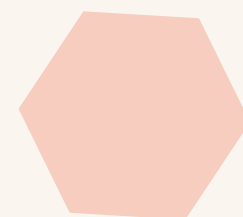


obojętność, utrata radości i
spontaniczności

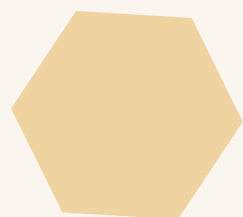


łatwe wpadanie w złość,
irytowanie się

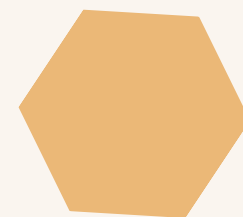
ZACHOWANIA I STANY ŚWIADCZĄCE O TYM, ŻE OSOBA Z TWOJEGO OTOCZENIA POTRZEBUJE POMOCY



częste kłótnie, konflikty z
rówieśnikami



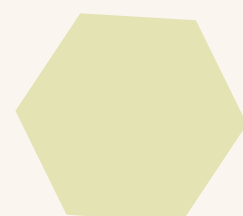
izolowanie się, nierozmawianie
z innymi



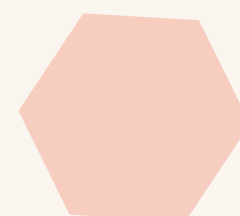
poczucie osamotnienia i opuszczenia
przez innych, odrzucanie pomocy

Symptomy

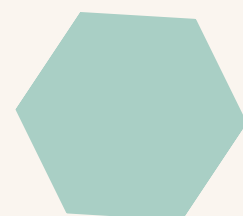
ZACHOWANIA I STANY ŚWIADCZĄCE
O TYM, ŻE OSOBA Z TWOJEGO
OTOCZENIA POTRZEBUJE POMOCY



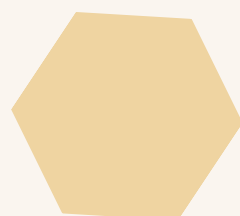
trudności z zapamiętywaniem i ze skupieniem uwagi, rozkojarzenie



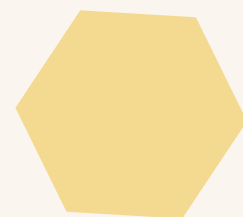
ciągłe zmęczenie, brak energii, złe samopoczucie



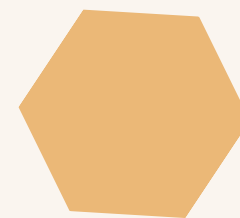
nieobecności w szkole lub podczas zajęć poza szkołą



brak wiary we własne możliwości



nieprzygotowywanie się do lekcji, nieodrabianie zadań domowych



brak wiary w przyszłość



Symptomy

ZACHOWANIA I STANY ŚWIADCZĄCE O TYM, ŻE OSOBA Z TWOJEGO OTOCZENIA POTRZEBUJE POMOCY

- niepokojące zdjęcia, wpisy, filmiki przesyłane w wiadomościach lub zamieszczane na portalach społecznościowych
- częste wypowiadanie zdań:
Wszystko jest bez sensu. I tak się nie uda. Nie warto marnować na mnie czasu. Nieważne, i tak mi nikt nie pomoże. Nikomu na mnie nie zależy. Nic mi się nie udaje. Wszystkim tylko przeszkadzam.

- sięganie po używki
- obecność myśli samobójczych
- samookaleczanie się



jak rozmawiać?

NA POCZĄTEK MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

Widzę, że w ostatnim czasie jesteś smutna i często płaczesz. Bardzo mnie to martwi i myślę, że dzieje się u Ciebie coś trudnego. Chciałabym z Tobą o tym porozmawiać, żeby Cię lepiej zrozumieć. Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?

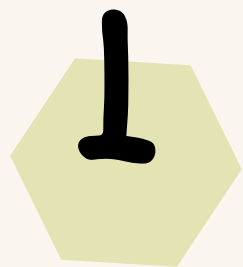
ALBO

Zauważyłem, że ostatnio opuszczasz lekcje, a jak jesteś w szkole to z nikim nie rozmawiasz. Martwię się o Ciebie i zastanawiam, czy wszystko u Ciebie w porządku. Powiedz mi proszę, co się dzieje? Jak mogę Ci pomóc?



