

karty pracy

moduły I–V

szkoła podstawowa

karty pracy

Komplet kart do ćwiczeń warsztatowych z modułów I–V w wersji dla szkół podstawowych (klasy VII–VIII). Wydrukuj zestaw do swojego modułu — każda grupa otrzymuje jedną kartę i zapisuje na niej odpowiedzi.

co jest w środku – 11 ćwiczeń w 5 modułach

I	analiza przypadku szkoła podstawowa	1 karta
II	emocjonalny detektyw · apteczka na trudne emocje · zmień komunikat szkoła podstawowa	9 kart
III	napraw rozmowę · powiedz to inaczej szkoła podstawowa	7 kart
IV	plan działania · strategia pod lupą szkoła podstawowa	8 kart
V	co naprawdę pomaga? · język ma znaczenie · poznaj swoje wsparcie szkoła podstawowa	5 kart

11

ćwiczeń warsztatowych

30

kart pracy dla grup

I–V

moduły serii warsztatów

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

analiza przypadku

zadanie → przeczytajcie opis przypadku i wspólnie przygotujcie odpowiedzi na pytania.

opis przypadku

Od kilku miesięcy Zosia ma wrażenie, że coraz trudniej odnaleźć swoje miejsce w klasie. Podczas pracy w grupach często słyszy: „Możesz dołączyć do tamtej grupy” albo zostaje przydzielona do zespołu dopiero przez nauczyciela. Na przerwach większość uczniów rozmawia ze swoimi znajomymi, a gdy Zosia podchodzi, rozmowa często się kończy lub nikt nie włącza jej do dyskusji. W klasowym czacie pojawiają się propozycje wspólnych spotkań, ale Zosia dowiaduje się o nich dopiero po fakcie albo widzi zdjęcia opublikowane później w mediach społecznościowych.

Nikt nie kieruje wobec niej obraźliwych komentarzy ani nie stosuje otwartej przemocy. Mimo to Zosia coraz częściej ma poczucie, że nie jest ważną częścią klasy. Z czasem przestaje podejmować próby nawiązywania kontaktu z rówieśnikami i coraz częściej spędza przerwy sama.

pytanie 1 – jakie sygnały wykluczenia społecznego można zauważyć w tej historii?

.....

.....

.....

pytanie 2 – dlaczego taka sytuacja może pozostać niezauważona przez innych uczniów?

.....

.....

.....

pytanie 3 – co mogłoby zmienić przebieg tej historii?

.....

.....

.....

pytanie 4 – jaką rolę mogliby odegrać rówieśnicy?

.....

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

emocjonalny detektyw

zadanie → przeczytajcie podany przykład i przeanalizujcie go krok po kroku.

wasza sytuacja

Wchodzisz do klasy i słyszysz, że kilka osób zaczyna się z czegoś śmiać.**1 sytuacja** — co się wydarzyło? co wiemy na pewno?

.....

.....

2 myśl / interpretacja — co osoba może pomyśleć?

.....

.....

3 emocja — co może czuć? po czym pozna to w swoim ciele?

.....

.....

4 potrzeba — czego może potrzebować? co jest dla niego/niej ważne?

.....

.....

5 reakcja — jak można zareagować na tę sytuację?

automatyczna

.....

.....

bardziej świadoma

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

emocjonalny detektyw

zadanie → przeczytajcie podany przykład i przeanalizujcie go krok po kroku.

wasza sytuacja

Twoi znajomi umawiają się na wspólne wyjście. Dowiadujesz się o nim przypadkiem.**1 sytuacja** — co się wydarzyło? co wiemy na pewno?

.....

.....

2 myśl / interpretacja — co osoba może pomyśleć?

.....

.....

3 emocja — co może czuć? po czym pozna to w swoim ciele?

.....

.....

4 potrzeba — czego może potrzebować? co jest dla niego/niej ważne?

.....

.....

5 reakcja — jak można zareagować na tę sytuację?

automatyczna

.....

