



Buduję dobre relacje

Jak wspierać innych i budować
życzliwe relacje?



Razem łatwiej przechodzić przez trudniejsze chwile

Każdy z nas potrzebuje innych ludzi. Rodzina, przyjaciele, koledzy i koleżanki z klasy, nauczyciele czy inni zaufani dorośli mogą być źródłem wsparcia, motywacji i poczucia bezpieczeństwa.

Dobre relacje pomagają nam nie tylko cieszyć się wspólnymi chwilami, ale także lepiej radzić sobie z wyzwaniami i trudnymi emocjami. Świadomość, że mamy obok siebie osoby, z którymi możemy porozmawiać lub na które możemy liczyć, wzmacnia nasze poczucie bezpieczeństwa i pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne.



W tym informatorze dowiesz się, jak zauważać osoby, które mogą potrzebować wsparcia, jak rozmawiać z nimi z empatią oraz jak pomagać w sposób odpowiedzialny, pamiętając jednocześnie o własnych granicach.

Dlaczego wsparcie innych jest ważne?

Relacje z innymi pomagają nam:

- czuć się bezpiecznie,
- lepiej radzić sobie z trudnościami,
- budować poczucie przynależności,
- rozwijać empatię i wzajemny szacunek,
- dostrzegać, że nie jesteśmy sami.

Zapamiętaj!

Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi, aby być wsparciem dla drugiej osoby. Czasami największą pomocą jest obecność, uważność i gotowość do wysłuchania.

Czy wiesz, że?

Poczucie przynależności do grupy jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Dobre relacje z innymi wpływają pozytywnie nie tylko na samopoczucie, ale także na zdrowie psychiczne i motywację do działania.

Jak wspierać innych?

Trzy kroki, które pomagają być wsparciem dla drugiej osoby:



KROK 1

Zauważ

Dostrzeż drugiego człowieka i sygnały, że może potrzebować wsparcia.



KROK 2

Zapytaj

Rozpocznij rozmowę z empatią, bez oceniania i presji.



KROK 3

Wspieraj

Okaż wsparcie i nie zostawiaj drugiej osoby samej.

Dostrzeż drugiego człowieka

Nie zawsze wiemy, przez co przechodzą osoby wokół nas. Czasami ktoś, kto na pierwszy rzut oka wydaje się pogodny, może przeżywać trudniejszy czas. Dlatego warto być uważnym na siebie nawzajem i dostrzegać sygnały wskazujące na to, że ktoś może potrzebować wsparcia.

Na co warto zwrócić uwagę?

O trudnościach mogą świadczyć:

- wyraźna zmiana zachowania,
- wycofywanie się z kontaktów z innymi,
- częsty smutek lub przygnębienie,
- rozdrażnienie lub nagłe wybuchy złości,
- unikanie zajęć, które wcześniej sprawiały radość,
- częste mówienie o tym, że „wszystko jest bez sensu” lub „nic się nie uda”.

Pamiętaj jednak, że pojedyncza zmiana nie musi oznaczać problemów. Najważniejsze jest, aby nie oceniać, lecz okazać życzliwość i zainteresowanie.

Zapamiętaj!

Nie zawsze musisz wiedzieć, co przeżywa druga osoba. Wystarczy, że okażesz jej uwagę i zainteresowanie.

Czy wiesz, że?

Poczucie bezpieczeństwa w relacji zwiększa gotowość do mówienia o swoich emocjach i trudnościach. Dlatego tak ważne jest, aby rozmawiać z szacunkiem, bez oceniania i wywierania presji.

Rozpocznij rozmowę z empatią

Jeśli zauważysz, że ktoś może przeżywać trudniejszy czas, nie musisz szukać idealnych słów. Najważniejsze jest, aby okazać zainteresowanie, wystuchać drugiej osoby i rozmawiać z szacunkiem oraz empatią. Czasami jedno życzliwe pytanie wystarczy, aby pokazać komuś, że nie jest sam(-a).

Co możesz powiedzieć?

- ✓ „Ostatnio wydajesz się trochę przygnębiony(-a). Jak się czujesz?”
- ✓ „Widzę, że coś Cię martwi. Chcesz o tym porozmawiać?”
- ✓ „Jestem, jeśli będziesz chciał(-a) pogadać.”
- ✓ „Nie musisz mówić teraz. Pamiętaj, że możesz do mnie wrócić.”

Czego lepiej unikać?

- ✗ „Przesadzasz.”
- ✗ „Inni mają gorzej.”
- ✗ „To nic takiego.”
- ✗ „Weź się w garść.”
- ✗ „Nie ma się czym przejmować.”

Choć takie słowa często wynikają z dobrych intencji, mogą sprawić, że druga osoba poczuje się niezrozumiana lub zniechęcona do dalszej rozmowy.

Dobra rozmowa to przede wszystkim...

uważne słuchanie

cierpliwość

brak oceniania

szacunek dla uczuć drugiej osoby

akceptacja, że ktoś może nie chcieć od razu rozmawiać

ĆWICZENIE

Jak byś odpowiedział(-a)?

