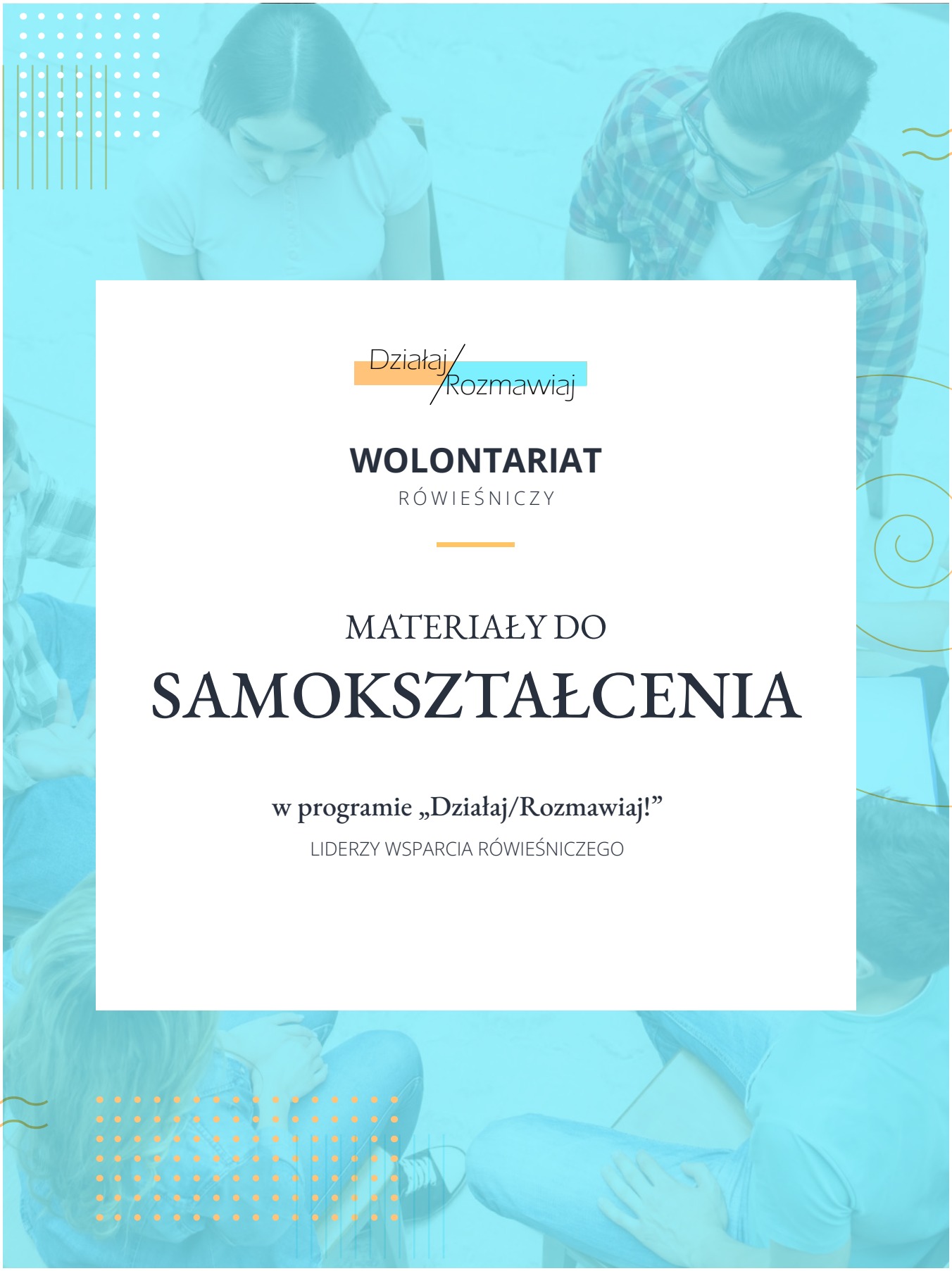


Działaj/Rozmawiaj

WOLONTARIAT
RÓWIEŚNICZY

MATERIAŁY DO
SAMOKSZTAŁCENIA

w programie „Działaj/Rozmawiaj!”

LIDERZY WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO

Ministerstwo Edukacji i Nauki

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

OBSZAR

PIERWSZY

RELACJE I WSPÓŁPRACA

W trudnych chwilach każda pomoc, zwłaszcza ta pochodząca od rówieśników, ma ogromne znaczenie. Ten samouczek skupia się na budowaniu wartościowych relacji i współpracy w środowisku szkolnym, mających na celu efektywne szkolne wsparcie rówieśnicze nastolatków w kryzysach. Celem samouczka jest poszerzenie wiedzy i umiejętności, na temat relacji i współpracy w szkole w obszarze pomocy rówieśniczej osobom w kryzysach, które być może codziennie mijasz na korytarzu szkolnym.

Poznaj 6 kroków, które pozwolą ci zrozumieć, dlaczego relacje i współpraca w środowisku szkolnym są ważne podczas pomocy rówieśnikom w kryzysach.