Warto pamiętać

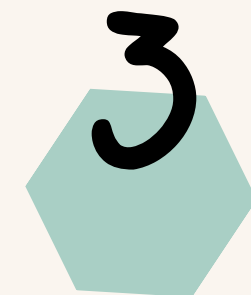
PODCZAS ROZMOWY



Zachowaj spokój



Bądź życzliwy



Bądź szczerze
zainteresowanym sytuacją
równieśnika

Być może jesteś pierwszą osobą, która usłyszy o jego trudnościach i okaże zrozumienie. Samopoczucie kolegi lub koleżanki może budzić w Tobie różne emocje, mimo to ważne jest, abyś **zaakceptował** fakt, że w tym momencie ta osoba cierpi i jest smutna, rozdrażniona czy przygnębiona.

to możesz powiedzieć

TO NIE TWOJA WINA.

MASZ MOJE
WSPARCIE.

WIDZĘ, ŻE JEST CI
CIĘŻKO.

MOGĘ SIĘ TYLKO
DOMYŚLAĆ, CO TERAZ
PRZEŻYWASZ.

NIE MA NIC ZŁEGO W
PROSZENIU O POMOC.

JESTEM, JEŚLI CHCESZ
POROZMAWIAĆ.

CHCĘ CI
TOWARZYSZYĆ W
TWOICH PROBLEMACH.

RAZEM MOŻEMY
ZASTANOWIĆ SIĘ, GDZIE
POSZUKAĆ POMOCY.

DAJ SOBIE CZAS.

PRZYKRO MI, ŻE TAK
SIĘ CZUJESZ.

JESTEŚ DLA MNIE
WAŻNA/WAŻNY.

CZY MOGĘ CI JAKOŚ
POMOC?.

MOŻEMY RAZEM
POMILCZEĆ.

JESTEŚ POTRZEBNA/
POTRZEBNY.

WIERZĘ W CIEBIE.

NIE JESTEŚ
SAMA/SAM.

PRZYTULIĆ CIĘ?

ZAWSZE MOŻESZ NA
MNIE LICZYĆ.

UNIKAJ!!!

ZA SZYBKO SIĘ
PODDAJESZ.

PRZECIEŻ NIE MASZ
WIĘKSZYCH
PROBLEMÓW.

MUSISZ SIĘ JAKOŚ
ZMOBILIZOWAĆ.

NIC CI NIE BĘDZIE.

GŁOWA DO GÓRY!
MYŚL POZYTYWNE.

POSTARAJ SIĘ O TYM
NIE MYŚLEĆ.

ZE MNĄ TEŻ TAK BYŁO.
ZOBACZYSZ,
PRZEJDZIE CI.

NIE WIEM, JAK CI
POMÓC.

MUSIMY CIĘ
OGARNAĆ!

TRZEBA ŻYĆ DALEJ.

WEŹ SIĘ W GARŚĆ.

PRZESTAŃ SIĘ SMUCIĆ.

WIECZNIE MASZ
JAKIŚ PROBLEM

PO PROSTU WYJDŹ DO
LUDZI.

COŚ JEST Z TOBĄ NIE
TAK.

PRZESTAŃ O TYM
MYŚLEĆ.

KAŻDY CZASEM TAK
SIĘ CZUJE.

NIE PRZESADZAJ.

A TY ZNOWU
SMUTNY?

PRZEJDZIE CI.

INNI MAJĄ GORZEJ.

