

# Wspieranie siebie i innych – siła wspólnego działania



**Cel:** Uczeń wie, jak może się objawiać kryzys emocjonalny; wie, gdzie szukać wsparcia dla siebie i innych w trudnych sytuacjach życiowych.



klasy VII-VIII szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowe



wydrukowane materiały dla każdej z grup: Załącznik 1, Załącznik 2, Załącznik 3, Załącznik 4.

Zajęcia krok po kroku

## WSTĘP

Rozpocznij od krótkiego wprowadzenia uczniów w temat zajęć. Opowiedz o tym, że choć czas młodości najczęściej spędza się na nauce, zabawie, nawiązywaniu relacji i poznawaniu siebie, to bywa, że nie każdemu upływa on beztrudno. Może zdarzyć się tak, że **uczniowie zaczną odczuwać emocje, z którymi trudno sobie poradzić**. W efekcie nauka w szkole, przygotowanie do egzaminów lub podejmowanie decyzji dotyczących dalszego rozwoju edukacyjno-zawodowego stanie się trudniejsze niż mogłoby się wydawać. A jeśli nawet uczniów nigdy taka sytuacja nie spotka, to z kryzysem może mierzyć się ich kolega czy koleżanka.

Podczas zajęć uczniowie dowiedzą się, jak zachować się w trudnych momentach i gdzie znaleźć wsparcie.

## Praca w grupach – historia Anny

Podziel klasę na kilka zespołów (tak, by grupy były 5-6 osobowe). Rozdaj im opisy przypadku – Historię Anny (Załącznik nr 1). Następnie poproś, aby każda grupa przeczytała historię i porozmawiała na jej temat, uwzględniając poniższe pytania:

- Dlaczego Marta zaniepokoiła się o Annę? Jakie myśli i uczucia Marty sprawiły, że zaproponowała Annie rozmowę?
- Co byście zrobili, będąc na miejscu Marty?
- Co mogła czuć Anna, gdy Marta zaoferowała jej pomoc?

Daj uczniom czas na dyskusję w grupach. Następnie poproś każdą grupę o przeczytanie dalszego ciągu historii Ani w dwóch wariantach – A i B (Załącznik nr 2).

Ponownie daj uczniom określony czas na omówienie dalszej części historii. Zaproponuj, by podczas dyskusji w grupie skorzystali z poniższych pytań:

- Z jakich powodów Anna podejmuje decyzję o tym, by skorzystać lub nie skorzystać z pomocy?
- Co Waszym zdaniem czuły Anna i Marta w wariantach A i B tej historii?
- Jak myślicie, co może się zdarzyć po wydarzeniach opisanych w wariacie A? A jakie konsekwencje może mieć wariant B opisanego historii? Co mogą zrobić Anna i Marta w każdej z tych sytuacji?
- Jakie uczucia wywołuje w Was lektura obydwu wariantów?
- Czy to jest w porządku, gdy ktoś prosi o wsparcie?
- Co może dodać odwagi w sięganiu po pomoc?

Po upływie czasu przekaż uczniom do przeczytania ostatni fragment historii ponownie w dwóch wariantach: A i B (Załącznik nr 3).

## OBJAWY I REAKCJE – DYSKUSJA NA FORUM KLASY

Podsumuj z uczniami historię, którą przeczytali (w obydwu wariantach) i zachęć do podzielenia się refleksjami na forum klasy. Następnie porozmawiaj z uczniami o tym, **jakie zachowania zaobserwowane u innych mogą być niepokojące** (przykładową listę takich zachowań znajdziesz w Załączniku nr 4).

Możecie przeprowadzić **burzę mózgow** na temat „**Co możemy zrobić w sytuacji, kiedy ktoś potrzebuje wsparcia?**” (Listę możliwych działań znajdziesz w Załączniku nr 5).