KROK 1: Zrozumienie kontekstu i budowanie relacji opartej na zaufaniu

1. Rozpocznij od analizy sytuacji, starając się zidentyfikować główne elementy, zdarzenia i uczucia z nią związane. Zrozumienie kontekstu sytuacji kryzysowej pomoże ci lepiej zorientować się w tym, co się dzieje.
2. Popatrz na sytuację z perspektywy swojego rówieśnika, starając się zrozumieć, jak się czuje i dlaczego. Współczucie pozwoli ci skuteczniej wspierać go w trudnym czasie.
3. Zidentyfikuj czynniki, które wpływają na sytuację kryzysową. Mogą to być zarówno wydarzenia zewnętrzne, jak i wewnętrzne emocje czy sytuacje rodzinne.
4. Zaczynaj od wyrażenia zainteresowania sytuacją osoby w kryzysie. Pokaż, że chcesz zrozumieć jego punkt widzenia i służyć wsparciem.
5. Słuchaj uważnie, unikając krytykowania czy osądzania. Daj swojemu rówieśnikowi przestrzeń do wyrażenia swoich myśli i uczuć bez oceniania.
6. Wyraź zrozumienie dla uczuć i sytuacji, w której znajduje się twój rówieśnik. Pokaż, że jesteś obecny i gotowy pomóc.
7. Stwórz atmosferę, w której twój rówieśnik czuje się bezpieczny. To otoczenie sprzyjające zaufaniu, gdzie może otwarcie dzielić się swoimi uczuciami.
8. Jeśli to możliwe, dziel się swoimi doświadczeniami, które mogą być podobne do sytuacji rówieśnika. To buduje więź i wzmacnia zaufanie.

Pamiętaj, że zrozumienie kontekstu sytuacji i budowanie relacji opartych na zaufaniu są ważne dla efektywnego wsparcia rówieśników w trudnych momentach. Tworząc bezpieczne miejsce dla rozmowy i dzielenia się uczuciami, możesz znacznie przyczynić się do poprawy dobrostanu psychicznego swojego rówieśnika.

MÓJ SYSTEM ZAUFANIA

3 osoby, którym ufam najbardziej:

Osoba, przy której nie wstydzę się płakać:

Osoba, z którą mogę porozmawiać o moich emocjach:

Osoba, do której zawsze mogę zadzwonić:

Osoba, której mogę powierzyć opiekę nad moim ważnym przedmiotem:

Osoba w społeczności internetowej, do której mam zaufanie:

Osoba, z którą mogę po-rozmawiać na każdy temat:

Osoba, z którą mogę komfortowo pomilczeć:

KROK 2: Otwarte rozmowy to skuteczna komunikacja i efektywne przekazywanie informacji

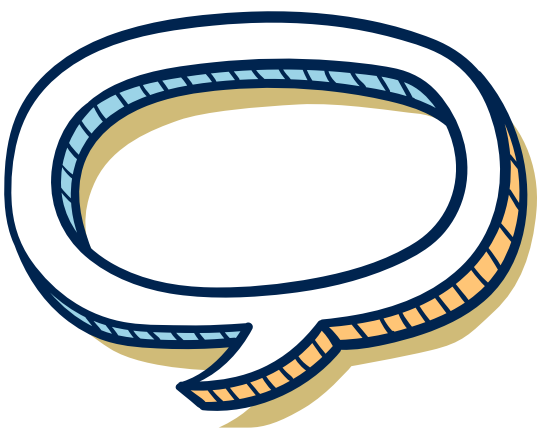
- Znajdź bezpieczne miejsce, gdzie możesz rozmawiać bez zakłóceń.
- Wyczuj atmosferę i upewnij się, że jest ona przyjazna, otwarta, wolna od ocen i presji.
- Skoncentruj się na osobie mówiącej, bądź aktywnym słuchaczem. Staraj się nie odbiegać myślami oraz zadawanymi pytaniami od tematu rozmowy.
- Unikaj przerwania wypowiedzi i pozwól drugiej osobie wyrazić swoje myśli do końca. Pamiętaj, że twój rozmówca jest w dużym stresie i zebranie myśli oraz wyrażenie ich słowami jest dla niego trudne.
- Unikaj pytań zamkniętych, na które otrzymasz odpowiedź "tak" lub "nie". zadawaj pytania wymagające rozwinięcia odpowiedzi. Przykłady otwartych pytań: "O czym myślisz?" lub "Opowiedz mi więcej o tym, co się dzieje."
- Korzystaj z empatii w komunikacji i wyrażaj zrozumienie dla uczuć drugiej osoby.
- Zrezygnuj z oceniania drugiej osoby oraz jej sytuacji i skup się na wyrażeniu zrozumienia.
- Buduj zaufanie i podkreśl, że jesteś dostępny do rozmowy w każdej chwili.
- Wsparcie to między innymi zachęcanie osoby w kryzysie do wspólnego poszukiwania możliwych rozwiązań i źródeł wsparcia.
- Unikaj oszukiwania i nie obiecuj rozwiązań, których nie możesz dostarczyć.
- Staraj się przekazywać informacje klarownie i bezpośrednio.
- Mów otwarcie i jasno o swoich potrzebach.
- Pokaż, że ty także jesteś gotów dzielić się swoimi uczuciami.
- Podziel się swoimi doświadczeniami, jeśli jesteś na to gotowy i ułatwi to komunikację z drugą osobą.
- Wyraź wdzięczność za dzielenie się informacjami i uczuciami.
- Komunikacja to umiejętność, którą można rozwijać poprzez regularne jej ćwiczenie.
- Zwracaj uwagę na swoje postępy, wyciągając wnioski i ucząc się z każdej rozmowy.

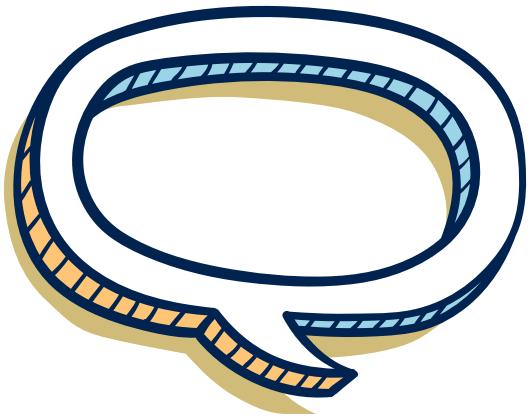
Pamiętaj, aby tworzyć warunki dla otwartej komunikacji, umożliwiając rówieśnikowi swobodne dzielenie się uczuciami, co ułatwi zrozumienie jego sytuacji. Komunikacja oparta na relacjach umożliwia wzajemnie skutecznie przekazywanie informacji, zrozumienie potrzeb drugiego człowieka oraz przyspieszenie udzielenia mu pomocy.