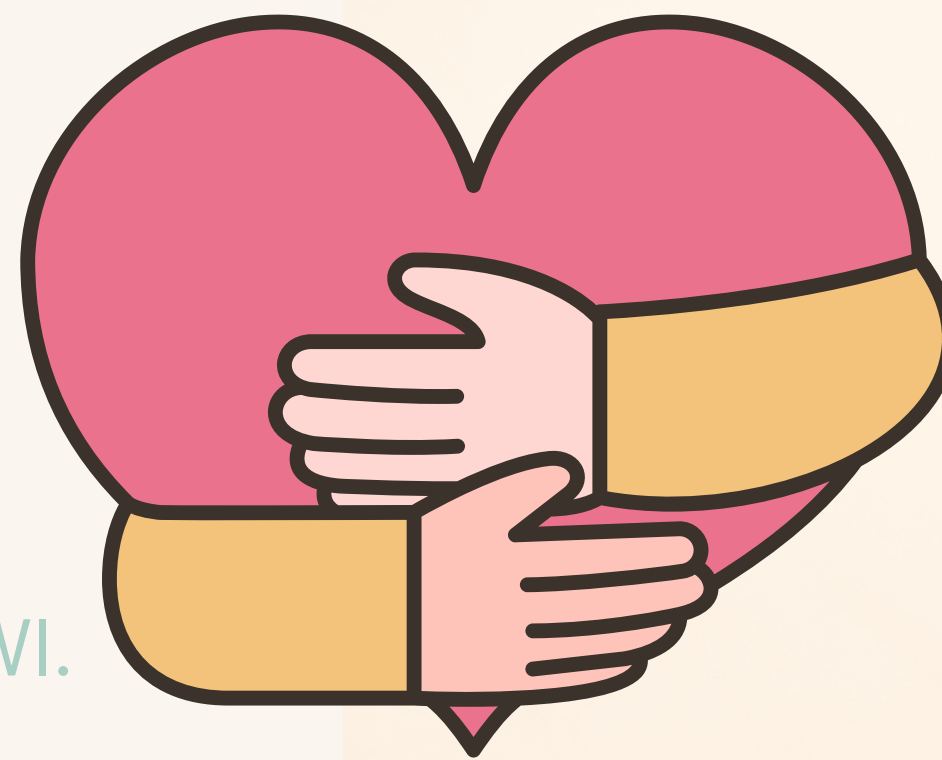
jak rozmawiać?

MOŻE ZDARZYĆ SIĘ TEŻ TAK, ŻE NIE BĘDZIESZ WIEDZIEĆ, CO POWIEDZIEĆ SWOJEMU RÓWIEŚNIKOWI. POWIEDZ O TYM WPROST PODKREŚLAJĄC, JAK WAŻNE JEST TO, ŻE KOLEGA LUB KOLEŻANKA MÓWI CI O SWOICH TRUDNOŚCIACH.



DZIĘKUJĘ, ŻE PODZIELIŁEŚ SIĘ ZE MNĄ SWOIMI PROBLEMAMI. NIE WIEM, CO MOGĘ TERAZ POWIEDZIEĆ, ALE DOBRZE, ŻE OPOWIEDZIAŁEŚ MI O TYM, CO PRZEŻYWASZ.

DOMYŚLAŁAM SIĘ, ŻE WIELE CIĘ KOSZTOWAŁO, ABY MI O TYM POWIE DZIEĆ. BARDZO TO DOCENIAM, ŻE SIĘ PRZED MĄ OTWORZYŁAŚ.



jak okazać wsparcie i udzielić pomocy?

WAŻNE ELEMENTY WSPIERANIA



Zainicjowanie przez Ciebie
rozmowy



Wysłuchanie rozmówcy



Okazanie zainteresowania
równieśnikowi

BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY TWÓJ RÓWIEŚNIK WPROST POWIEDZIAŁ CI O SWOICH PROBLEMACH,
CZY TEŻ NIE, WARTO PODKREŚLIĆ, ŻE **PROBLEMY MOŻNA POKONAĆ**

jak okazać wsparcie i udzielić pomocy?