Pamiętaj, aby podkreślić, że **żaden człowiek nie powinien brać na siebie 100% odpowiedzialności za udzielenie wsparcia drugiej osobie**. Możesz skorzystać z często przywoływanej w takim kontekście anegdoty o maskach tlenowych w samolocie. Zgodnie z zasadami, maskę tlenową zakładamy najpierw sobie, a dopiero potem osobom starszym i dzieciom.

Dlaczego? Bo najpierw musimy zadbać o siebie, by być w stanie udzielić pomocy innym – w ten sposób zwiększamy szanse wszystkich na przeżycie.

Dodatkowo, warto pamiętać o tym, że nawet gdy nie **masz możliwości pomóc, możesz wysłuchać lub podpowiedzieć, gdzie szukać pomocy.**

**To również jest cenne wsparcie.**

### PRACA INDYWIDUALNA – MOJA MAPA WSPARCIA

Zaproś młodzież do stworzenia własnej mapy wsparcia. Poproś o wypisanie wszystkich osób, miejsc, instytucji i organizacji, które mogą oferować pomoc np.:

- osoby, które znasz, którym ufasz lub wydają Ci się przyjazne (rodzina, znajomi, nauczyciele itd.);
- miejsca, w których można otrzymać profesjonalną pomoc lub informację, gdzie można znaleźć wsparcie.

Zachęć uczniów, by byli **tak bardzo szczegółowi i konkretni, jak tylko mogą** - wypisywali imiona i nazwiska zaufanych osób i specjalistów, nazwy organizacji i instytucji, adresy stron internetowych. Niech wyszukają też dane kontaktowe do tych miejsc. Upewnij się, że uczniowie wiedzą, do kogo się zgłosić w szkole, jak się nazywają szkolni specjaliści, gdzie i w jakich godzinach dyżurują, jak się z nimi skontaktować.

Poproś, by uczniowie zachowali wypracowaną przez siebie mapę wsparcia, np. zrobili jej zdjęcie i zapisali w telefonie. Możesz zaproponować, by podzielili się wypracowanym przez siebie materiałem ze swoimi znajomymi, szczególnie jeśli mają w otoczeniu osoby, które mogą przechodzić kryzys.

### PODSUMOWANIE ZAJĘĆ – TABLICA INFORMACYJNA „GDZIE SZUKAĆ POMOCY?”

Podsumowując poprzednią część zajęć, podpowiedz młodzieży, gdzie mogą szukać pomocy (tę listę znajdziesz również w Załączniku nr 6):

=> **Rodzina i przyjaciele:** Bliscy ludzie są często pierwszym źródłem wsparcia. Rozmowa z rodzicami, rodzeństwem czy przyjaciółmi może pomóc w podzieleniu się uczuciami i uzyskaniu zrozumienia.

=> **Szkolny pedagog, psycholog, przyjazny nauczyciel:** Wiele szkół zatrudnia specjalistów, którzy oferują uczniom wsparcie. Szkolny pedagog lub psycholog może pomóc rozmową, poradą i wskazówkami.

=> **Profesjonaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym:** Psychologowie, psychiatrzy i terapeuci specjalizujący się w pracy z młodzieżą

mogą zapewnić profesjonalną pomoc. Upewnij się, że uczniowie wiedzą, jakie są adresy lokalnych:

- przychodni rejonowych;
- poradni psychologiczno-pedagogicznych;
- ośrodków zdrowia psychicznego.

=> **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111**

=> **Służby ratunkowe:** W przypadku poważnego kryzysu emocjonalnego, takiego jak myśli samobójcze, należy natychmiast skontaktować się ze służbami ratunkowymi (np. dzwoniąc na numer alarmowy 112) lub oddziałem ratunkowym w najbliższym szpitalu.

=> **Centra młodzieżowe:** Lokalne centra młodzieżowe często organizują warsztaty, grupy wsparcia i inne aktywności, które pomagają w radzeniu sobie z emocjami.

=> **Książki i materiały edukacyjne:** Czasem czytanie książek lub materiałów edukacyjnych na temat zdrowia psychicznego może pomóc w zrozumieniu własnych uczuć i poznaniu sposobów radzenia sobie z nimi.