POMOCNE PYTANIA

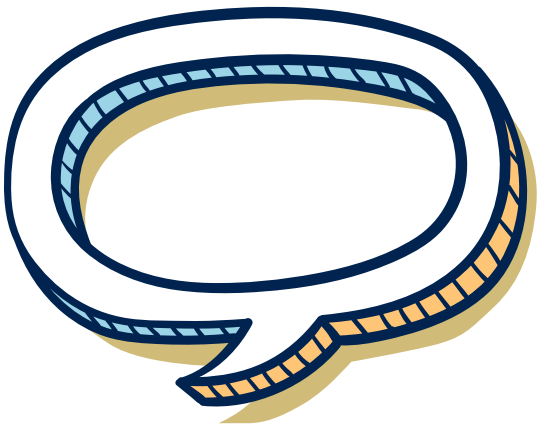
Napisz w chmurkach pytania do komunikatów usłyszanych od drugiej osoby. Staraj się, aby były to pytania otwarte, wskazujące na Twoje zainteresowanie drugą osobą

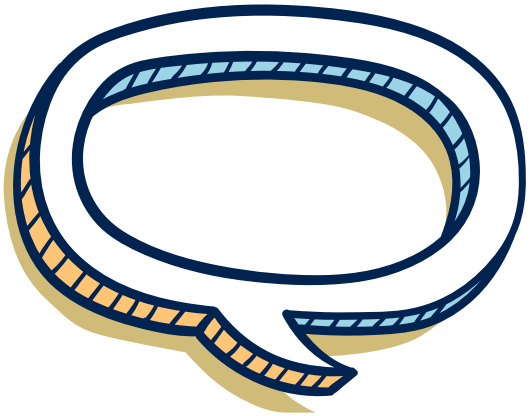
Sytuacja jest beznadziejna! Już nigdy nie pokażę się w szkole!





Dlaczego ona nie rozumie, że to dla mnie ważne?





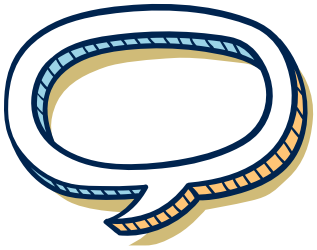
KROK 3: Buduj wspólne zrozumienie sytuacji kryzysowej

- Skoncentruj się na uważnym słuchaniu, aby lepiej zrozumieć, co druga osoba chce przekazać.
- Zauważ sygnały niewerbalne i reakcje emocjonalne, które mogą dostarczyć dodatkowych informacji.
- Zadawaj pytania, które zachęcą drugą osobę do rozwinięcia myśli.
- Wyraź empatię i pokaż w ten sposób, że rozumiesz uczucia i reakcje osoby w kryzysie.
- Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie i swoich ograniczeniach w pomaganiu. Nie zapominaj o możliwości skonsultowania się z dorosłym lub specjalistą.
- Pamiętaj, że nie jesteś odpowiedzialny za całość sytuacji, ale możesz pomóc poprzez wsparcie.
- Eliminuj wszelkie czynniki, które mogą utrudnić otwarte dzielenie się myślami np. unikaj przekazywania szczegółów własnych doświadczeń, które mogą zdominować rozmowę.
- Razem z osobą w kryzysie zastanówcie się nad możliwymi krokami do rozwiązania sytuacji kryzysowej.
- Monitorujcie razem postępy i dostosowujcie wasze działania w miarę potrzeb do sytuacji, nie zapominając o korzystaniu z pomocy dorosłych – rodziców, nauczycieli i specjalistów.

Pamiętaj, że budowanie wspólnego, empatycznego zrozumienia sytuacji kryzysowej jest możliwe dzięki relacjom opartym na zaufaniu. Wspólne zrozumienia sytuacji kryzysowej z osobą, która przeżywa trudności, pozwala na lepsze zrozumienie i skuteczniejszą pomoc w trudnych dla niej chwilach.

ZROZUM SWOJE EMOCJE

Jakie emocje wywołują w Tobie poniższe zdania?



Nie dramatyzuj!
Wszystko będzie dobrze.
Czym ty się tak przejmujesz?
Zajmij się lepiej nauką.
Wpędzisz mnie kiedyś do grobu!
Za moich czasów nie było depresji.

Jak myślisz, co chciałaby usłyszeć osoba w kryzysie? Wypisz swoje propozycje.

KROK 4: Zapewnij solidne wsparcie emocjonalne i określ wspólne cele

- Aby zapewnić solidne wsparcie emocjonalne osobie w kryzysie rozwijaj własne umiejętności empatii tj. aktywne słuchanie, empatyczne odczytywanie uczuć własnych i drugiej strony
- Masz prawo nie być gotów do wspierania drugiej osoby, masz prawo czuć złość, bezsilność i niepokój podobnie, jak osoba w kryzysie
- Jeśli ogarniają cię powyższe uczucia przekieruj sprawę do dorosłego w szkole, podkreślając w rozmowie z osoba w kryzysie, że warto korzystać z pomocy specjalistów.
- Dobra rozmowa oparta na życzliwości i szczerości wzmacnia relacje, a te z kolei zapewniają wsparcie emocjonalne osobie w kryzysie i pozwala wspólnie określić kierunek i celowość wsparcia.
- Stawiaj na otwartą komunikację z nauczycielami i rodzicami, aby uzyskać pełniejsze zrozumienie sytuacji.
- Podziel się obserwacjami związanymi ze zmianami w zachowaniu rozmówcy z odpowiednimi osobami w szkole np. koordynatorem programu "Działaj/Rozmawiaj!" lub pedagogiem szkolnym.
- Razem z nauczycielami, rodzicami i specjalistami określcie konkretne cele wsparcia emocjonalnego. Zobaczysz jak wiele można osiągnąć dzięki wspólnej pracy!
- Zastanów się, jakie długofalowe korzyści mogą wyniknąć z solidnego wsparcia emocjonalnego osoby w kryzysie.

