Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego!

Może znasz to *uczucie?*

Widzisz, że komuś jest ciężko, ale nie wiesz, co powiedzieć. Albo sam masz gorszy dzień i zastanawiasz się, jak sobie z tym poradzić.

Ten zeszyt powstał właśnie dla *Ciebie.*

Znajdziesz w nim proste *wskazówki,* które pomogą Ci zauważyć, że ktoś potrzebuje wsparcia, dowiedzieć się, jak zacząć rozmowę i naprawdę wysłuchać drugiej osoby. Przeczytasz też, kiedy warto zwrócić się o pomoc do zaufanego dorosłego.

Pamiętaj, nie musisz rozwiązywać cudzych problemów. Czasem najważniejsze jest po prostu być obok, okazać wsparcie i pomóc komuś znaleźć odpowiednią pomoc.

W środku znajdziesz również *kilka ćwiczeń* dla siebie. Bo żeby dobrze wspierać innych, warto najpierw zadbać o własne samopoczucie.

№ Nasza ścieżka

W tym zeszycie razem przejdziemy ścieżkę, która pomoże ci lepiej rozumieć siebie i wspierać innych.

Jak muszkieterowie, którzy trzymali się razem i mieli na siebie nawzajem oko, tak i ty nauczysz się, jak być dla kogoś oparciem i jak pozwolić innym być oparciem dla ciebie.

Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego!

1 Zaczynajmy

1st

Twoje sposoby na dobry dzień

Każdy ma swoje sposoby na to, żeby poczuć się lepiej, czasem to coś bardzo prostego, czego nawet nie zauważasz na co dzień.

Wypisz rzeczy, które sprawiają, że czujesz się dobrze albo poprawiają ci humor. Mogą być duże albo zupełnie małe – nie ma złych odpowiedzi!

Ta strona pokazała ci coś ważnego – masz swoje sposoby na to, żeby poczuć się lepiej. Warto o nich pamiętać, kiedy masz gorszy dzień. Kiedy wiesz, co poprawia ci nastrój, możesz po to sięgnąć, gdy tylko poczujesz, żedzień robi się gorszy – zamiast czekać, aż będzie naprawdę źle.

Wracaj do tej strony częściej niż myślisz i naprawdę rób to, co tam napisałeś, a nie tylko o tym pomyśl.

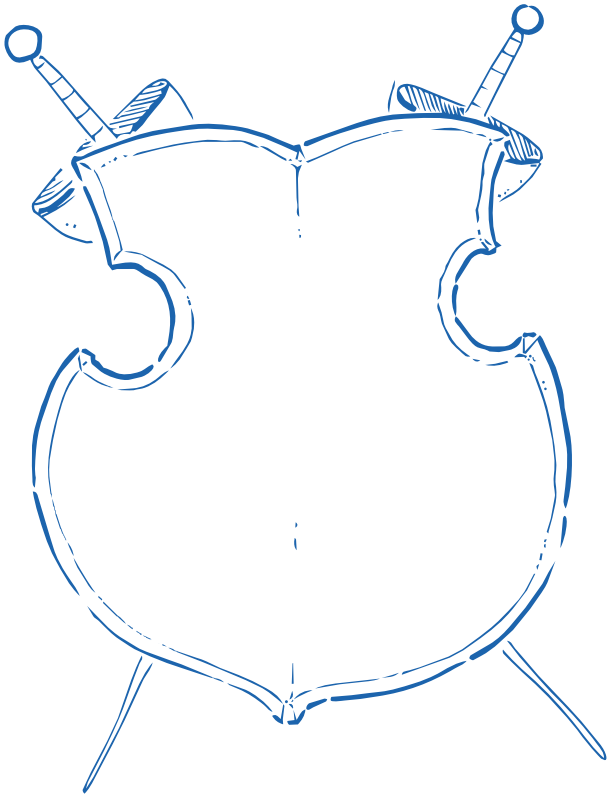
Wypisz tutaj. Masz całą stronę dla siebie.

2d

Moja tarcza – co mnie wzmacnia

Czasem jedna dobra rzecz to za mało, dlatego warto wiedzieć, na co jeszcze możesz liczyć, gdy jest ci trudniej.