=> **Organizacje pozarządowe:** Wiele organizacji oferuje wsparcie dla młodzieży w kryzysie emocjonalnym. Mogą to być programy, warsztaty czy grupy wsparcia lub możliwość konsultacji ze specjalistami.

=> **Platforma internetowa „Życie warte jest rozmowy”:** [www.zwjz.pl](http://www.zwjz.pl)  
- to przestrzeń w sieci, gdzie pomoc uzyskują zarówno osoby będące w kryzysie, jak i osoby, które szukają wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne.

Zaproponuj, by w ramach podsumowania zajęć, uczniowie stworzyli w sali lekcyjnej (lub w innym miejscu w szkole) specjalną tablicę informacyjną, na której zamieszczą wypracowane przez siebie mapy wsparcia (lub ich fragmenty).

Przypomnij uczniom, że w momencie, gdy przeżywają kryzys, to ich zdrowie i bezpieczeństwo (a nie wyniki w nauce) staje się najważniejsze, a na planowanie kariery przyjdzie jeszcze odpowiedni czas – taki, w którym będą mogli skupić się na swoich zasobach, celach i marzeniach.

---

Jeśli spodobał Ci się ten pomysł na lekcję, chcesz podzielić się swoimi wrażeniami z przeprowadzonych zajęć albo masz inne pomysły na wykorzystanie materiałów Mapy Karier, napisz do nas na adres [kontakt@mapakarier.org](mailto:kontakt@mapakarier.org).

---

Autorka scenariusza: **Anna Sowińska** – doradca zawodowy, pedagog resocjalizacji, profilaktyk zdrowia psychicznego. Autor licznych scenariuszy dla ORE i były pracownik wydziału doradztwa zawodowego KOWEZiU. Autorka fanpejdży: Doradcy Kariery, Doradztwo zawodowe i coaching kryzysowy - Anna Sowińska oraz Doradztwo zawodowe i rozwój osobisty dla młodzieży – Wybieram Szkołę. Prowadzi strony internetowe: [www.annasowinska.eu](http://www.annasowinska.eu) oraz [www.wybieramszkole.com](http://www.wybieramszkole.com).

# Historia Anny

Anna była cichą i wrażliwą uczennicą liceum. Choć często się uśmiechała, jej serce skrywało wiele niewypowiedzianych trosk. Od dłuższego czasu zmagata się z głębokimi problemami emocjonalnymi.

Pierwsze oznaki kłopotów pojawiły się pod koniec poprzedniego roku szkolnego. Nagle Anna zaczęła coraz częściej się wycofywać, unikała kontaktu z rówieśnikami i zaniedbywała swoje dotychczasowe pasje. Jej oceny się pogorszyły, a nauczyciele zaczęli zauważać jej brak zaangażowania.

Nikt jednak nie zdawał sobie sprawy z tego, co naprawdę działo się z Anną. Była mistrzynią w udawaniu, że wszystko jest w porządku. Jej uśmiech był maską zakrywającą ból, a jej codzienne „dobrze” było kłamstwem, które powtarzała sobie i innym.

Jej najlepsza przyjaciółka, Marta, zaczęła się coraz bardziej niepokoić. Widziała, jak Anna się zmienia, jak z dnia na dzień coraz bardziej się oddala. Marta postanowiła z nią porozmawiać. „Powiedz mi, co się z tobą dzieje? Widzę, że jesteś coraz bardziej smutna i wycofana. Mogę Ci jakoś pomóc?” – zapytała delikatnie, gdy znalazły się same w jednej z klas.

## Pytania:

- *Dlaczego Marta zaniepokoiła się o Annę? Jakie myśli i uczucia Marty sprawiły, że zaproponowała Annie rozmowę?*
- *Co mogła czuć Anna, gdy Marta zaoferowała jej pomoc?*
- *Jakie uczucia wywołuje u Was ta historia?*
- *Co byście zrobili, będąc na miejscu Marty?*

# Historia Anny – ciąg dalszy

## Wariant A

Anna przez chwilę milczała, a potem z trudem spojrzała na Martę. Łzawiące oczy zdradzały jej wewnętrzny ból.