Pamiętaj, że relacje zapewniają solidne wsparcie emocjonalne osobie w kryzysie, co pomaga w radzeniu sobie z emocjami i sytuacją. Współpraca z nauczycielami, rodzicami i specjalistami pozwala na określenie jednolitych celów wsparcia, podnosząc skuteczność działań.

MOJE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

Zaznacz w poniższej tabeli, jak oceniasz swoje umiejętności komunikacyjne. To ćwiczenie pomoże Ci określić, nad jakimi umiejętnościami możesz pracować.
1 = bardzo słabo, 2 = słabo, 3 = średnio, 4 = dobrze, 5 = bardzo dobrze

UMIEJĘTNOŚĆ	1	2	3	4	5
wyrażanie swoich myśli słowami					
komunikacja niewerbalna (gesty, mimika twarzy, ruch ciała)					
aktywne słuchanie drugiej osoby					
budowanie komunikatów bez oceny					
nazywanie swoich emocji					
nazywanie emocji innych osób					
zadawanie pytań otwartych					
odmawianie w miły, ale zdecydowany sposób					
okazywanie zainteresowania drugą osobą podczas rozmowy					
parafrazowanie (mówienie własnymi słowami, co ktoś chciał nam przekazać w rozmowie, aby upewnić się, że dobrze go zrozumieliśmy)					

KROK 5: Wykorzystaj dostępne zasoby i szukaj kompleksowych rozwiązań

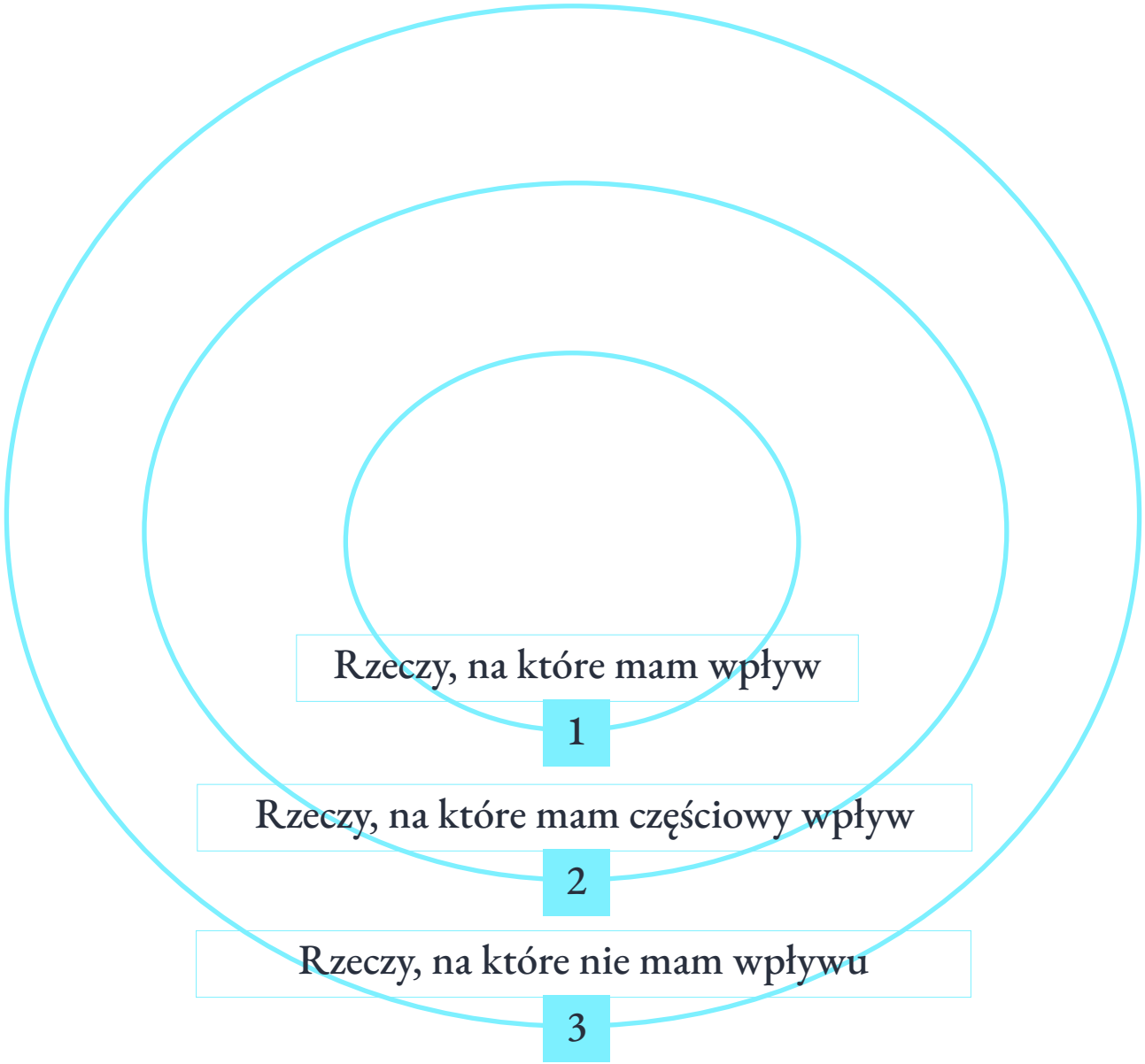
- Wspólnie z koordynatorem programu "Działaj/Rozmawiaj!" przeanalizujcie dostępne w szkole i społeczności szkolnej zasoby, takie jak specjaliści czy materiały edukacyjne. Nie zapominaj o platformie edukacyjnej i materiałach edukacyjnych przygotowanych dla ciebie w ramach programu.
- Współpracuj z koordynatorem programu, pedagogiem i psychologiem szkolnym, aby uzyskać wsparcie edukacyjne i zidentyfikować uczniowskie potrzeby w obszarze kryzysów emocjonalnych.
- Staraj się spojrzeć na problemy rówieśników w kryzysach z różnych perspektyw, aby nauczyć się szukać rozwiązań, które uwzględniają różne aspekty ich życia i twoje możliwości pomagania.
- Wykorzystaj edukację jako kluczowy element pomocy, zwłaszcza jeśli kryzys wiąże się z trudnościami szkolnymi korzystaj z pomocy innych uczniów udzielających wsparcia rówieśnikom. Pamiętaj, że to nie jest praca dla jednej osoby.
- Bądź kreatywny w poszukiwaniu różnorodnych rozwiązań dostosowanych do indywidualnych sytuacji uczniów i uruchamiaj do współpracy dorosłych.
- Wspieraj ucznia w kryzysie w korzystaniu z dostępnych zasobów pomocy pozaszkolnej, np. telefony zaufania, terapeuci, poradnie itp.
- Pomagaj w budowaniu sieci wsparcia wśród rówieśników i społeczności szkolnej w obszarze udzielania wsparcia rówieśnikom w kryzysach.

Pamiętaj, że współpraca umożliwia szybsze i lepsze wykorzystanie dostępnych zasobów, takich jak specjaliści, programy wsparcia, środki edukacyjne. Wspólna praca z różnymi grupami dorosłych pozwala na znalezienie kompleksowych rozwiązań problemów nastolatków w kryzysach. Efektywne wykorzystanie zasobów oraz poszukiwanie kompleksowych rozwiązań pozwala na skuteczną pomoc rówieśnikom w trudnych chwilach, integrując różne elementy wsparcia dostępnego w szkole i poza szkołą.

OBSZARY WPŁYWU

Kiedy jesteśmy pod wpływem silnego stresu lub bardzo martwimy się o kogoś, komu udzielamy pomocy, warto skupić się przez chwilę na analizie, na jakie obszary sytuacji oraz działania mamy wpływ, a jakie są poza zasięgiem naszych decyzji.

Napisz w kręgach, na jakie rzeczy masz wpływ w sytuacji kryzysowej, na jakie masz częściowy wpływ oraz te, na które nie możesz wpłynąć w żaden sposób.



KROK 6: Monitoruj postępy i dostosowuj strategie

- Naucz się, jak obserwować i śledzić zmiany w zachowaniu oraz samopoczuciu osoby, której udzielasz wsparcia.
- Osoba dorosła w szkole, do której przekierujesz sprawę osoby w kryzysie zapewne będzie utrzymywać regularny kontakt z uczniem obserwując jego postępy radzenia sobie z sytuacją.
- Poszerzając własne umiejętności pomagania innym regularnie oceniaj, czy stosowane przez ciebie strategie są skuteczne w pomaganiu innym, jeśli nie - ucz się nowych, korzystając np. z rozmów ze specjalistami w szkole.
- Bądź elastyczny w dostosowywaniu metod, jeśli okazuje się, że istnieje potrzeba zmiany podejścia.
- Współpracuj z nauczycielami, psychologami szkolnymi i innymi specjalistami, dzieląc się swoimi obserwacjami na temat postępów u osoby radzącej sobie z kryzysem.
- Jeśli sytuacja wymaga dodatkowego wsparcia, skonsultuj się z profesjonalistami, aby uzyskać rady i wskazówki albo po prostu przekazać im sprawę.

Pamiętaj, że regularna współpraca z dorosłymi umożliwia monitorowanie postępów, dostosowywanie lub zmianę strategii wsparcia w miarę zmieniających się potrzeb osoby w kryzysie. Efektywne monitorowanie postępów i elastyczne dostosowywanie strategii wsparcia pomagają utrzymać skuteczność działań wobec rówieśników w trakcie kryzysów, przyczyniając się do ich zdrowego rozwoju emocjonalnego.

Podsumowując: Relacje i współpraca uczniów, nauczycieli i rodziców stanowią fundament skutecznego wsparcia nastolatków w sytuacjach kryzysowych w szkole. Umożliwiają zrozumienie, otwartą komunikację, budowanie wzajemnego zaufania oraz skoordynowane działania wszystkich zaangażowanych w pomoc stron.

MOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Wyobraź sobie sytuację, w której chcesz pomóc swojej koleżance lub koledze w kryzysowej sytuacji, która jednocześnie jest zbyt trudna do rozwiązania bez pomocy dorosłych. Określ, co możesz zrobić w tej sytuacji, wypełniając odpowiedzi na pytania poniżej.

Co muszę zrobić?

Czego nie mogę kontrolować?

Za co nie jestem odpowiedzialny/a?

Czego nie powinnam / powinienem robić?

OBSZAR

DRUGI

DZIAŁANIE I FUNKCJONOWANIE w szkole

Wprowadzenie

W tym samouczku chcemy zwrócić twoją uwagę na rosnące znaczenie zrozumienia, efektywnego działania i funkcjonowania w sytuacjach kryzysowych w szkole. W sytuacji kryzysowej potrzebne jest wsparcie drugiego człowieka. Sytuacje kryzysowe mogą znacząco wpływać na nasz dobrostan psychiczny.