Narysuj tarczę i zapisz na niej wszystko, co daje ci siłę: osoby, miejsca, rzeczy, cokolwiek przyjdzie ci do głowy.



List do siebie z gorszego dnia

3d

Napisz krótki list do siebie, który przeczytasz następnym

Przyszły/a smutny/a Ja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czasem w gorszy dzień trudno przypomnieć sobie to, co wiesz, kiedy jest dobrze – dlatego warto zostawić sobie wiadomość na taki moment.

Znasz już siebie trochę lepiej
– czas spojrzeć na to, *co dzieje się wokół.*

Czasem to właśnie ty zauważysz jako pierwszy, że komuś z twoich znajomych robi się ciężko, zanim zorientuje się ktokolwiek inny.

W kolejnych zadaniach zastanowisz się, jakie sygnały ludzie czasem wysyłają bez słów, sprawdzisz, co sprawia, że przy niektórych osobach czujemy się po prostu bezpiecznie.

Te przemyślenia przydadzą ci się nie raz, i wobec innych, i wobec samego siebie.

4th

Jakie są oznaki tego, że zaczyna się robić źle

Czasem trudne sygnały pojawiają się powoli i łatwo je przegapić, jeśli nie wiesz, czego szukać. Kiedy dobrze znasz te oznaki, szybciej pomożesz sobie, a później też będziesz umiał zauważyć je u kogoś obok. **Zastanów się i zaznacz,** jakie sygnały pokazują, że tobie zaczyna być trudniej.

SMUTEK BEZ WYRAŹNEGO POWODU | **DRAŻLIWOŚĆ**

BRAK RADOŚCI Z TEGO, CO LUBIŁEŚ | **CZĘSTA ZŁOŚĆ**

PRZEJMOWANIE SIĘ OPINIĄ INNYCH | **CIĄGŁE ZMĘCZENIE**

POCZUCIE, ŻE NIC NIE MA SENSU | **PŁACZ BEZ POWODU**

TRUDNOŚĆ ZE SKUPIENIEM SIĘ | **UNIKANIE ZNAJOMYCH**

BRAK OCHOTY NA COKOLWIEK | **PROBLEMY ZE SNEM**

GORSZE OCENY NIŻ ZWYKLE | **WYCOFANIE Z ROZMÓW**

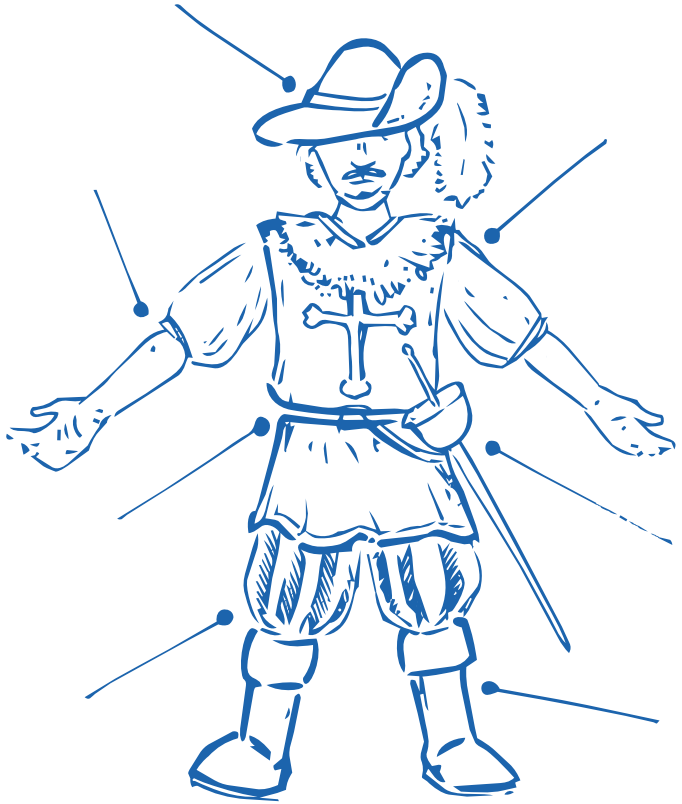
TRUDNOŚĆ Z DECYZJAMI

Cechy dobrego przyjaciela

5th

Warto wiedzieć, jakie cechy sprawiają, że komuś ufamy i czujemy się przy nim bezpiecznie- to pomoże ci też samemu być taką osobą dla innych.