Wyobraź sobie, że kolega mówi:



**„Ostatnio nic mi się nie chce i mam
wszystkiego dość.”**

Jaką wspierającą odpowiedź mógłbyś/mogłabyś mu udzielić?

.....

.....

.....



Zapamiętaj!

Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi. Czasami największym wsparciem jest po prostu bycie obok i uważne wysłuchanie drugiej osoby.

Okaz wsparcie i nie zostawiaj drugiej osoby samej

Wsparcie nie polega na rozwiązywaniu czyichś problemów. Często największą pomocą jest po prostu bycie obok, uważne słuchanie i pokazanie drugiej osobie, że nie jest sama.

Nie musisz zawsze wiedzieć, co powiedzieć ani jak naprawić sytuację. Wystarczy, że okażesz zainteresowanie, cierpliwość i gotowość do rozmowy.

Jak możesz wspierać?



Bądź obecny(-a)

Czasami sama obecność daje więcej niż słowa.



Słuchaj uważnie

Pozwól drugiej osobie mówić we własnym tempie. Nie przerywaj i nie oceniaj.



Zapytaj, czego potrzebuje

Zamiast zgadywać, zapytaj: „Co mogę dla Ciebie zrobić?” lub „Jak mogę Ci pomóc?”.



Zachęć do skorzystania ze wsparcia

Jeśli widzisz, że sytuacja jest trudna, możesz powiedzieć: „Może warto porozmawiać z kimś dorosłym, komu ufasz?” lub „Mogę pójść z Tobą do pedagoga albo psychologa szkolnego.”

Pomagając innym, pamiętaj również o sobie

Chęć pomagania jest ważna i wartościowa. Jednocześnie warto pamiętać, że nie jesteś odpowiedzialny(-a) za rozwiązywanie problemów drugiej osoby.

Masz prawo powiedzieć, że potrzebujesz pomocy dorosłego lub specjalisty. To nie oznacza, że zawodzisz. Wręcz przeciwnie, pokazuje, że odpowiedzialnie podchodzisz do sytuacji.

O czym warto pamiętać?

- ✓ Nie musisz być psychologiem.
- ✓ Nie musisz znać odpowiedzi na każde pytanie.
- ✓ Nie musisz rozwiązywać cudzych problemów.
- ✓ Możesz poprosić o pomoc zaufanego dorosłego.
- ✓ Masz prawo zadbać również o własne samopoczucie.

Kiedy koniecznie powiedz o tym dorosłemu?

Jeżeli druga osoba:

- mówi o zrobieniu sobie krzywdy,
- mówi, że nie chce żyć,
- jest ofiarą przemocy,
- znajduje się w sytuacji zagrażającej jej bezpieczeństwu,
- potrzebuje pomocy, której nie jesteś w stanie zapewnić.

W takich sytuacjach nie zachowuj tego w tajemnicy. Powiedz o tym zaufanemu dorosłemu. To nie jest donoszenie — to troska o bezpieczeństwo.

ĆWICZENIE

Moja sieć wsparcia

Zastanów się, do kogo możesz zwrócić się o pomoc, gdy:

Ja potrzebuję wsparcia:

.....

.....

Mój kolega lub koleżanka potrzebuje pomocy:

.....

.....

Podpowiedź — możesz zwrócić się do:

rodzica lub opiekuna

wychowawcy

nauczyciela

pedagoga lub psychologa szkolnego

psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry



Czy wiesz, że?

Empatia nie oznacza przejmowania na siebie cudzych emocji. To umiejętność zauważenia i zrozumienia tego, co przeżywa druga osoba, przy jednoczesnym dbaniu o własne granice.

Razem tworzymy szkołę, w której łatwiej o wsparcie

Każdy z nas ma wpływ na to, jaka atmosfera panuje w klasie, na korytarzu czy podczas wspólnych zajęć. Nie trzeba organizować wielkich akcji ani robić czegoś spektakularnego. Często to właśnie drobne gesty sprawiają, że ktoś czuje się zauważony, bezpieczny i ważny.

Budowanie wspierającej społeczności zaczyna się od codziennych decyzji każdego z nas.

Co możesz zrobić już dziś?

- ✓ Przywitaj się z osobą, która często stoi sama.
- ✓ Zaprosz koleżankę lub kolegę do wspólnej pracy albo rozmowy.
- ✓ Zareaguj, gdy widzisz wykluczanie lub wyśmiewanie innych.
- ✓ Powiedz komuś coś miłego lub docień jego wysiłek.
- ✓ Szanuj różnice — każdy ma prawo być sobą.
- ✓ Nie bój się poprosić o pomoc, kiedy sam(-a) jej potrzebujesz.



Budowanie wspierającej społeczności zaczyna się od małych gestów.
Każdy z nas może sprawić, że ktoś poczuje się zauważony i ważny.

Gdzie szukać pomocy? Bezpłatne wsparcie:

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Numer alarmowy — jeśli życie lub zdrowie jest zagrożone

112



Półtorej Minuty dla Zdrowia Psychicznego

RÓWIEŚNICZE SIECI WSPARCIA

Sfinansowano ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



**półtorej
minuty**

Autorka: Krystyna Piątkowska