

karty pracy

moduły I–V

szkoła ponadpodstawowa

karty pracy

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

co jest w środku — 11 ćwiczeń w 5 modułach

**analiza przypadku**

szkoła ponadpodstawowa

1 karta

**emocjonalny detektyw · apteczka na trudne emocje · zmień komunikat**

szkoła ponadpodstawowa

9 kart

**napraw rozmowę · powiedz to inaczej**

szkoła ponadpodstawowa

7 kart

**plan działania · strategia pod lupą**

szkoła ponadpodstawowa

8 kart

**co naprawdę pomaga? · język ma znaczenie · poznaj swoje wsparcie**

szkoła ponadpodstawowa

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 Lena ma wrażenie, że coraz trudniej odnaleźć swoje miejsce w klasie. W czasie pracy nad projektami grupowymi często okazuje się, że pozostali uczniowie wcześniej ustalili już między sobą podział zadań. Wspólne wyjścia i spotkania są organizowane w zamkniętych grupach, a informacje o nich pojawiają się później na klasowym czacie lub w mediach społecznościowych. Lena ma wrażenie, że jest uwzględniana głównie wtedy, gdy brakuje kogoś do grupy lub zadania.

W bezpośrednich kontaktach nikt nie jest wobec niej otwarcie nieprzyjazny. Nie pojawiają się również obraźliwe komentarze. Mimo to Lena coraz częściej obserwuje, że inni mają swoje stałe grupy i relacje, do których trudno jej dołączyć. Z czasem ogranicza inicjowanie kontaktu, rzadziej angażuje się w życie klasy i zaczyna spędzać więcej czasu sama.

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

.....

.....

pytanie 2 – co sprawia, że sytuacja może być trudna do jednoznacznego rozpoznania?

.....

.....

pytanie 3 – dlaczego osoby z otoczenia mogą nie zauważać, że ktoś czuje się wykluczony?

.....

.....

pytanie 4 – co mogłoby zmienić przebieg tej historii?

.....

.....

pytanie 5 – 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 na spotkanie klasowe. Wszyscy rozmawiają o czymś, o czym wcześniej nie słyszałeś/-aś. Kiedy podchodzisz, rozmowa nagle się kończy.

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

Dowiadujesz się, że kilka osób z Twojej grupy znajomych spotkało się bez Ciebie. Informację widzisz dopiero następnego dnia w mediach społecznościowych.

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

Podczas pracy nad ważnym projektem ktoś przedstawia pomysł bardzo podobny do tego, który wcześniej zaproponowałeś/-aś, ale przedstawia go jako swój.

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 przedstawić ważną prezentację przed klasą. Czujesz napięcie, szybko bije Ci serce i masz wrażenie, że każdy błąd zostanie zauważony.

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 w konflikcie. 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
- ☐ rozluźnienie napiętych mięśni
- ☐ odejście na chwilę od sytuacji
- ☐ ćwiczenie 5-4-3-2-1
- ☐ spacer / ruch / rozciąganie
- ☐ poproszenie o pomoc

- ☐ napić się wody / świeże powietrze
- ☐ nazwanie tego, co czuję
- ☐ danie sobie czasu przed odpowiedzią
- ☐ zapisanie swoich myśli
- ☐ rozmowa z kimś zaufanym
- ☐ 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 nad wspólnym projektem jedna osoba nie wykonuje swojej części zadania, mimo wcześniejszych ustaleń.

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

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 3

Znajomi żartują z tematu, który jest dla Ciebie niekomfortowy, mimo że wcześniej sygnalizowałeś/-aś, że nie chcesz takich żartów.

reakcja uległa

„Dobra, nieważne, możecie się śmiać.”

reakcja agresywna

„Jesteście żałośni, robicie to tylko, żeby mnie zdenerwować, ogarnijcie się.”

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

napraw rozmowę

zadanie → przeczytajcie dialog i wspólnie odpowiedzcie na pytania pomocnicze.

dialog 1 – praca w grupie

- 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 „Nigdy mnie nie słuchasz.”

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 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

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 i coraz trudniej jest jej normalnie funkcjonować.

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 i nie chce, żeby inni się o tym dowiedzieli.

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”.

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