

WSPARCIE RÓWIEŚNICZE



**Jeśli zauważasz, że
TWÓJ RÓWIEŚNIK**

**jest smutny, małomówny,
unika rozmów i innych osób,
nie nawiązuje kontaktów
i nie odbiera telefonów czy
wiadomości od Ciebie, być
może przeżywa jakieś
trudności. Ważne jest, aby
w takiej sytuacji nie być
obojętnym i zareagować.**



**Czy Twój
kolega czy koleżanka
wydaje
się być smutny/a?**

**NIE PRZECHODŹ
OBOJĘTNIE!**

zobacz co możesz zrobić





ZACZNIJ OD ROZMOWY

Rozmowa to pierwszy krok do pomocy. Twoje słowa mogą naprawdę wiele znaczyć!





OKAŻ ZROZUMIENIE

Każdy z nas ma czasem gorsze dni.

POWIEDZ:

**Martwię się o Ciebie,
Widzę, że jest Ci trudno.**





ZAPROPONUJ POMOC

Każdy z nas ma czasem gorsze dni.

POWIEDZ:

**Martwię się o Ciebie,
Widzę, że jest Ci trudno.**

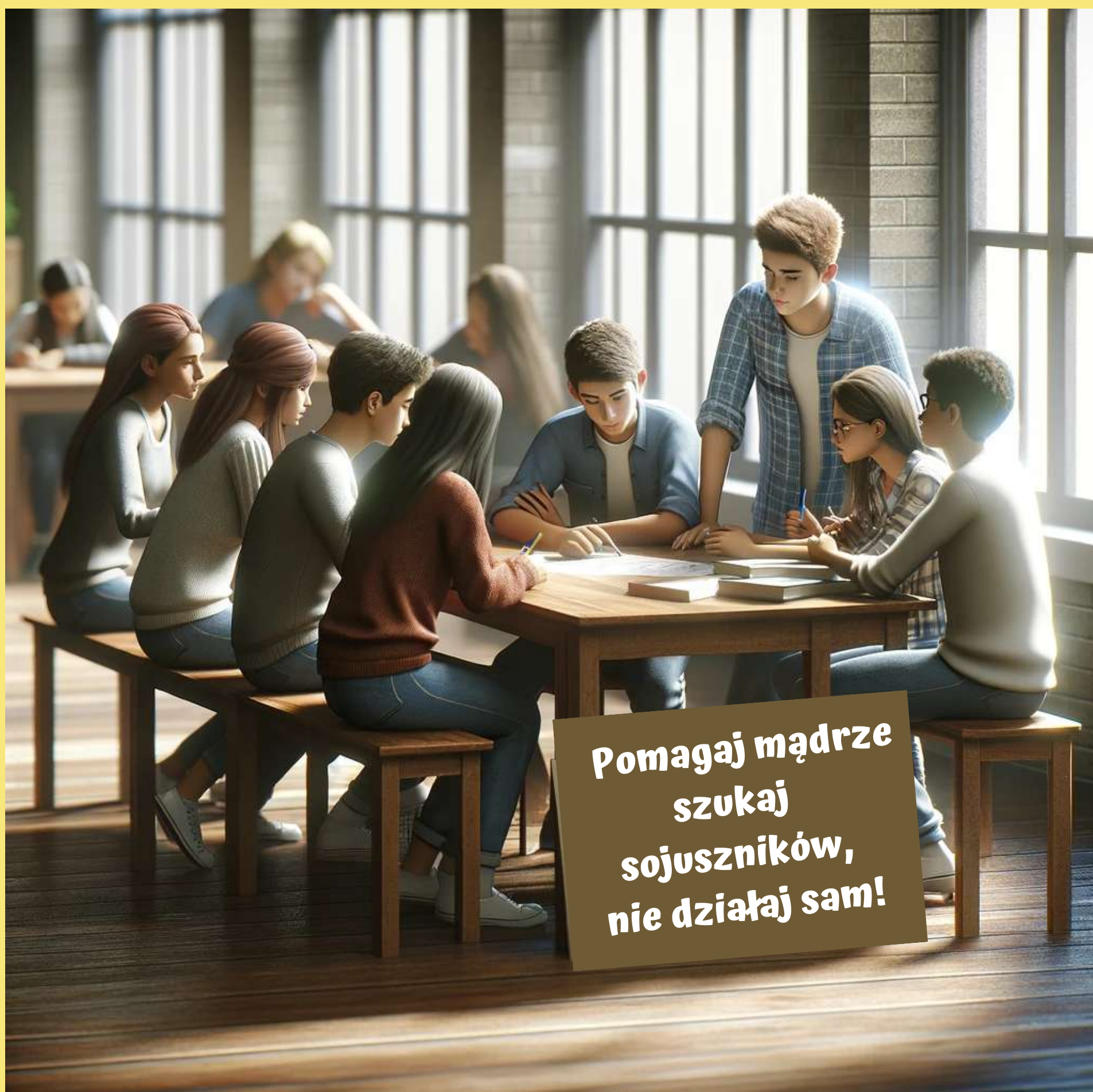




**Pomóż rówieśnikowi
w kryzysie ustalić proste,
realne kroki, które może
podjąć. Motywuj go do
działania i korzystania
z dostępnej pomocy.**



**Wspierając kolege,
pamiętaj, że nie musisz
działać sam. Szukaj
sojuszników, bo pomoc
innym nie powinna być
dla Ciebie obciążeniem.**



ZAWSZE traktuj na
poważnie wszelkie
sygnały ostrzegawcze
od osób w trudnej
sytuacji. Okazuj
rozumienie
i akceptację dla ich
bólów i emocji, takich jak
smutek, rozdrażnienie
czy przygnębienie.





SZUKAJ WSPARCIA

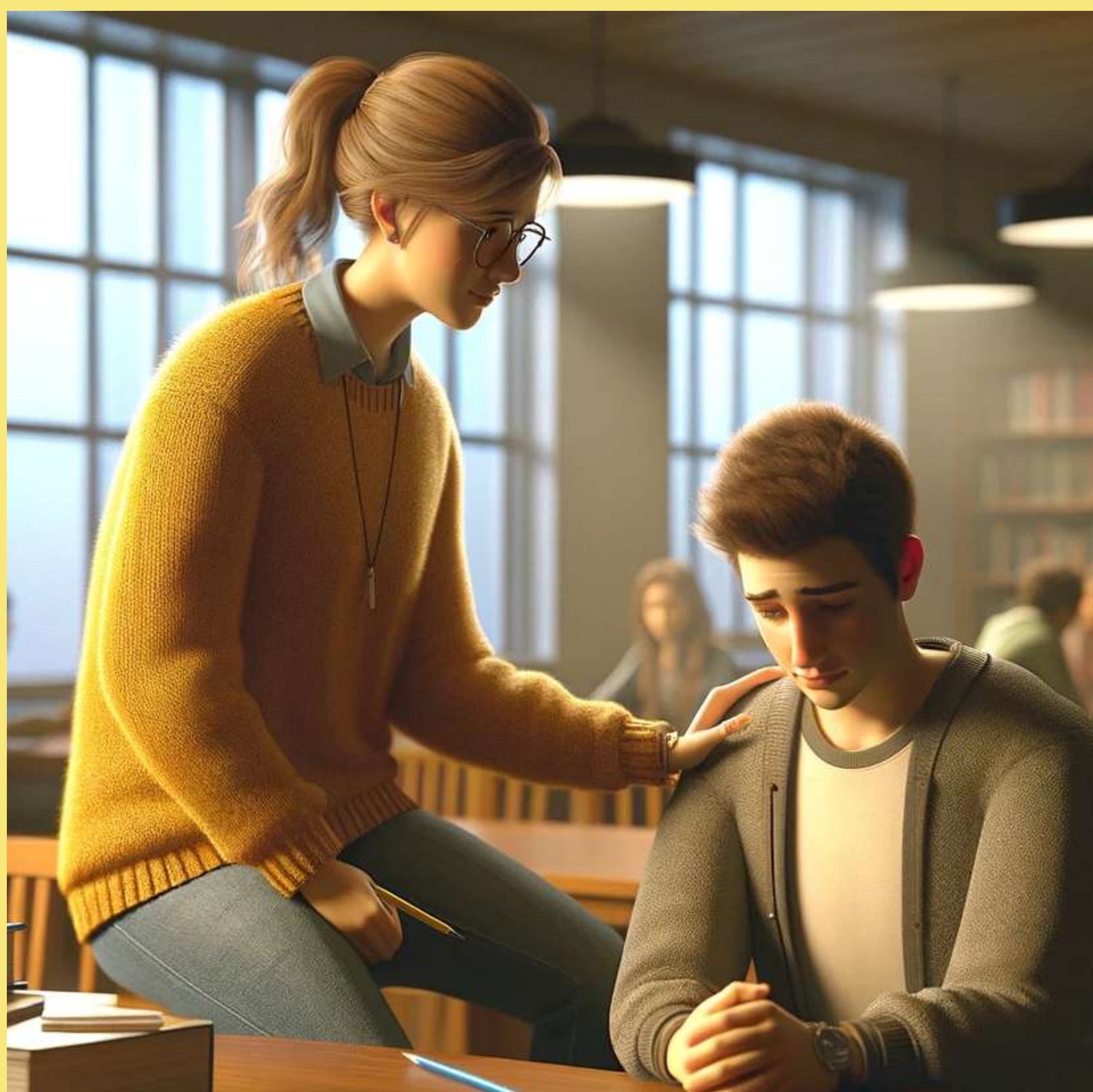
**W SZKOLE SĄ DOROŚLI,
KTÓRZY MOGĄ POMÓC.**