„Marta, to jest tak trudne... Mam w sobie tyle smutku, że nie wiem, jak sobie z tym poradzić. Czuję się sama, choć jestem otoczona ludźmi!”

Marta chwyciła Annę za rękę. „Nie jesteś sama. Nie musisz tego przechodzić sama. Możemy razem poszukać pomocy. Razem sobie z tym poradzimy!”

## Wariant B

Anna przez chwilę milczała, a potem głęboko westchnęła i odpowiedziała: „Nic się nie dzieje. Wszystko jest OK. Wydaje Ci się. Każdy czasem tak ma.”

Marta na chwilę zamilkła, ale nie dawała za wygraną „Przecież widzę!” W tym momencie Ania się zirytowała, uniosła głos – „Proszę Cię! Nie interesuj się!” – i wybiegła z sali.

## Pytania:

- *Z jakich powodów Anna podejmuje decyzję o tym, by skorzystać lub nie skorzystać z pomocy?*
- *Co Waszym zdaniem czuły Anna i Marta w wariantach A i B tej historii?*
- *Jak myślicie, co może się zdarzyć po wydarzeniach opisanych w wariacie A? A jakie konsekwencje może mieć wariant B opisanej historii? Co mogą zrobić Anna i Marta w każdej z tych sytuacji?*
- *Jakie uczucia wywołuje w Was lektura obydwu wariantów?*
- *Czy to jest w porządku, gdy ktoś prosi o wsparcie?*
- *Co może dodać odwagi w sięganiu po pomoc?*

# Historia Anny – zakończenie

## Wariant A

Anna w końcu zgodziła się przyjąć pomoc. Marta przekonała Annę, by porozmawiała z rodzicami i skonsultowała się ze specjalistą. Marta była u jej boku w tych trudnych sytuacjach.

Ania zauważyła, że trzymanie problemów w sobie jej nie pomagało. Dostrzegła, że są wokół niej ludzie, którym może zaufać. Relacja Anny i Marty się zacieśniła. Ania odnowiła też kontakty z innymi rówieśnikami. Powoli wraca do swoich pasji i snuje plany na przyszłość.

## Wariant B

Relacja Anny i Marty się ochłodziła. Marta czuła żal i bezsilność. Bardzo chciała pomóc Annie – wszak to była jej przyjaciółka – jednak ilekroć chciała porozmawiać z Anią, czuła opór.

W pewnym momencie Anna zaczęła rzadziej chodzić do szkoły, aż w końcu zniknęła bez słowa na kilka dni. Marta nie mogła tego znieść, więc zadzwoniła do rodziców Anny. Mama Anny uspokoiła Martę i powiedziała że Anna jest w domu i dzięki opiece specjalistów wraca do równowagi. Marta spytała, czy mogłaby odwiedzić Annę.

Wkrótce potem Anna i Marta się spotkały i szczerze porozmawiały, tak jak w przeszłości. Anna wyznała, że wstydziła się podzielić tym, co się z nią działo i bała się odrzucenia.

Ania zauważyła jednak, że trzymanie problemów w sobie jej nie pomagało. Dostrzegła, że są wokół niej ludzie, którym może zaufać. Relacja Anny i Marty się zacieśniła. Ania odnowiła też kontakty z innymi rówieśnikami. Powoli wraca do swoich pasji i snuje plany na przyszłość.