NIE

Wspieranie nie
jest dawaniem
gotowych rad
czy rozwiązań

TAK

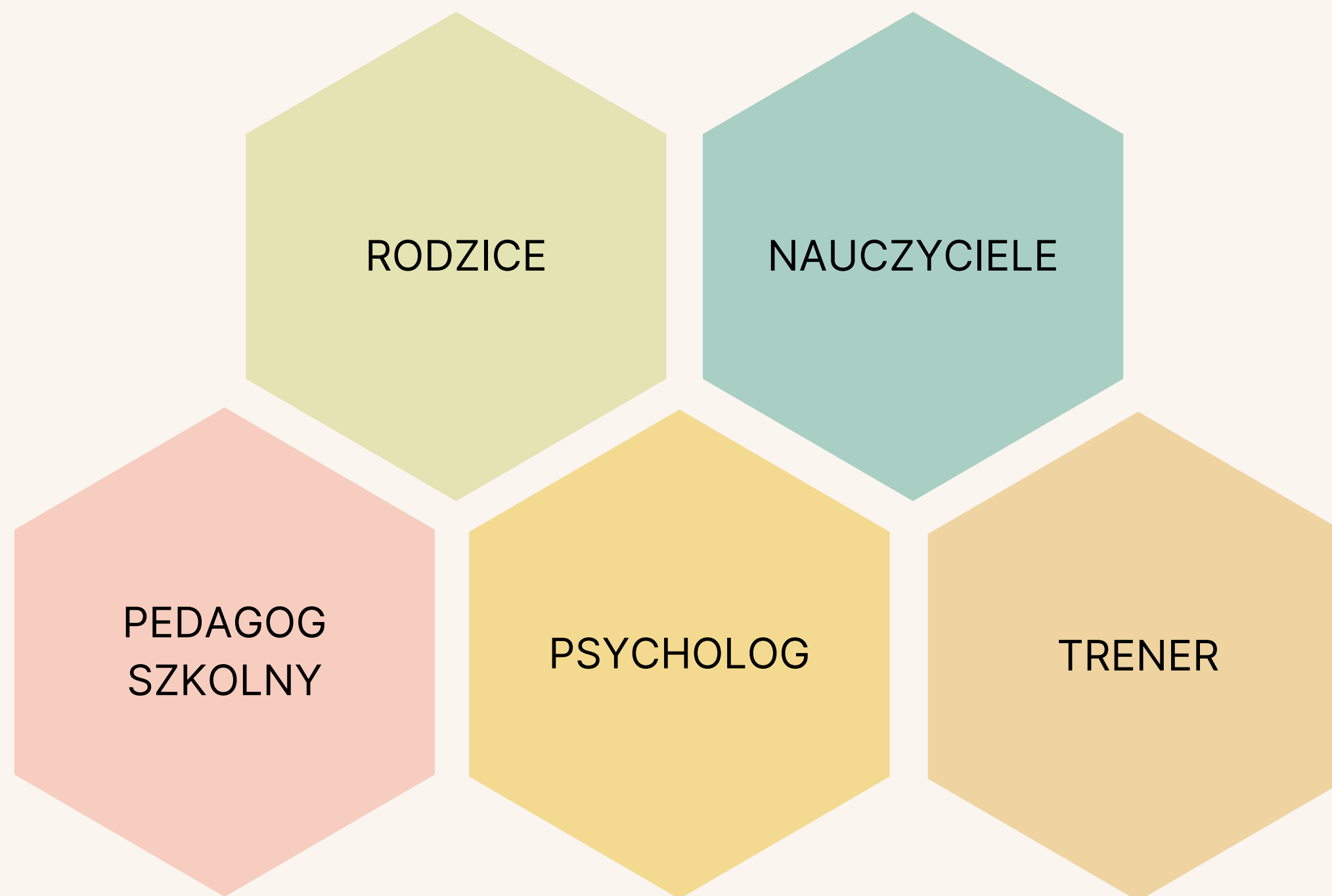
Wspieranie to
wspólne
poszukiwanie
najlepszego wyjścia
z sytuacji, rozmowa
o korzystaniu z
różnych możliwości.



Jak okazać wsparcie i udzielić pomocy?

W miarę możliwości zaplanuj z rówieśnikiem w kryzysie małe, ale wykonalne dla niego kroki i motywuj do ich realizacji – szczególnie do skorzystania z pomocy

**WARTO, ABY
MŁODE OSOBY
SZUKAŁY POMOCY
U DOROSŁYCH:**



jak okazać wsparcie i udzielić pomocy?

DOROSŁYMI, U
KTÓRYCH TAKŻE
MOŻNA ZNALEŹĆ
WSPARCIE, SĄ
KONSULTANCI
TELEFONÓW ZAUFANIA
DZIECI I MŁODZIEŻY



TELEFON ZAUFANIA
DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

MOŻNA TAM
ZADZWONIĆ
ANONIMOWO I
BEZPŁATNIE.



jak okazać wsparcie i udzielić pomocy?