SZUKAJ WSPARCIA

**W SZKOLE SĄ
DOROŚLI, KTÓRZY
MOGĄ POMÓC.**



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?**



UNIKAJ WYPOWIEDZI, KTÓRE RANIAJĄ LUB SĄ BAGATELIZOWANIEM

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



TO MOŻESZ ZROBIĆ

**zaproponuj rozmowę
z zaufaną osobą dorosłą**

-

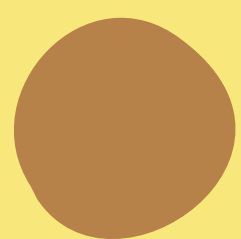
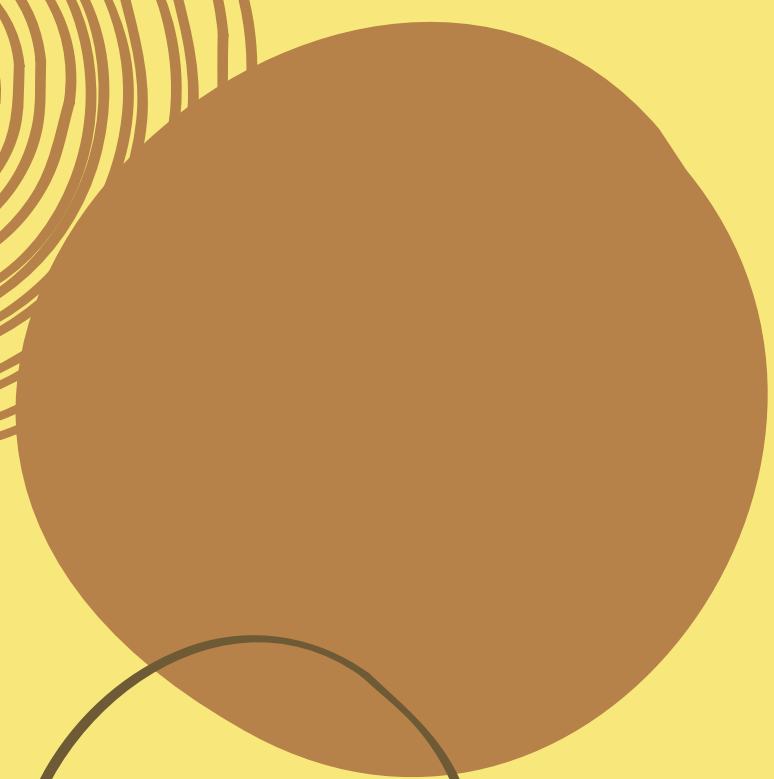
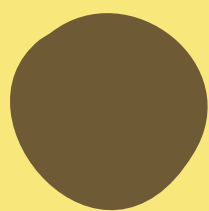
**rodzicami,
nauczycielem,
psychologiem,
pedagogiem
szkolnym lub
konsultantem telefonu
zaufania dla dzieci
i młodzieży **116 111.****



