

RELACJE CZYLI KTO NAPRAWDĘ JEST PO TWOJEJ STRONIE



Nie każda „ekipa” to wsparcie.
Nie każdy „przyjaciel” to ktoś,
kto chce twojego dobra.



ZDROWA RELACJA TO TAKA, W KTÓREJ MOŻESZ:

- 1 mówić o emocjach bez poczucia,
jesteś „dziwny”,
- 2 popełniać błędy bez strachu,
że cię odrzucą,
- 3 być sobą bez przymusu
bycia kimś innym.

Jeśli po spotkaniu z kimś czujesz się
gorszy, spięty, pusty

– to nie przyjaźń. To emocjonalny wyciek.

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE TWOJA PSYCHIKA MÓWI „DOŚĆ”

- ✓ Nic cię już nie cieszy, nawet rzeczy,
które kiedyś dawały frajdę.
- ✓ Ciągłe się porównujesz i czujesz,
że przegrywasz.
- ✓ Masz problem z koncentracją,
snem albo jedzeniem.
- ✓ Często udajesz, że wszystko okej,
bo nie chcesz martwić innych.
- ✓ Masz ochotę uciec – byle od siebie.

To nie „gorszy dzień”.
To sygnał, że twoje ciało
i głowa próbują cię ochronić
przed przeciążeniem.

CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA SIEBIE LUB INNYCH

- 1 Zatrzymaj się. Serio. Choć na chwilę.
- 2 Nie oceniaj swoich emocji – one są po coś.
- 3 Porozmawiaj z kimś zaufanym – rodzicem,
nauczycielem, trenerem, psychologiem.

Jeśli nie masz nikogo blisko – zadzwoń:

▶ 116 111

Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży

▶ 800 12 12 12

Dziecięcy Telefon
Rzecznika Praw Dziecka

▶ 800 70 2222

Telefon wsparcia

▶ WWW.CENTRUMWSPARCIA.PL

Czat online z psychologiem



I NAJWAŻNIEJSZE...

NIE MUSISZ BYĆ ZAWSZE SILNY.
NIE MUSISZ MIEĆ PLANU.
NIE MUSISZ SOBIE RADZIĆ W CISZY.
BO MILCZENIE NIGDY NIE BYŁO OZNAKĄ SIŁY.
BYŁO TYLKO DOWODEM,
ŻE NIKT NIE NAUCZYŁ CIĘ MÓWIĆ.

BALANS

– TWOJA GŁOWA TEŻ JEST CZĘŚCIĄ
TRENINGU ŻYCIA.

Nie chodzi o to, żeby nie upadać.
Chodzi o to, żeby wiedzieć, jak wstać,
zanim przestaniesz chcieć próbować.

BALANS

– jak ogarnąć emocje
i nie zgubić siebie



ZŁAP
RÓWNOWAGĘ
ZATRZYMAJ HEJT
WŁĄCZ WSPARCIE

MŁODZIEŻ 2.0
BALANS



Zadanie finansowane jest
ze środków Ministerstwa
Edukacji Narodowej



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Lubelski Kurator Oświaty
Tomasz Szablowski



Marek Saganowski
Sport Evolution