

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



MŁODZIEŻ 2.0
BALANS



Zadanie finansowane jest
ze środków Ministerstwa
Edukacji Narodowej



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Lubelski Kurator Oświaty
Tomasz Szablowski



Marek Saganowski
Sport Evolution

O CO CHODZI?

Żyjemy w czasach, gdzie każdy coś musi. Mieć dobre oceny, być fit, być w relacjach, nie odstawać. I w tym całym „muszę” coraz trudniej usłyszeć siebie.



Ten program nie jest o tym, żebyś był „silniejszy”. Jest o tym, żebyś nie zwariował próbując taki być.

HEJT TO NIE OPINIA TO PROJEKT PSYCHICZNY HEJTERA

Hejt nie bierze się z prawdy. Bierze się z frustracji, zazdrości i z braku znaczenia. Ktoś, kto sam ze sobą nie daje rady, musi znaleźć kogoś, na kim jego złość zabrzmi głośniejsz niż jego własne problemy.

Nie chodzi o ciebie.
Nigdy nie chodziło.



HEJT TO NIE OCENA –
TO SPOWIEDŹ
W KRZYWYM LUSTRZE.

PRZEMOC RÓWIEŚNICZA TO NIE ZAWSZE CIOS – CZASEM TO MILCZENIE

Nie każda przemoc jest widoczna. Czasem to izolacja, ignorowanie, śmiech, który nie jest już żartem. To uczucie, że jesteś wśród ludzi, a i tak jesteś sam.

Przemoc nie zawsze krzyczy. Czasem po prostu nikt się za tobą nie wstawi.



I TO BOLI NAJBARDZIEJ

PRESJA I PERFEKCJONIZM CZYLI CICHY SABOTAŻ

PERFEKCJONIZM to nie dążenie do ideału. To strach przed tym, że jeśli nie zrobisz czegoś idealnie – to nie jesteś wystarczający.

A PRESJA? To ten głos, który mówi: „musisz więcej”, nawet wtedy, gdy już dawno jesteś na granicy.

Psychologicznie to nie motywacja.
To samonakręcające się błędne koło:

IM BARDZIEJ SIĘ BOISZ,
ŻE ZAWIEDZIESZ, TYM WIĘKSZE
RYZIKO, ŻE ZAWIEDZIESZ
NAPRAWDĘ.

EMOCJE NIE SĄ TWOIM WROGIEM

Nie ma złych emocji. Są tylko te, których nikt ci nie nauczył rozumieć.

ZŁOŚĆ TO NIE AGRESJA.
To informacja: „coś przekroczyło moje granice”.

SMUTEK TO NIE SŁABOŚĆ. To sposób, w jaki psychika woła o regenerację.

LĘK TO NIE TCHÓRZOSTWO. To sygnał, że czujesz, że tracisz kontrolę.

Kiedy tłumisz emocje, nie znikają.
Zamieniają się w napięcie, zmęczenie,
bezsensowność, apatię.

ZAMIAST KRZYCZEĆ – ZACZYNAJĄ
CIĘ CICHY WYPALAĆ.