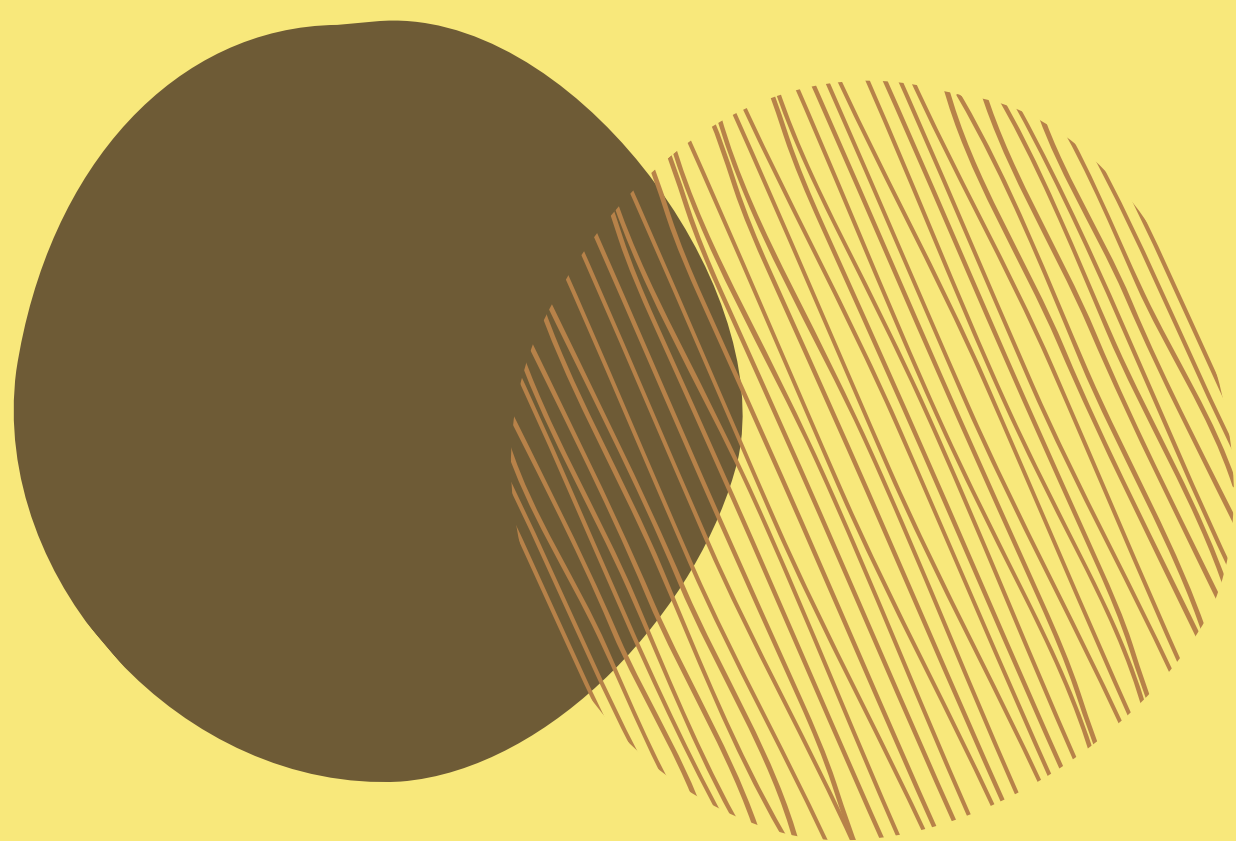
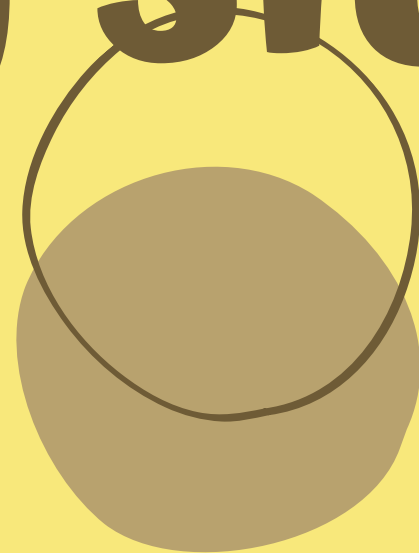
WAŻNE!

Jeśli osoba, której pomagasz, prosi o zachowanie tajemnicy, ale sytuacja może zagrażać jej zdrowiu lub życiu, tak jak w przypadku przemocy czy wykorzystania seksualnego, pamiętaj, że musisz powiadomić dorosłego. To Twój **BEZWZGLĘDNY obowiązek.**





**Życie kwitnie,
gdy rozmawiasz -
wspierajmy się
nawzajem!**



MOC RÓWIEŚNICZEGO WSPARCIA

MOC RÓWIEŚNICZEGO WSPARCIA

MOC RÓWIEŚNICZEGO WSPARCI