.....

bardziej świadoma

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

emocjonalny detektyw

zadanie → przeczytajcie podany przykład i przeanalizujcie go krok po kroku.

wasza sytuacja

Kolega z klasy nie odpowiada Ci na „cześć”, kiedy mijacie się na korytarzu.**1 sytuacja** — co się wydarzyło? co wiemy na pewno?

.....

.....

2 myśl / interpretacja — co osoba może pomyśleć?

.....

.....

3 emocja — co może czuć? po czym pozna to w swoim ciele?

.....

.....

4 potrzeba — czego może potrzebować? co jest dla niego/niej ważne?

.....

.....

5 reakcja — jak można zareagować na tę sytuację?

automatyczna

.....

.....

bardziej świadoma

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

apteczka na trudne emocje

zadanie → przeczytajcie sytuację i zastanówcie się, co może pomóc bohaterowi poradzić sobie z silnymi emocjami. wybierzcie 3 strategie z apteczki i ustalcie, kiedy najlepiej ich użyć.

nasza sytuacja

Za chwilę masz wystąpić przed całą klasą. Czujesz napięcie, szybko bije Ci serce i masz wrażenie, że wszyscy będą Cię oceniać.

nasza apteczka

zaznaczcie 3 strategie, które mogą pomóc

- | | |
|---|--|
| ☐ spokojny, wydłużony wydech | ☐ napić się wody / świeże powietrze |
| ☐ rozluźnienie napiętych mięśni | ☐ nazwanie tego, co czuję |
| ☐ odejście na chwilę od sytuacji | ☐ danie sobie czasu przed odpowiedzią |
| ☐ ćwiczenie 5–4–3–2–1 | ☐ zapisanie swoich myśli |
| ☐ spacer / ruch / rozciąganie | ☐ rozmowa z kimś zaufanym |
| ☐ poproszenie o pomoc | ☐ inny sposób: |

co najpierw? — kiedy emocja jest bardzo silna, warto:

.....

.....

co później? — kiedy napięcie trochę spadnie, można:

.....

.....

czego lepiej nie robić? — pod wpływem silnej emocji lepiej unikać:

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

apteczka na trudne emocje

zadanie → przeczytajcie sytuację i zastanówcie się, co może pomóc bohaterowi poradzić sobie z silnymi emocjami. wybierzcie 3 strategie z apteczki i ustalcie, kiedy najlepiej ich użyć.

nasza sytuacja

Dostajesz wiadomość od osoby, z którą jesteś pokłócony/-a. Wiadomość bardzo Cię złości i masz ochotę natychmiast odpisać.

nasza apteczka

zaznaczcie 3 strategie, które mogą pomóc

- | | |
|---|--|
| ☐ spokojny, wydłużony wydech | ☐ napić się wody / świeże powietrze |
| ☐ rozluźnienie napiętych mięśni | ☐ nazwanie tego, co czuję |
| ☐ odejście na chwilę od sytuacji | ☐ danie sobie czasu przed odpowiedzią |
| ☐ ćwiczenie 5-4-3-2-1 | ☐ zapisanie swoich myśli |
| ☐ spacer / ruch / rozciąganie | ☐ rozmowa z kimś zaufanym |
| ☐ poproszenie o pomoc | ☐ inny sposób: |

co najpierw? — kiedy emocja jest bardzo silna, warto:

.....
.....

co później? — kiedy napięcie trochę spadnie, można:

.....
.....

czego lepiej nie robić? — pod wpływem silnej emocji lepiej unikać:

.....
.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

apteczka na trudne emocje

zadanie → przeczytajcie sytuację i zastanówcie się, co może pomóc bohaterowi poradzić sobie z silnymi emocjami. wybierzcie 3 strategie z apteczki i ustalcie, kiedy najlepiej ich użyć.

nasza sytuacja

Pokłóciłeś/-aś się z bliską osobą. Wiesz, że jesteś bardzo zdenerwowany/-a, ale druga osoba chce od razu wyjaśnić sytuację.

nasza apteczka

zaznaczcie 3 strategie, które mogą pomóc

- | | |
|---|--|
| ☐ spokojny, wydłużony wydech | ☐ napić się wody / świeże powietrze |
| ☐ rozluźnienie napiętych mięśni | ☐ nazwanie tego, co czuję |
| ☐ odejście na chwilę od sytuacji | ☐ danie sobie czasu przed odpowiedzią |
| ☐ ćwiczenie 5-4-3-2-1 | ☐ zapisanie swoich myśli |
| ☐ spacer / ruch / rozciąganie | ☐ rozmowa z kimś zaufanym |
| ☐ poproszenie o pomoc | ☐ inny sposób: |

co najpierw? — kiedy emocja jest bardzo silna, warto:

.....