W związku z tym przygotowaliśmy dla ciebie materiał, który koncentruje się na rozwijaniu umiejętności i strategii niezbędnych do tego, aby skutecznie reagować na sytuacje kryzysowe w środowisku szkolnym. Wiesz doskonale, że szkoła to nie tylko miejsce przekazywania wiedzy. W wielu sytuacjach otrzymujesz tam wsparcie w sytuacjach dla siebie trudnych. Dlatego ważne jest to, aby wiedzieć, jak możesz wspierać innych w kryzysach, jednocześnie dbając o własne bezpieczeństwo.

Samouczek skupia się na omawianiu, jak efektywnie funkcjonować w obliczu sytuacji kryzysowych, z uwzględnieniem praktycznych i emocjonalnych aspektów.

Rozpoznawanie oznak kryzysu

- Zwróć uwagę na znaczne zmiany w zachowaniu, takie jak wycofanie się, nadmierna agresja, czy też nagłe przejawy lęku społecznego.
- Uczniowie przeżywający kryzys mogą wykazywać nagłe zmiany w zdrowiu fizycznym lub emocjonalnym. Mogą to być bóle głowy, zmęczenie, czy też problemy ze snem.
- Częstą oznaką kryzysów jest sytuacja, gdy ktoś, kto zawsze był zaangażowany w naukę nagle przestanie wykazywać nią zainteresowanie, a jego oceny zaczynają się obniżać.
- Uwaga na ewentualne zmiany w relacjach z rówieśnikami! Nagłe wycofywanie się lub nadmierna agresja w stosunku do innych może sygnalizować problemy.
- Zmiany w życiu domowym, takie jak rozwody, problemy finansowe czy kłótnie w rodzinie, mogą wpływać negatywnie na samopoczucie i powodować długotrwały stres.
- Jeśli zidentyfikujesz oznaki kryzysu, nie wahaj się zgłosić tego nauczycielowi, pedagogowi szkolnemu lub innemu zaufanemu dorosłemu.

Pamiętaj, że zrozumienie i wzajemne wsparcie są bardzo ważne. Dzięki tym umiejętnościom możesz stać się nie tylko lepszym przyjacielem, ale także ważnym wsparciem dla tych, którzy tego potrzebują.

MÓJ OSOBISTY PLAN KRYZYSOWY

Wiem, że jestem w trudnej dla siebie sytuacji, kiedy zauważam w swoim zachowaniu:

Dobre sposoby, które pomagają mi poradzić sobie z emocjami w trudnej sytuacji:

Osoby, do których mogę zwrócić się o pomoc:

Miejsca, w których czuję się bezpiecznie podczas trudnych dla mnie sytuacji:

Inne źródła pomocy w sytuacji kryzysowej:

Edukacja i wiedza

- Zrozumienie sytuacji kryzysowej zaczyna się od empatii. Staraj się postawić w sytuacji innych i zdać sobie sprawę, że mogą mieć trudności z koncentracją czy zrozumieniem informacji.
- Jeśli widzisz, że ktoś ma problem z nadążaniem za lekcjami, zaproponuj wspólne powtórzenie materiału lub indywidualną pomoc.
- Każdy człowiek ma swoje indywidualne potrzeby. Części z nich nie znamy do momentu, kiedy o nie nie zapytamy. Dopiero wtedy może się okazać, że ktoś potrzebuje naszej pomocy.
- Wsparcie grupowe może stworzyć poczucie wspólnoty, co może być szczególnie ważne w trudnych chwilach. Razem łatwiej radzić sobie z wyzwaniami.
- Poznanie, jak stres wpływa na funkcjonowanie umysłu, pozwoli ci lepiej radzić sobie z własnymi emocjami oraz zrozumieć, dlaczego inni mogą wykazywać różne trudne i niezrozumiałe zachowania.

Pamiętaj, że wiedza to klucz do empatycznego i skutecznego działania. Dzięki niej możesz lepiej zrozumieć siebie i innych, co sprzyja tworzeniu zdrowszego i bardziej wspierającego środowiska edukacyjnego.

NA TROPIE POTRZEB

Przypomnij sobie jakąś sytuację z ostatniego tygodnia. Przeanalizuj ją według schematu:

Opisz sytuację (kto? co? gdzie?)

Jak zareagowało Twoje ciało?

Jakie emocje czułeś / czułaś?

Co pomyślałeś / pomyślałaś?

Jakie potrzeby były dla Ciebie najważniejsze w tej sytuacji?

Tworzenie bezpiecznego środowiska:

- Wspólne działanie społeczności szkolnej jest ważne. W naszym projekcie możesz uczestniczyć w spotkaniach, na których wszyscy uczniowie i koordynator mogą dzielić się pomysłami na stworzenie bezpiecznej przestrzeni
- Trzymaj się szkolnych procedur - podczas szkoleń na platformie e-learningowej oraz na zajęciach w szkole poznałeś zasady udzielania pomocy i granice wsparcia. Nie działaj na własną rękę, nie improwizuj.
- Korzystaj ze wsparcia kolegów i nauczycieli - jeśli czegoś nie wiesz, lub masz wątpliwości - pytaj!
- Każdy uczestnik społeczności szkolnej powinien czuć, że jest szanowany bez względu na różnice. To także ty odpowiadasz za klimat, jaki panuje w szkole. Staraj się zawsze podchodzić do innych z szacunkiem i zrozumieniem.
- Jeśli masz możliwość uczestniczenia w warsztatach czy spotkaniach, które pomogą ci rozwijać umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, weź w nich udział.
- Ucz się rozpoznawać sytuacje, które są dla ciebie stresujące. Znajomość czynników, które podwyższają twój stres, pozwoli ci lepiej przygotować się do radzenia sobie z nimi.
- Nauka technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie czy medytacja, może pomóc w zmniejszeniu stresu.

Pamiętaj, że atmosfera bezpieczeństwa i akceptacji ma ogromny wpływ na twoje samopoczucie i zdolność radzenia sobie z trudnościami. Razem z innymi uczniami oraz kadrą możesz kształtować szkołę, która będzie przyjaznym i wspierającym miejscem.