Wypisz cechy, które twoim zdaniem ma dobry przyjaciel lub przyjaciółka.



My Life My Rules

MOJA MAPA BEZPIECZEŃSTWA

Ta karta ma mi przypominać, co robić, kiedy emocje przejmują kontrolę. Nie muszę pamiętać wszystkiego – wystarczy, że zajrzę tutaj.

KIEDY CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE?

Mogę być sobą kiedy...

- nie muszę nikogo udawać
- wiem, że nikt mnie nie wyśmieje
- mogę powiedzieć "nie"
- jestem akceptowany/a taki/a, jaki/a jestem
- ktoś mnie słucha bez oceniania

Czuję się wolny/a kiedy...

- mogę decydować o sobie
- mam czas na odpoczynek
- nie boję się popełnić błędu
- mogę robić rzeczy, które lubię
- mam wpływ na swoje decyzje

MOJE CZERWONE FLAGI

Kiedy przestaję czuć się komfortowo?

- ktoś przekracza moje granice.
- ktoś mnie obraża, wyśmiewa lub zawstydza.
- czuję presję, żeby zrobić coś, czego nie chcę.
- zaczynam bać się powiedzieć, co myślę.
- czuję, że muszę udawać kogoś innego.
- ignoruję swoje potrzeby tylko po to, żeby inni byli zadowoleni.
- jestem ciągle zmęczony/a i nic mnie nie cieszy.
- coraz częściej mam ochotę zostać sam/a i odciąć się od wszystkich.

PAMIĘTAJ!

Nie muszę czekać, aż będzie bardzo źle, żeby poprosić o pomoc. Wsparcie jest dla każdego. Im wcześniej o siebie zadbam, tym łatwiej wrócić do równowagi.

VIBE CHECK

Jak poznaję, że coś jest nie tak?

W moim ciele:

- boli mnie brzuch
- boli mnie głowa
- mam napięte mięśnie
- ciężko oddycham
- serce bije szybciej
- nie mogę usiedzieć w miejscu
- jestem bardzo zmęczony/a
- trudno mi zasnąć

W mojej głowie:

- ciągle się zamartwiam
- mam mętlik
- wszystko wydaje się bez sensu
- myślę, że jestem beznadziejny/a
- nic mnie nie cieszy
- trudno mi się skupić
- ciągle analizuję jedną sytuację

W moim zachowaniu:

- zamykam się w sobie
- wybucham złością
- płaczę bez powodu
- unikam ludzi
- odkładam wszystko na później
- spędzam cały dzień w telefonie
- przestaję jeść albo jem za dużo
- przestaję robić rzeczy, które lubię

MOJA EKIPA WSPARCIA

Z kim mogę pogadać?

- Wychowawca
- Zaufany nauczyciel
- Psycholog
- Przyjaciel
- Inna zaufana dorosła osoba

MÓJ PLAN DZIAŁANIA

Pauza

- zatrzymuję się.
- nie muszę reagować od razu.
- biorę trzy spokojne oddechy.

Reset – zadaję sobie pytania:

- co teraz czuję?
- co się wydarzyło?
- czego teraz potrzebuję?
- czy mogę coś zrobić już teraz?
- biorę trzy spokojne oddechy.

Zadbam o siebie

- piję wodę i jem coś
- wychodzę na świeże powietrze
- odpoczywam
- odkładam telefon
- ruszam się przez 10 minut
- biorę trzy spokojne oddechy

Ustalam granice – mogę powiedzieć:

- "Nie chcę"
- "To mi nie odpowiada"
- "Potrzebuję przerwy"
- "Nie czuję się z tym dobrze"
- "Porozmawiamy później"

Wychodzę z sytuacji

- odchodzę
- proszę kogoś o pomoc
- dzwonię do zaufanej osoby
- idę do miejsca, gdzie są inni ludzie

6th

Jak brzmi dobre słuchanie?