Wiedz, że Ty również możesz skorzystać z powyższych możliwości i powiedzieć zaufanemu dorosłemu lub konsultantowi, co zauważyłeś w zachowaniu kolegi lub koleżanki, co Cię niepokoi i jak można mu pomóc, a także jak cała sytuacja wpływa na Ciebie.



jak okazać wsparcie i udzielić pomocy?

Wspierając rówieśnika w kryzysie **BĄDŹ DLA NIEGO DOSTĘPNY** – czy to osobiście, czy np. przez telefon. **PAMIĘTAJ JEDNAK O SWOICH GRANICACH I POTRZEBACH.**

Jeśli okaże się, że Twój rówieśnik potrzebuje pomocy – rób to mądrze, aby nie oczekiwał wsparcia tylko od Ciebie rezygnując z szukania go u innych.

Pomaganie koleżance lub koledze w kryzysie nie powinno szkodzić Tobie, obciążać Cię, przytłaczać czy obniżać Twoją samoocenę. Jeśli zauważasz, że tak się dzieje – zadbaj o siebie i porozmawiaj z rówieśnikiem w kryzysie o konieczności poszerzenia jego „**siatki bezpieczeństwa**” o kolejne osoby.



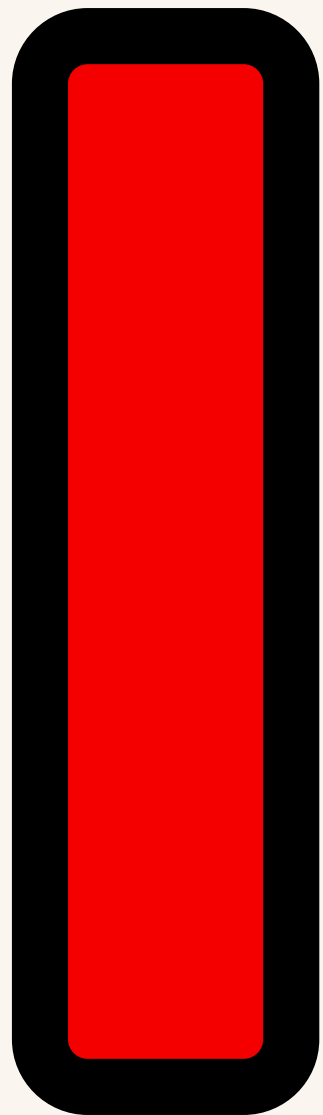
TWOJE SAMOPOCZUCIE I BEZPIECZEŃSTWO JEST RÓWNIE WAŻNE, JAK EMOCJE I POTRZEBY OSOBY W KRYZYSIE.

jak okazać wsparcie i udzielić pomocy?

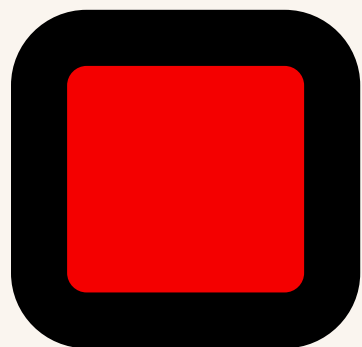
**ABY PRZEWYCIĘŻYĆ KRYZYS,
POMOCY MUSI UDZIELAĆ WIELE
RÓŻNYCH LUDZI, ZARÓWNO
PROFESJONALISTÓW JAK I OSÓB Z
BLISKIEGO OTOCZENIA**



WAŻNE!!!



W sytuacji, gdy osoba, której chcesz pomóc, prosi Cię o dochowanie tajemnicy, możesz mieć wątpliwości, co zrobić. Pamiętaj, że w przypadku zagrożenia zdrowia czy życia lub poważnego krzywdzenia (np. przemoc rówieśnicza, wykorzystanie seksualne) bezwzględnym obowiązkiem każdej młodej osoby jest ujawnienie informacji dorosłym, np. rodzicom, nauczycielowi, szkolnemu psychologowi lub pedagogowi





**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ**