

WSPARCIE RÓWIEŚNICZE

 życie warte
jest rozmowy

1 Zawsze poważnie traktuj niepokojące sygnały, które zauważasz u osoby doświadczającej trudności. Okaż jej zrozumienie i zaakceptuj to, że cierpi i jest smutna, rozdrażniona czy przygnębiona.

2 Zachowaj spokój, bądź życzliwy i szczerze zainteresowany sytuacją rówieśnika.

3 Zachęć do rozmowy pytając:

- Powiedz mi proszę jak się czujesz?
- Co Cię niepokoi? Jak mogę Ci pomóc?
- Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?

4 Unikaj wypowiedzi, które mogą ranić lub być odebrane jako bagatelizowanie, np.:

- Postaraj się o tym nie myśleć.
- Ze mną też tak było. Zobaczysz, przejdzie Ci.
- Nie wiem, jak Ci pomóc.
- Musimy Cię ogarnąć!

5 Skorzystaj z wypowiedzi, za pomocą których okażesz wsparcie:

- Martwię się o Ciebie.
- Razem możemy zastanowić się, gdzie poszukać pomocy.
- Jestem, jeśli chcesz porozmawiać.
- Widzę, że jest Ci trudno.
- Chcę Ci towarzyszyć w przezwyciężaniu Twoich problemów.

6 Pomóż rówieśnikowi w kryzysie zaplanować małe, ale wykonalne dla niego w danym momencie kroki i motywuj do ich realizacji – szczególnie do skorzystania z pomocy.

7 Pomóż w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu, np. zaproponuj rozmowę z zaufaną osobą dorosłą – rodzicami, nauczycielem, psychologiem, pedagogiem szkolnym lub konsultantem telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111**. Pamiętaj, że Ty również możesz skorzystać z powyższych możliwości i powiedzieć dorosłemu, co Cię niepokoi w zachowaniu kolegi lub koleżanki.

8 Bądź dostępny, pamiętaj jednak o swoich możliwościach i potrzebach. Jeśli okaże się, że Twój rówieśnik potrzebuje pomocy – rób to mądrze, tak aby twoje zaangażowanie nie odebrało mu kontroli i samodzielności, albo żeby nie przerzucił na Ciebie odpowiedzialności za rozwiązanie problemu.

9 Wspierając kolegę lub koleżankę nie pozostawaj z tym sam. Nikt z nas nie jest superbohaterem, a to oznacza, że pomagając innym potrzebujemy sojuszników. Pomaganie rówieśnikowi nie powinno szkodzić Tobie.

10 W sytuacji, gdy osoba, której chcesz pomóc, prosi Cię o dochowanie tajemnicy, możesz mieć wątpliwości, co zrobić.

Pamiętaj, że w przypadku zagrożenia zdrowia czy życia lub poważnego krzywdzenia (np. przemoc rówieśnicza, wykorzystanie seksualne) bezwzględnym obowiązkiem każdej młodej osoby jest ujawnienie informacji dorosłym, np. rodzicom, nauczycielowi, szkolnemu psychologowi lub pedagogowi.



W przypadku zagrożenia życia, należy bezzwłocznie skontaktować osobę potrzebującą z lekarzem specjalistą lub wezwać pomoc dzwoniąc pod numer **112**.

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 121 212

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

Sięgnij po pomoc!



Jeśli jesteś w kryzysie samobójczym, przeżywasz żałobę po stracie bliskiego w wyniku samobójstwa lub chcesz komuś pomóc wejdź na stronę WWW.ZWJR.PL