.....

co później? — kiedy napięcie trochę spadnie, można:

.....

.....

czego lepiej nie robić? — pod wpływem silnej emocji lepiej unikać:

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

zmień komunikat

zadanie → przeczytajcie sytuację i dwa sposoby reakcji. następnie stwórzcie trzecią — asertywną wersję komunikatu.

sytuacja 1

Znajomy regularnie wysyła Ci wiadomości późnym wieczorem i oczekuje natychmiastowej odpowiedzi.

reakcja uległa

„Okej, będę odpisywać, jak tylko napiszesz.”

reakcja agresywna

„Nie masz życia, że piszesz do mnie o tej porze?”

wasza wersja — reakcja asertywna

zapiszcie pełny komunikat

.....

.....

.....

.....

do dyskusji

czyż różni się wasza wersja od reakcji uległej i agresywnej? co zyskuje każda ze stron?

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

zmień komunikat

zadanie → przeczytajcie sytuację i dwa sposoby reakcji. następnie stwórzcie trzecią — asertywną wersję komunikatu.

sytuacja 2

Podczas pracy grupowej jedna osoba nie wykonuje swojej części zadania.

reakcja uległa

„Dobra, zrobię też Twoją część.”

reakcja agresywna

„Jak zwykle nic nie robisz. Wszystko trzeba za Ciebie ogarniać.”

wasza wersja — reakcja asertywna

zapiszcie pełny komunikat

.....

.....

.....

.....

do dyskusji

czym różni się wasza wersja od reakcji uległej i agresywnej? co zyskuje każda ze stron?

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

zmień komunikat

zadanie → przeczytajcie sytuację i dwa sposoby reakcji. następnie stwórzcie trzecią — asertywną wersję komunikatu.

sytuacja 3

Znajomi żartują z tematu, który jest dla Ciebie niekomfortowy.

reakcja uległa

„Dobra, nieważne, możecie się śmiać.”

reakcja agresywna

„Jesteście żałośni, przestańcie się ze mnie nabijać.”

wasza wersja — reakcja asertywna

zapiszcie pełny komunikat

.....

.....

.....

.....

do dyskusji

czym różni się wasza wersja od reakcji uległej i agresywnej? co zyskuje każda ze stron?

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

napraw rozmowę

zadanie → przeczytajcie dialog i wspólnie odpowiedzcie na pytania pomocnicze.

dialog 1 – wspólna praca

- A** Wysłałem wczoraj prezentację. Miałeś jeszcze zrobić ostatni slajd.
- B** Nie zdążyłem.
- A** Super... Czyli znowu wszystko zrobię sam.
- B** Przesadzasz. To tylko jeden slajd.
- A** Nie chodzi o jeden slajd.
- B** Dobra, nieważne.

pytanie 1 – w którym momencie rozmowa przestała prowadzić do porozumienia?

.....

.....

pytanie 2 – co mogła czuć każda z osób?

.....

.....

pytanie 3 – jakie potrzeby mogły kryć się za ich zachowaniem?

.....

.....

pytanie 4 – co można było powiedzieć inaczej, aby zwiększyć szansę na porozumienie?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

napraw rozmowę

zadanie → przeczytajcie dialog i wspólnie odpowiedzcie na pytania pomocnicze.

dialog 2 – rozmowa na komunikatorze

A Wszystko okej?**B** Tak.**A** Jesteś jakiś dziwny od rana.**B** Nie.**A** Dobra, skoro nie chcesz gadać, to nie.**B** Ale o co Ci chodzi?

pytanie 1 – w którym momencie rozmowa przestała prowadzić do porozumienia?

.....

.....

pytanie 2 – co mogła czuć każda z osób?

.....

.....

pytanie 3 – jakie potrzeby mogły kryć się za ich zachowaniem?

.....

.....

pytanie 4 – co można było powiedzieć inaczej, aby zwiększyć szansę na porozumienie?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

napraw rozmowę

zadanie → przeczytajcie dialog i wspólnie odpowiedzcie na pytania pomocnicze.

dialog 3 – relacje z przyjaciółmi

- A** Widziałem zdjęcia z kina. Nie wiedziałem, że idziecie.
- B** To wyszło spontanicznie.
- A** Jasne...
- B** No co?
- A** Nic.
- B** To dlaczego jesteś obrażony?
- A** Nieważne.

pytanie 1 – w którym momencie rozmowa przestała prowadzić do porozumienia?

.....

.....

pytanie 2 – co mogła czuć każda z osób?

.....

.....

pytanie 3 – jakie potrzeby mogły kryć się za ich zachowaniem?

.....

.....

pytanie 4 – co można było powiedzieć inaczej, aby zwiększyć szansę na porozumienie?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · porozumienie bez przemocy (nvc)

powiedz to inaczej

zadanie → przeczytajcie sytuację oraz komunikat. następnie wspólnie przekształćcie wypowiedź zgodnie z modelem porozumienia bez przemocy.

sytuacja

Podczas rozmowy z kolegą zauważasz, że przez większość czasu patrzy w telefon i odpowiada zdawkowo. Masz wrażenie, że nie słucha tego, co mówisz.

komunikat „Ty zawsze mnie ignorujesz. W ogóle Ci na mnie nie zależy.”

1 obserwacja — co się wydarzyło?

.....

.....

2 uczucia — co mogę czuć?

.....

.....

3 potrzeby — czego potrzebuję?

.....

.....

4 prośba — o co mogę poprosić?

.....

.....

nowy komunikat

połączcie cztery kroki w jedną wypowiedź

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · porozumienie bez przemocy (nvc)

powiedz to inaczej

zadanie → przeczytajcie sytuację oraz komunikat. następnie wspólnie przekształćcie wypowiedź zgodnie z modelem porozumienia bez przemocy.

sytuacja

Przygotowywaliście projekt w grupie. Jedna osoba nie wykonała swojej części pracy i nie poinformowała o tym wcześniej. Teraz cała grupa musi dokończyć zadanie tuż przed terminem oddania.

komunikat „Przez ciebie znowu wszystko się nie udało.”

1 obserwacja — co się wydarzyło?

.....

.....

2 uczucia — co mogę czuć?

.....

.....

3 potrzeby — czego potrzebuję?

.....

.....

4 prośba — o co mogę poprosić?

.....

.....

nowy komunikat

połączcie cztery kroki w jedną wypowiedź

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · porozumienie bez przemocy (nvc)

powiedz to inaczej

zadanie → przeczytajcie sytuację oraz komunikat. następnie wspólnie przekształćcie wypowiedź zgodnie z modelem porozumienia bez przemocy.

sytuacja

Od kilku dni próbujesz umówić się z koleżanką. Za każdym razem odmawia lub wybiera spotkanie z kimś innym. Czujesz się pomijany(-a).

komunikat „Jesteś strasznie egoistyczny(-a).”

1 obserwacja — co się wydarzyło?

.....
.....

2 uczucia — co mogę czuć?

.....
.....

3 potrzeby — czego potrzebuję?

.....
.....

4 prośba — o co mogę poprosić?

.....
.....

nowy komunikat

połączcie cztery kroki w jedną wypowiedź

.....
.....

ćwiczenie warsztatowe · porozumienie bez przemocy (nvc)

powiedz to inaczej

zadanie → przeczytajcie sytuację oraz komunikat. następnie wspólnie przekształćcie wypowiedź zgodnie z modelem porozumienia bez przemocy.

sytuacja

Opowiadasz bliskiej osobie o trudnym dniu w szkole. Zamiast wysłuchać, szybko zmienia temat rozmowy.

komunikat „Nie obchodzi cię to, co czuję.”