Słuchanie brzmi prosto, ale naprawdę dobre słuchanie to umiejętność, którą trzeba poćwiczyć, dlatego zaczniemy właśnie od niej. Przeczytaj tekst poniżej. W każdym nawiasie wykreśl słowo, które nie pasuje do opisu dobrego słuchania.

Dobre słuchanie zaczyna się od tego,
że naprawdę *(patrzysz / unikasz wzroku)*
na osobę, która mówi.

Nie *(przerywasz / czekasz)*,
żeby wtrącić swoją historię,
tylko dajesz jej dokończyć.

Nie musisz od razu *(doradzać / słuchać)*
- czasem ktoś chce po prostu zostać wysłuchany.
Nawet jeśli się z kimś nie zgadzasz, możesz
(zrozumieć / ocenić) to, co czuje,
zamiast mu tego zabraniać.

Dobry słuchacz nie *(bagatelizuje / potwierdza)*
cudzych problemów słowami „to nic takiego".
Zamiast szukać w telefonie,
(skupiasz się / rozpraszasz się) na tym,
co mówi druga osoba.

Na koniec możesz po prostu powiedzieć:
„(rozumiem cię / to twoja wina)"

7th

Co powiedzieć, gdy nie wiesz, co powiedzieć

Czasem widzisz, że komuś jest trudno, ale brakuje ci słów, żeby zacząć rozmowę, dlatego warto mieć w zanadrzu kilka prostych zdań na start. Zastanów się, jak dobrym wsparciem twoim zdaniem są, poniższe zdania i zaznacz od 1 (wcale) do 5 (bardzo dobrym).

„Widzę, że coś się dzieje. Chcesz pogadać?"
1 - O O O O O - 5

„Weź się w garść, inni mają gorzej.„
1 - O O O O O - 5

„Jestem, gdybyś chciał/a porozmawiać. Nie musisz teraz„
1 - O O O O O - 5

„Ej, czemu jesteś taki dziwny ostatnio?"
1 - O O O O O - 5

„To musi być trudne. Jestem obok.„
1 - O O O O O - 5

„Spoko, u mnie kiedyś było gorzej i dałem radę, to i ty dasz.„
1 - O O O O O - 5

„Nie musisz nic mówić, ale chcę, żebyś wiedział/a,
że ci natobie zależy.„
1 - O O O O O - 5

Każdy czasem potrzebuje kogoś, z kim może pogadać, kiedy jest ciężko, i to jest zupełnie normalne, że nie radzimy sobie sami ze wszystkim.

Dobrze jest wiedzieć, kto jest w twojej „ekipie ratunkowej", zanim naprawdę będziesz jej potrzebować, bo w trudnym momencie łatwiej sięgnąć po coś, co już wcześniej masz przemyślane.

Taką osobą może być twój kolega lub koleżanka, ale warto, żeby w twojej ekipie był też chociaż jeden zaufany dorosły,bo są sprawy, w których dorosły może pomóc skuteczniej.

Nie musisz mieć takiej listy w głowie już teraz,
ale warto zacząć się nad nią zastanawiać.

8th

Komu pierwszemu byś powiedział, że coś jest nie tak

Narysuj na stronie obok trzy koła jedno w drugim (jak tarczę strzelniczą) - ty jesteś w samym środku. Teraz rozmieść w kręgach osoby, wpisując ich imiona

Krąg 1 (najbliżej ciebie):
Osoba, do której poszedłbyś/poszłabyś jako pierwsza.

Krąg 2: Osoby, z którymi rozmawiasz o ważnych sprawach, ale niekoniecznie jako pierwsze.

Krąg 3 (najdalej): Osoby, do których mógłbyś/mogłabyś się zwrócić, gdyby nikogo bliższego nie było w zasięgu (np. nauczyciel, pedagog, infolinia).

9th

Kiedy pomoc kolegi to za mało

Czasem możesz komuś pomóc sam, a czasem to zwyczajnie za dużo, nawet dla najlepszego przyjaciela Warto umieć poczuć tę różnicę.

Narysuj na następnej stronie dużą wagę, taką z dwoma szalkami. Po jednej stronie napisz „UDŹWIGNĘ", po drugiej „ZA CIĘŻKIE".