ŁADOWANIE BATERII

Jak często ładujesz swoją baterię w telefonie?

A jak często starasz się naładować swoją wewnętrzną baterię, która jest odpowiedzialna za Twoje samopoczucie i nastrój? Napisz 4 rzeczy, które ładują Twoją baterię wewnętrzną.

Co powoduje, że Twoje wewnętrzne baterie się rozładowują? Kiedy nie masz energii do działania i brak Ci siły? Zapisz swoje przemyślenia.

OBSZAR

TRZECI

SAMOOCENA

Wprowadzenie

Ten samouczek skupia się na rozwijaniu umiejętności samooceny jako narzędzia umożliwiającego bardziej efektywne i zrównoważone wsparcie dla osób przeżywających trudności. Warto wiedzieć, że zdolność do samooceny jest istotną umiejętnością uczniów, którzy angażują się w udzielanie wsparcia rówieśniczego, zwłaszcza w kontekście sytuacji kryzysowych.

Nasz osobisty wewnętrzny krytyk pojawia się w trudnych dla nas sytuacjach. Tworzy się na bazie niepowodzeń, porażek i słów usłyszanych od bliskich nam osób. Poprzez zgłębianie samooceny, zdobędziesz umiejętności potrzebne do lepszego zrozumienia siebie, a to przyczyni się do bardziej świadomego i skutecznego wspierania rówieśników w trudnych sytuacjach.

Ten materiał skupia się na omawianiu, jak efektywnie funkcjonować w obliczu sytuacji kryzysowych, z uwzględnieniem praktycznych i emocjonalnych aspektów.

Definicja i znaczenie samooceny

Samoocena – to postawa wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości oraz innych cech wartościowych społecznie. Poczucie własnej wartości kształtuje się już we wczesnym dzieciństwie. Proces kształtowania się poczucia wartości trwa przez całe życie.

- Samoocena pełni kluczową rolę we wsparciu rówieśniczym, ponieważ pozwala na bardziej świadome zrozumienie swoich własnych granic, umiejętności, i możliwości.
- W sytuacjach kryzysowych, umiejętność oceny własnych zdolności może pomóc w świadomym dostosowywaniu rodzaju i zakresu udzielanej pomocy, zapewniając skuteczne wsparcie, zwłaszcza, gdy uruchamia się w nas wewnętrzny krytyk.
- Rozwijanie pozytywnej samooceny obejmuje zrozumienie swoich mocnych stron, dokładne spojrzenie na obszary do poprawy i świadome podejście do rozwoju osobistego.
- Wsparcie rówieśnicze oparte na pozytywnej samoocenie może przyczynić się do budowania silnych i zdrowych relacji, zwiększając zdolność do empatycznego i skutecznego pomagania.
- Ćwiczenia refleksyjne pozwalają na głębsze zrozumienie własnych reakcji i uczuć, co jest kluczowe w roli wsparcia rówieśniczego w trudnych sytuacjach.
- Umiejętność refleksji wpływa na jakość pomocy, umożliwiając świadome podejście do sytuacji kryzysowych, z uwzględnieniem własnych uczuć i granic.
- Samoświadomość pozwala zidentyfikować własne emocje i reakcje, co umożliwia bardziej adekwatne i zrozumiałe reagowanie na potrzeby rówieśników w trudnych sytuacjach.

Pamiętaj, że samoocena jest kluczowym elementem wsparcia rówieśniczego, umożliwiając świadome zrozumienie własnych granic, umiejętności i możliwości, szczególnie w sytuacjach kryzysowych. W trudnych momentach, umiejętność oceny własnych zdolności pozwala na skuteczne dostosowywanie rodzaju i zakresu pomocy, co gwarantuje efektywne wsparcie. Rozwijanie pozytywnej samooceny, poprzez identyfikację mocnych stron i obszarów do poprawy, jest ważne w budowaniu silnych relacji i umożliwienia empatycznego i skutecznego wsparcia rówieśników.

KOSMICZNE WARTOŚCI

Wyobraź sobie, że wyznaczyli Cię do lotu w kosmos. Nie wiesz, gdzie i na ile czasu. Możesz zabrać ze sobą 6 rzeczy. Co to będzie?

O jakich wartościach, jakimi się kierujesz w życiu, mogą świadczyć wybrane rzeczy? Co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

Elementy składowe samooceny

- Samoocena obejmuje zdolność do rozpoznawania własnych mocnych stron np. swoich unikalnych umiejętności, pasji i osiągnięć.
- Świadomość własnych ograniczeń, błędów czy rozpoznanie swoich obszarów do rozwoju może stanowić impuls do dalszego osobistego rozwoju.
- Zrozumienie własnych emocji jest kluczowe dla efektywnego wspierania rówieśników w kryzysie.
- Świadomość wpływu emocji na relacje pozwala dostosowywać reakcje do sytuacji co przyczynia się do tworzenia bardziej wspierającego otoczenia.
- Wiedza w jaki sposób emocje wpływają na relacje z rówieśnikami, umożliwiając bardziej empatyczne i zrównoważone reakcje.

Pamiętaj, że znajomość elementów składowych samooceny stanowi ważną umiejętność dla każdej osoby. Poznanie własnych mocnych stron oraz obszarów do rozwoju umożliwia lepsze zrozumienie siebie i innych. Jest to ważne dla budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości. Pamiętaj, że wiedza o własnych emocjach i ich wpływie na relacje rówieśnicze pozwala na bardziej empatyczne i skuteczne udzielanie wsparcia, tworząc zdrowsze i silniejsze relacje szkolne. Poznanie tych elementów umacnia także zdolność do refleksji nad własnym postępowaniem. Jest to niezbędne, gdy jesteś w roli osoby udzielającej wsparcia rówieśniczego osobom w trudnych sytuacjach. W rezultacie, znajomość elementów składowych samooceny stanowi fundament dla świadomego i zrównoważonego wsparcia rówieśników w kryzysach.