1 obserwacja — co się wydarzyło?

.....
.....

2 uczucia — co mogę czuć?

.....
.....

3 potrzeby — czego potrzebuję?

.....
.....

4 prośba — o co mogę poprosić?

.....
.....

nowy komunikat

połączcie cztery kroki w jedną wypowiedź

.....
.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

plan działania

zadanie → przeczytajcie opis sytuacji i wspólnie przygotujcie plan działania, odpowiadając na kolejne pytania.

sytuacja 1

Ola ma w najbliższym tygodniu trzy sprawdziany i duży projekt do oddania. Od kilku dni śpi mniej, trudno jej się skupić i ma poczucie, że nie zdąży ze wszystkim. Zaczyna odkładać naukę, ponieważ sama myśl o ilości materiału powoduje u niej stres.

1 co się dzieje? — jaka jest główna trudność?

.....

.....

2 pierwszy krok — co można zrobić w pierwszej kolejności?

.....

.....

3 czego potrzebuje? — czego ta osoba może potrzebować?

.....

.....

4 kto lub co może pomóc? — z jakiego wsparcia może skorzystać?

.....

.....

5 kiedy potrzebna jest dodatkowa pomoc? — po czym poznać, że samodzielne radzenie sobie może nie wystarczyć?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

plan działania

zadanie → przeczytajcie opis sytuacji i wspólnie przygotujcie plan działania, odpowiadając na kolejne pytania.

sytuacja 2

Michał od kilku tygodni ma coraz mniej energii. Przestał chodzić na treningi, rzadziej spotyka się ze znajomymi i coraz częściej nie chce wychodzić z domu. Mówi, że „nic mu się nie chce” i nie widzi sensu w zajmowaniu się rzeczami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność.

1 co się dzieje? — jaka jest główna trudność?

.....

.....

2 pierwszy krok — co można zrobić w pierwszej kolejności?

.....

.....

3 czego potrzebuje? — czego ta osoba może potrzebować?

.....

.....

4 kto lub co może pomóc? — z jakiego wsparcia może skorzystać?

.....

.....

5 kiedy potrzebna jest dodatkowa pomoc? — po czym poznać, że samodzielne radzenie sobie może nie wystarczyć?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

plan działania

zadanie → przeczytajcie opis sytuacji i wspólnie przygotujcie plan działania, odpowiadając na kolejne pytania.

sytuacja 3

Kuba bardzo stresuje się wystąpieniami przed klasą. Przed każdym wystąpieniem ma trudności ze snem, boli go brzuch i zaczyna myśleć o tym, żeby nie przyjść do szkoły. Do tej pory próbował unikać takich sytuacji, ale zauważa, że z każdym kolejnym wystąpieniem stres jest większy.

1 co się dzieje? — jaka jest główna trudność?

.....

.....

2 pierwszy krok — co można zrobić w pierwszej kolejności?

.....

.....

3 czego potrzebuje? — czego ta osoba może potrzebować?

.....

.....

4 kto lub co może pomóc? — z jakiego wsparcia może skorzystać?

.....

.....

5 kiedy potrzebna jest dodatkowa pomoc? — po czym poznać, że samodzielne radzenie sobie może nie wystarczyć?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

plan działania

zadanie → przeczytajcie opis sytuacji i wspólnie przygotujcie plan działania, odpowiadając na kolejne pytania.

sytuacja 4

Maja pokłóciła się z najbliższymi koleżankami i od kilku tygodni sytuacja się nie poprawia. Na grupowym czacie pojawiają się komentarze na jej temat, a w szkole dziewczyny przestają ją zapraszać do wspólnych aktywności. Maja zaczęła unikać szkoły w dni, kiedy ma z nimi lekcje, i coraz częściej mówi, że nie chce tam chodzić.

1 co się dzieje? — jaka jest główna trudność?

.....

.....

2 pierwszy krok — co można zrobić w pierwszej kolejności?

.....

.....

3 czego potrzebuje? — czego ta osoba może potrzebować?

.....

.....

4 kto lub co może pomóc? — z jakiego wsparcia może skorzystać?

.....

.....

5 kiedy potrzebna jest dodatkowa pomoc? — po czym poznać, że samodzielne radzenie sobie może nie wystarczyć?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

strategia pod lupą

zadanie → przyjrzyjcie się waszej strategii radzenia sobie i odpowiedzcie na pytania.

wasza strategia

działanie

np. rozwiązanie problemu, zaplanowanie kolejnych kroków, podjęcie konkretnego działania

1 kiedy ta strategia może być pomocna?

w jakich sytuacjach może zmniejszyć stres lub pomóc poradzić sobie z trudnością?

.....

.....

.....

2 kiedy może przestać pomagać?

po czym można poznać, że nie przynosi już efektu albo zaczyna utrudniać poradzenie sobie z sytuacją?

.....

.....

.....

3 co można zrobić, jeśli przestaje działać?

jaka inna strategia lub forma wsparcia może wtedy pomóc?

.....

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

strategia pod lupą

zadanie → przyjrzyjcie się waszej strategii radzenia sobie i odpowiedzcie na pytania.

wasza strategia

odkładanie

np. odłożenie zajęcia się problemem na później, danie sobie czasu

1 kiedy ta strategia może być pomocna?

w jakich sytuacjach może zmniejszyć stres lub pomóc poradzić sobie z trudnościami?

.....

.....

.....

2 kiedy może przestać pomagać?

po czym można poznać, że nie przynosi już efektu albo zaczyna utrudniać poradzenie sobie z sytuacją?

.....

.....

.....

3 co można zrobić, jeśli przestaje działać?

jaka inna strategia lub forma wsparcia może wtedy pomóc?

.....

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

strategia pod lupą

zadanie → przyjrzyjcie się waszej strategii radzenia sobie i odpowiedzcie na pytania.

wasza strategia

odwracanie uwagi

np. zajęcie się czymś innym, co pozwala na chwilę oderwać myśli od trudnej sytuacji

1 kiedy ta strategia może być pomocna?

w jakich sytuacjach może zmniejszyć stres lub pomóc poradzić sobie z trudnością?

.....

.....

.....

2 kiedy może przestać pomagać?

po czym można poznać, że nie przynosi już efektu albo zaczyna utrudniać poradzenie sobie z sytuacją?

.....

.....

.....

3 co można zrobić, jeśli przestaje działać?

jaka inna strategia lub forma wsparcia może wtedy pomóc?

.....

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · praca w grupach

strategia pod lupą

zadanie → przyjrzyjcie się waszej strategii radzenia sobie i odpowiedzcie na pytania.

wasza strategia

szukanie wsparcia

np. rozmowa z bliską osobą, poproszenie o pomoc, zasięgnięcie rady

1 kiedy ta strategia może być pomocna?

w jakich sytuacjach może zmniejszyć stres lub pomóc poradzić sobie z trudnością?

.....

.....

.....

2 kiedy może przestać pomagać?

po czym można poznać, że nie przynosi już efektu albo zaczyna utrudniać poradzenie sobie z sytuacją?

.....

.....

.....

3 co można zrobić, jeśli przestaje działać?

jaka inna strategia lub forma wsparcia może wtedy pomóc?

.....

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · wsparcie rówieśnicze

co naprawdę pomaga?

zadanie → przeczytajcie uważnie opis sytuacji. wspólnie zastanówcie się, co możecie zrobić jako rówieśnicy.

sytuacja

Koleżanka mówi, że od kilku tygodni czuje się bardzo przeciążona nauką i coraz trudniej jest jej normalnie funkcjonować. Ma dużo sprawdzianów, trudno jej się skupić i coraz częściej mówi, że nie wie, jak sobie ze wszystkim poradzi.

1 jak rozpocząć rozmowę? — co można powiedzieć lub zrobić, żeby pokazać tej osobie, że ją zauważamy i jesteśmy gotowi ją wesprzeć?

.....

.....

2 co możemy zrobić? — wypiszcie 3–5 konkretnych działań, które mogą być pomocne.

.....

.....

.....

3 czego lepiej nie robić? — jakich zachowań, słów lub reakcji warto unikać?

.....

.....

4 kiedy włączyć dodatkową pomoc? — czy w tej sytuacji wystarczy wsparcie rówieśnicze? jeśli nie, do kogo można zwrócić się o pomoc?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · wsparcie rówieśnicze

co naprawdę pomaga?

zadanie → przeczytajcie uważnie opis sytuacji. wspólnie zastanówcie się, co możecie zrobić jako rówieśnicy.

sytuacja

Kolega mówi, że zaczął spotykać się z psychologiem szkolnym i nie chce, żeby inni się o tym dowiedzieli, ponieważ obawia się, że będą go wyśmiewać albo zaczną inaczej go traktować.

1 jak rozpocząć rozmowę? — co można powiedzieć lub zrobić, żeby pokazać tej osobie, że ją zauważamy i jesteśmy gotowi ją wesprzeć?

.....

.....

2 co możemy zrobić? — wypiszcie 3–5 konkretnych działań, które mogą być pomocne.

.....

.....

.....

3 czego lepiej nie robić? — jakich zachowań, słów lub reakcji warto unikać?

.....

.....

4 kiedy włączyć dodatkową pomoc? — czy w tej sytuacji wystarczy wsparcie rówieśnicze? jeśli nie, do kogo można zwrócić się o pomoc?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · wsparcie rówieśnicze

co naprawdę pomaga?

zadanie → przeczytajcie uważnie opis sytuacji. wspólnie zastanówcie się, co możecie zrobić jako rówieśnicy.

sytuacja

Znajoma coraz częściej wycofuje się ze wspólnych aktywności i mówi, że ostatnio „nie ma na nic siły”. Przestała chodzić na zajęcia, które wcześniej lubiła, i coraz rzadziej odzywa się do znajomych.

1 jak rozpocząć rozmowę? — co można powiedzieć lub zrobić, żeby pokazać tej osobie, że ją zauważamy i jesteśmy gotowi ją wesprzeć?

.....

.....

2 co możemy zrobić? — wypiszcie 3–5 konkretnych działań, które mogą być pomocne.

.....

.....

.....

3 czego lepiej nie robić? — jakich zachowań, słów lub reakcji warto unikać?

.....

.....

4 kiedy włączyć dodatkową pomoc? — czy w tej sytuacji wystarczy wsparcie rówieśnicze? jeśli nie, do kogo można zwrócić się o pomoc?

.....

.....

ćwiczenie warsztatowe · język a stygmatyzacja

język ma znaczenie

zadanie → przeczytajcie poniższe wypowiedzi. podkreślcie te, które mogą wzmacniać stygmatyzację, oceniać lub bagatelizować trudności drugiej osoby. przy wybranych zapiszcie obok bardziej wspierającą alternatywę.

wypowiedź

bardziej wspierająca wersja

„Ona jest po prostu przewrażliwiona.”

.....

.....

.....

„Przestań się nad sobą użalać.”

.....

.....

.....

„Każdy ma problemy, trzeba sobie jakoś radzić.”

.....

.....

.....

„On jest jakiś psychiczny.”

.....

.....

.....

„Nie wiem, co powiedzieć, ale widzę, że ostatnio jest Ci trudno.”

.....

.....

.....

„Jeśli chcesz, możemy poszukać kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać.”

.....

.....

.....

materiał pomocniczy · karty do wycięcia

poznaj swoje wsparcie

zadanie → rozetnijcie zestaw wzdłuż przerywanych linii — powstanie 8 kart z formami wsparcia do wykorzystania w ćwiczeniu.

01

równieśnik / bliska osoba

02

zaufany dorosły

03

psycholog szkolny / pedagog

04

psycholog

05

psychoterapeuta

06

lekarz / lekarz psychiatra

07

telefon zaufania / linia wsparcia

08

pomoc interwencyjna (112)**jedna karta = jedna forma wsparcia**Ministerstwo
Edukacji Narodowej