

Wspieramy siebie nawzajem

PÓŁTOREJ MINUTY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO · RÓWIEŚNICZE SIECI WSPARCIA

Cel misji

Zastanowimy się, czym jest wsparcie i odkryjemy, że różne osoby mogą potrzebować go w różny sposób. Wspólnie porozmawiamy o tym, jakie zachowania pomagają budować atmosferę życzliwości i wzajemnego zrozumienia w klasie.

Co będzie potrzebne?

- ☐ wydrukowane karteczki z przykładami reakcji (po zestawie dla każdej grupy)
- ☐ trzy kartki z napisami: Pomaga / To zależy / Raczej nie pomaga
- ☐ markery

JAK PRZEPROWADZIĆ MISJĘ?

1

Na dobry początek



„Każdy z nas miewa lepsze i gorsze dni. Czasami wystarczy jedno zdanie albo drobny gest, żeby poczuć się lepiej. Ale czy to, co pomaga jednej osobie, będzie pomocne również dla kogoś innego? Dzisiaj spróbujemy to sprawdzić.”

2

Co naprawdę pomaga?

Podziel klasę na 4–5 osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje zestaw karteczek z różnymi reakcjami, np.:

„Chcesz o tym pogadać?”

„Nie martw się, będzie dobrze.”

„Mogę Ci jakoś pomóc?”

„Dasz radę.”

„Rozumiem, że może być Ci trudno.”

„To nic takiego.”

„Może zrobmy to razem.”

„Inni mają gorzej.”

„Jestem obok, jeśli będziesz mnie potrzebować.”

„Przesadzasz.”

„Może potrzebujesz chwili dla siebie?”

„Dziękuję, że mi o tym powiedzieliście/-aś.”

Zadaniem grup jest przyporządkowanie każdej karteczki do jednej z trzech kategorii:

Pomaga

To zależy od osoby lub sytuacji

Raczej nie pomaga

Nie ma jednej poprawnej odpowiedzi, najważniejsze jest wspólne uzasadnienie swoich decyzji.

3

Rozmawiamy o wsparciu

Poproś grupy o przedstawienie kilku przykładów, przy których najtrudniej było podjąć decyzję. Następnie zapytaj:

- ? Czy wszystkie grupy ułożyły odpowiedzi tak samo?
- ? Dlaczego niektóre zachowania znalazły się w kategorii „To zależy”?
- ? Czego uczy nas to o wspieraniu innych?
- ? Co możemy zrobić, żeby lepiej rozumieć potrzeby osób wokół nas?

Podsumuj rozmowę:



„Nie istnieje jeden uniwersalny sposób wspierania innych. To, co pomaga jednej osobie, dla innej może nie mieć znaczenia. Dlatego tak ważne jest zauważanie drugiej osoby, słuchanie jej i pytanie, czego naprawdę potrzebuje.”



Podsumowanie

Wsparcie nie zawsze oznacza znalezienie rozwiązania problemu. Czasem największą pomocą jest obecność, uważność i zwykłe pytanie: „Jak mogę Ci pomóc?”. Każdy z nas może być częścią sieci wsparcia; zaczynając od małych, codziennych gestów.