ZNAKI SZCZEGÓLNE

Każdy człowiek jest wyjątkowy i posiada unikalne cechy - zarówno wyglądu, jak i charakteru oraz sposobu bycia. Ta kombinacja indywidualnych cech sprawia, że każdy z nas ma coś wartościowego do zaoferowania innym ludziom i światu. Uzupełnij odpowiedzi na poniższe pytania:

Co jest we mnie wyjątkowego?

Czego inni mogliby nauczyć się ode mnie?

Najbardziej cenię w sobie...

OBSZAR
CZWARTY

EMOCJE

Wprowadzenie

Ten samouczek skupia się na rozwijaniu umiejętności samooceny jako narzędzia umożliwiającego bardziej efektywne i zrównoważone wsparcie dla osób przeżywających trudności. Warto wiedzieć, że zdolność do samooceny jest istotną umiejętnością uczniów, którzy angażują się w udzielanie wsparcia rówieśniczego, zwłaszcza w kontekście sytuacji kryzysowych.

Nasz osobisty wewnętrzny krytyk pojawia się w trudnych dla nas sytuacjach. Tworzy się na bazie niepowodzeń, porażek i słów usłyszanych od bliskich nam osób. Poprzez zgłębianie samooceny, zdobędziesz umiejętności potrzebne do lepszego zrozumienia siebie, a to przyczyni się do bardziej świadomego i skutecznego wspierania rówieśników w trudnych sytuacjach.

Ten materiał skupia się na omawianiu, jak efektywnie funkcjonować w obliczu sytuacji kryzysowych, z uwzględnieniem praktycznych i emocjonalnych aspektów.

Rozumienie emocji

- Emocje to reakcje organizmu na bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne, które mogą obejmować uczucia, fizyczne zmiany i zachowania.
- Emocje to subiektywne stany psychologiczne, które obejmują uczucia i przygotowują organizm do określonych działań. W życiu codziennym pełnią rolę sygnalizatorów, informując nas o tym, co dzieje się wokół nas i w nas samych.
- Emocje mogą mieć znaczący wpływ na to, jak się zachowujemy np. :
  - Radość może skłaniać do śmiechu i działania.
  - Gniew może prowadzić do reakcji agresywnych.
  - Strach może skłonić do unikania określonych sytuacji.
- Emocje wpływają na naszą percepcję, myślenie i decyzje np. :
  - W sytuacji strachu możemy unikać zagrożeń.
  - W stanie radości jesteśmy bardziej otwarci na interakcje społeczne.
  - W sytuacji smutku możemy potrzebować czasu na przetworzenie uczuć.

Pamiętaj, że emocje są naturalnymi reakcjami organizmu na różne bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne. Obejmują one uczucia, fizyczne zmiany i zachowania, pełniąc istotną rolę w naszym życiu codziennym. Rozumienie emocji pomaga nam lepiej zrozumieć siebie i innych, umożliwiając bardziej świadome i skuteczne działanie w różnych sytuacjach życiowych.jsze relacje szkolne.

JA I MOJE EMOCJE

Wypisz po dwie sytuacje, w których w ciągu ostatniego tygodnia zdarzyło Ci się odczuć:
strach, radość, smutek i złość.

Strach

Radość

Złość

Smutek

Wyrażanie emocji

- Otwarte wyrażanie emocji jest kluczowe dla zdrowego funkcjonowania psychicznego. Pozwala unikać nagromadzenia napięcia emocjonalnego i sprzyja budowaniu lepszych relacji z innymi.
- Dlaczego warto być otwartym? Dzięki wyrażaniu uczuć możesz zyskać zrozumienie ze strony innych, co sprzyja budowaniu wspólnego szacunku.
- Wyrażanie uczuć pomaga też innym ludziom lepiej zrozumieć, co przeżywasz, a to ułatwia nawiązywanie głębszych relacji.
- Wyrażanie emocji pomaga w redukcji stresu i napięcia emocjonalnego.
- Wyrażaj swoje uczucia w sposób klarowny i bezpośredni.
- Unikaj agresji słownej, skupiając się na swoich emocjach, a nie osądzaniu innych.
- Stosuj "ja" zamiast "ty" – mów o swoich uczuciach, unikaj oskarżeń.
- Zanim wyrazisz uczucie, zastanów się, co dokładnie czujesz.
- Nie zawsze trzeba wyrażać emocje od razu. Czasami warto poczekać na spokojniejszą atmosferę.

Pamiętaj, że umiejętność otwartego wyrażania emocji jest ważnym elementem budowania zdrowych relacji, a także wspierania innych w trudnych chwilach.

FILTROWANIE EMOCJI

Wyobraź sobie sytuację w której ktoś wyprowadził Cię z równowagi. Odpowiedz na poniższe pytania:

Co to za sytuacja? Opisz ją jednym zdaniem.

Jakie emocje odczuwasz?

Jak możesz powiedzieć osobie, która wyprowadziła Cię z równowagi o swoich emocjach.

Tak, aby jej nie skrzywdzić ani nie obrazić?

Jak opowiesz o tej sytuacji osobie, która może dać Ci wsparcie?

Co mogłoby Ci pomóc poradzić sobie z trudnymi emocjami w tej sytuacji?

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Wolontariat na rzecz wsparcia rówieśniczego w ochronie zdrowia psychicznego dzieci i uczniów.
Dotacja ze środków publicznych: 1 235 052,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Materiał dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna

Działaj/Rozmawiaj

Wolontariat rówieśniczy

Realizatorem projektu jest:
Instytut Edukacji Pozytywnej
ul. Korkowa 119/123,
04-519 Warszawa
kontakt@instytutep.pl

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