Teraz weź długopis i dla każdej sytuacji poniżej narysuj na wybranej szalce mały ciężarek – kamyk, jeśli to coś lekkiego, albo wielką kulę, jeśli to coś, co przechyla wagę na stronę „ZA CIĘŻKIE":

- **Kolega wściekły po kłótni z rodzicami**
- **Koleżanka mówi, że lepiej by jej nie było**
- **Kolega zestresowany przed sprawdzianem**
- **Ślady na czyjejś ręce i prośba o milczenie**
- **Koleżanka prawie nic nie je od tygodnia**

Im cięższa sprawa tym większy ciężarek. Dociśnij długopisem, przekreśl, zamaluj na czarno, jak chcesz Niech szalka z „ZA CIĘŻKIE" naprawdę wygląda, jakby się zapadała.

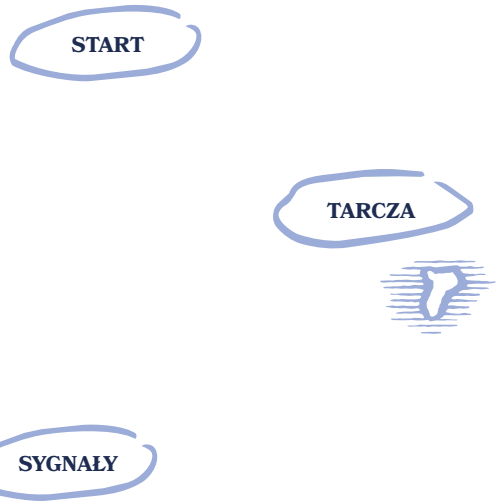
Jak coś przeważa wagę w stronę „ZA CIĘŻKIE" to nie miejsce na sekret, nawet jeśli ktoś prosi cię o milczenie. To moment, żeby zawołać dorosłego, nie dlatego, że zdradzasz zaufanie, ale dlatego, że naprawdę chcesz pomóc.

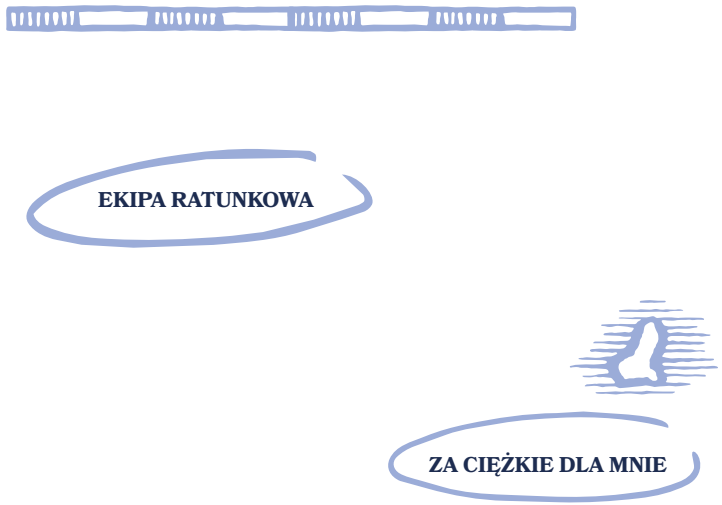
10th

Twoja droga

Przeszedłeś całą ścieżkę, czas zaznaczyć
na mapie wszystko, co znalazłeś/aś po drodze .

Na każdej wyspie zapisz jedną rzecz, którą stamtąd zabierasz, coś, co poprawia ci dzień, daje ci siłę albo pomaga zauważyć trudne sygnały. Dopisz też cechę dobrego przyjaciela, dobre zdanie na trudny moment, imię kogoś z twojej ekipy ratunkowej i przypomnienie, że są sprawy za ciężkie na jedne barki.





Życie nie zawsze będzie łatwe,
ale nie musisz mierzyć się z nim sam

– *zawsze jest ktoś,*
kto może iść obok ciebie.

Bądź dla siebie i innych
trochę *cierpliwszy,*
trochę *łagodniejszy,*
to naprawdę robi różnicę.

Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”

„Jeden za wszystkich,
wszyscy za jednego!”