# Zachowania, które mogą niepokoić

**Isolacja społeczna:** wycofywanie się z relacji oraz unikanie kontaktu z rodziną lub rówieśnikami.

**Zmiany nastroju:** wzmożona drażliwość, częste zmiany humoru, gwałtowne reakcje emocjonalne.

**Spadek wydajności:** zmiany w osiągnięciach szkolnych, spadek motywacji do nauki i problemy z koncentracją.

**Drastyczne zmiany nawyków:** zmiana wzorców snu, zmiany nawyków żywieniowych, zaniedbywanie higieny osobistej.

**Zainteresowanie substancjami odurzającymi.**

**Samookaleczenia:** cięcia, zadawanie sobie bólu.

**Zmiany w wyglądzie:** nagła utrata wagi, nadmierny przyrost masy ciała.

**Brak aktywności:** utrata zainteresowania dotychczasowymi zajęciami.

**Agresywne zachowanie:** nagłe wzmożenie agresji wobec siebie lub innych.

# Co można zrobić?

**Słuchaj uważnie:** Bądź gotów wysłuchać, gdy znajomy\_a chce porozmawiać. Uważne słuchanie może pomóc mu/jej poczuć się zrozumianym\_ną i wspieranym\_ną.

**Zachęć do rozmowy:** Jeśli zauważysz, że coś jest nie w porządku, delikatnie zapytaj kolegę/koleżankę, czy wszystko jest OK i czy chce podzielić się swoimi uczuciami.

**Zaoferuj wsparcie:** Daj do zrozumienia, że jesteś tu, aby pomóc. Pytaj, jak możesz być dla niego/niej wsparciem.

**Pomóż w szukaniu pomocy:** Jeśli uważasz, że problemy są poważne, zachęć go/ją do skonsultowania się z dorosłym lub profesjonalistą.

**Zaproponuj aktywności odstresowujące:** Zachęć do wspólnych aktywności, takich jak spacer, jogging czy wspólne oglądanie filmu.

**Unikaj oceniania:** Unikaj oceniania lub zbyt nachalnej próby rozwiązania problemu. Czasami wystarczy po prostu być obok.

**Pamiętaj o własnych granicach:** Dbaj o własne zdrowie psychiczne. Wspieranie osoby borykającej się z problemami emocjonalnymi może być trudne, dlatego pamiętaj, aby o siebie dbać i w razie potrzeby poprosić o pomoc dorosłych.

# Gdzie szukać pomocy?

**Rodzina i przyjaciele:** Bliscy ludzie są często pierwszym źródłem wsparcia. Rozmowa z rodzicami, rodzeństwem czy przyjaciółmi może pomóc w podzieleniu się uczuciami i uzyskaniu zrozumienia.

**Szkolny pedagog, psycholog, przyjazny nauczyciel:** Wiele szkół zatrudnia specjalistów, którzy oferują uczniom wsparcie. Szkolny pedagog lub psycholog może pomóc rozmową, poradą i wskazówkami.

**Profesjonaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym:** Psychologowie, psychiatrzy i terapeuci specjalizujący się w pracy z młodzieżą mogą zapewnić profesjonalną pomoc. Warto znać adresy lokalnych:

- przychodni rejonowych;
- poradni psychologiczno-pedagogicznych;
- ośrodków zdrowia psychicznego.

**Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111**

**Służby ratunkowe:** W przypadku poważnego kryzysu emocjonalnego, takiego jak myśli samobójcze, należy natychmiast skontaktować się ze służbami ratunkowymi (np. dzwoniąc na numer alarmowy 112) lub oddziałem ratunkowym w najbliższym szpitalu.

**Centra młodzieżowe:** Lokalne centra młodzieżowe często organizują warsztaty, grupy wsparcia i inne aktywności, które pomagają w radzeniu sobie z emocjami.

**Książki i materiały edukacyjne:** Czasem czytanie książek lub materiałów edukacyjnych na temat zdrowia psychicznego może pomóc w zrozumieniu własnych uczuć i poznaniu sposobów radzenia sobie z nimi.

**Organizacje pozarządowe:** Wiele organizacji oferuje wsparcie dla młodzieży w kryzysie emocjonalnym. Mogą to być programy, warsztaty czy grupy wsparcia lub możliwość konsultacji ze specjalistami.

**Platforma internetowa „Życie warte jest rozmowy”** - to przestrzeń w sieci, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby będące w kryzysie, jak i osoby, które szukają wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne.