
PAMIĘTAJ, ŻE W
PRZYPADKU ZAGROŻENIA
ZDROWIA CZY ŻYCIA LUB
POWAŻNEGO KRZYWDZENIA
BEZWZGLĘDNYM
OBOWIĄZKIEM KAŻDEJ
MŁODEJ OSOBY JEST
UJAWNIEŃ INFORMACJI
DOROSŁYM, NAWET JEŚLI
POPROSZONO CIĘ O
DOCHOWANIE TAJEMNICY!

Do kogo mogę
zwrócić się o
pomoc?

- Rodzice
- Wychowawca
- Inni nauczyciele
- Pedagog szkolny
- Psycholog szkolny
- Trener
- Inny zaufany dorosły

• 116 111

Telefon zaufania dzieci i młodzieży
Anonimowy i bezpłatny



Pierwsza
pomoc
emocjonalna

WSPARCIE RÓWIEŚNICZE

Jeśli zauważysz, że Twój rówieśnik:

- jest smutny
- jest małomówny
- jest rozdrażniony
- jest obojętny
- jest ciągle zmęczony
- nie odbiera telefonów i wiadomości od Ciebie
- unika rozmów i innych osób
- nie nawiązuje kontaktów
- szybko się irytuje
- łatwo wpada w złość
- nie może się skupić
- jest często nieobecny w szkole
- jest często nieprzygotowany do lekcji
- zamieszcza niepokojące wpisy na portalach społecznościowych
- często wypowiada zdania: *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.*
- sięga po używki
- samookalecza się
- ma myśli samobójcze,

to być może przeżywa
jakieś trudności.

ZAREAGUJ!!!

1. Okaż zrozumienie i zaakceptuj emocje drugiej osoby
2. Zachowaj spokój, bądź życzliwy i szczerze zainteresowany sytuacją rówieśnika
3. Zachęć do rozmowy pytając: **Powiedz mi proszę jak się czujesz? Co Cię niepokoi?, Jak mogę Ci pomóc?, Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?**
4. Unikaj wypowiedzi, które mogą ranić lub być odebrane jako bagatelizowanie
5. Skorzystaj z wypowiedzi, za pomocą których okażesz wsparcie.
6. Pomóż rówieśnikowi w kryzysie zaplanować małe, ale wykonalne dla niego w danym momencie kroki i motywuj do ich realizacji– szczególnie do skorzystania z pomocy.
7. Pomóż w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu, np. zaproponuj rozmowę z zaufaną osobą dorosłą.
8. Bądź dostępny, pamiętaj jednak o swoich możliwościach i potrzebach. Jeśli okaże się, że Twój rówieśnik potrzebuje pomocy - rób to mądrze, tak aby twoje zaangażowanie nie odebrało mu kontroli i samodzielności, albo nie przerzucił na Ciebie odpowiedzialności za rozwiązanie problemu.
9. **ZADBAJ O SIEBIE!** Wspierając kolegę lub koleżankę nie pozostawaj z tym sam. Pomaganie rówieśnikowi **NIE MOŻE** szkodzić Tobie.
10. Jeśli uznasz za słuszne, zgłoś problem osobie dorosłej!

Powiedz to:

- to nie Twoja wina
- masz moje wsparcie
- widzę, że jest Ci ciężko
- chcę Ci towarzyszyć w Twoich problemach
- jesteś dla mnie ważny
- wierzę w Ciebie
- nie jesteś sam
- czy mogę Ci jakoś pomóc
- razem możemy zastanowić się, gdzie poszukać pomocy
- mogę się tylko domyślać, co teraz czujesz
- nie ma nic złego w proszeniu o pomoc
- daj sobie czas
- możemy razem pomilczeć
- przytulić Cię?
- zawsze możesz na mnie liczyć
- jesteś potrzebny
- przykro mi, że tak się czujesz
- jestem. jeśli chcesz porozmawiać

Tego nie mów:

- za szybko się poddajesz
- nie masz większych problemów?
- nie myśl o tym
- trzeba żyć dalej
- wyjdź do ludzi
- nie przesadzaj
- musisz się zmobilizować
- ze mną też tak było, przejdzie Ci
- weź się w garść
- coś jest z Tobą nie tak
- nic Ci nie będzie
- nie wiem jak Ci pomóc
- nie smuć się
- głowa do góry
- inni maja gorzej