



Wspierająca  
Szkoła

---

# WSPARCIE RÓWIEŚNICZE

---

Jolanta Palma

Lucyna Kicińska

Laura Adamkiewicz




# 1

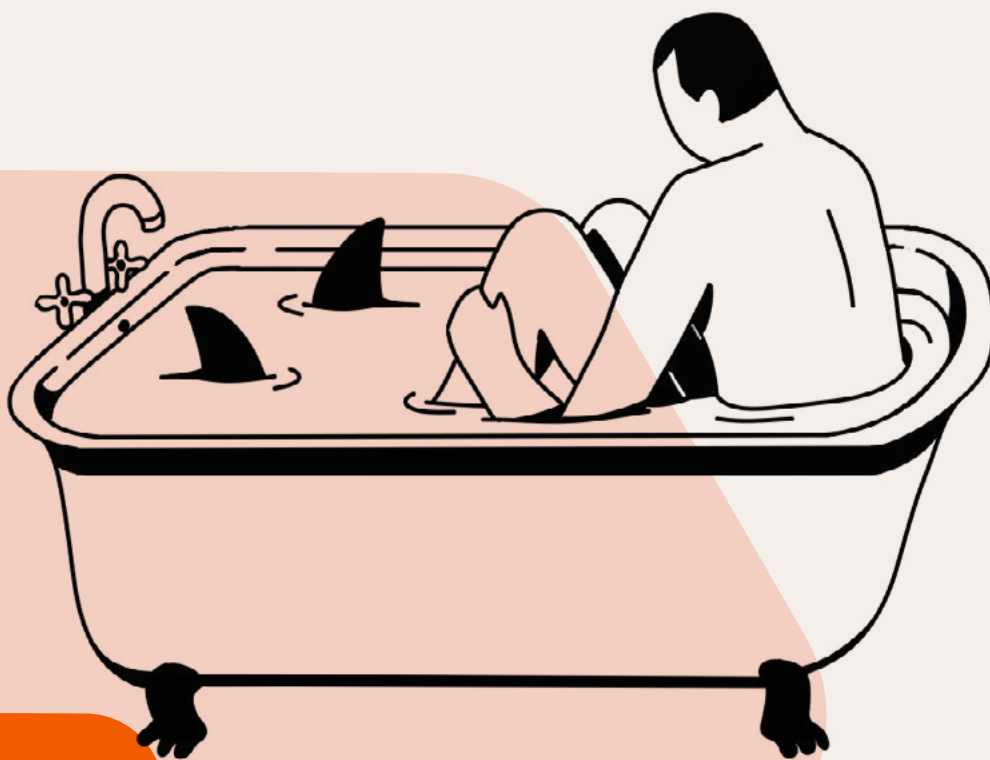
## Wstęp

Z kolegami i koleżankami spędzasz w szkole i poza nią bardzo dużo czasu. Razem jesteście na lekcjach, przerwach, wycieczkach czy zajęciach pozalekcyjnych. Nawet jeśli znacie się tylko z Internetu, każdego dnia masz wiele okazji, które pozwalają Ci obserwować osoby z Twojego otoczenia i zwrócić uwagę na zachowania lub słowa budzące Twój niepokój. Być może zastanawiasz się, po czym poznasz, że Twój rówieśnik przeżywa jakieś trudności. Nie zawsze jest to oczywiste, dlatego poniżej znajdziesz kilka przykładów stanów i zachowań, które mogą świadczyć o tym, że osoba z Twojego otoczenia potrzebuje pomocy:

- smutek, przygnębienie, rozdrażnienie, częste płkanie
- obojętność, utrata radości i spontaniczności
- łatwe wpadanie w złość, irytowanie się
- częste kłótnie, konflikty z rówieśnikami

- 
- izolowanie się, nierozmawianie z innymi
  - trudności z zapamiętywaniem i ze skupieniem uwagi, rozkojarzenie
  - nieobecności w szkole lub podczas zajęć poza szkołą
  - nieprzygotowywanie się do lekcji, nieodrabianie zadań domowych
  - ciągłe zmęczenie, brak energii, złe samopoczucie
  - poczucie osamotnienia i opuszczenia przez innych, odrzucanie pomocy
  - brak wiary we własne możliwości
  - niepokojące zdjęcia, wpisy, filmiki przesyłane w wiadomościach lub zamieszczane na portalach społecznościowych

- częste wypowiedzianie zdań: *Wszystko jest bez sensu. I tak się nie uda. Nie warto marnować na mnie czas. Nie ważne, i tak mi nikt nie pomoże. Nikomu na mnie nie zależy. Nic mi się nie udaje. Wszystkim tylko przeszkadzam.*
- sięganie po używki
- brak wiary w przyszłość
- samookaleczanie się
- obecność myśli samobójczych



## 2

# Jak rozmawiać z rówieśnikiem w kryzysie?

Rozmowa z rówieśnikiem w kryzysie jest pierwszym krokiem do tego, by dowiedzieć się, co przeżywa i z czym się mierzy. Na początek możesz powiedzieć:

*Widzę, że w ostatnim czasie jesteś smutna i często płaczesz. Bardzo mnie to martwi i myślę, że dzieje się u Ciebie coś trudnego. Chciałabym z Tobą o tym porozmawiać, żeby Cię lepiej zrozumieć. Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?*

albo

*Zauważyłem, że ostatnio opuszczasz lekcje, a jak jesteś w szkole to z nikim nie rozmawiasz. Martwię się o Ciebie i zastanawiam, czy wszystko u Ciebie w porządku. Powiedz mi proszę, co się dzieje? Jak mogę Ci pomóc?*

Warto pamiętać, aby podczas inicjowania rozmowy zachować spokój, być życzliwym i szczerze zainteresowanym sytuacją rówieśnika. Być może jesteś pierwszą osobą, która usłyszy o jego trudnościach i okaże zrozumienie. Samopoczucie kolegi lub koleżanki może budzić w Tobie różne emocje, mimo to ważne jest, abyś zaakceptował fakt, że w tym momencie ta osoba cierpi i jest smutna, rozdrażniona czy przygnębiona. Chcąc ją wesprzeć możesz powiedzieć:

*Widzę, że jest Ci ciężko.*

*Jestem, jeśli chcesz porozmawiać.*

*Razem możemy zastanowić się, gdzie poszukać pomocy.*

*Mogę się tylko domyślać, co teraz przeżywasz.*

*Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.*

*Chcę Ci towarzyszyć w Twoich problemach.*

Unikaj natomiast wypowiedzi, które mogą ranić i powodować pogorszenie nastroju:

*Nic Ci nie będzie.*

*Głowa do góry! Myśl pozytywnie.*

*Postaraj się o tym nie myśleć.*

*Ze mną też tak było. Zobacysz, przejdzie Ci.*

*Nie wiem, jak Ci pomóc.*

*Musimy Cię ogarnąć!*

Może zdarzyć się też tak, że nie będziesz wiedzieć, co powiedzieć swojemu rówieśnikowi. Powiedz o tym wprost podkreślając, jak ważne jest to, że kolega lub koleżanka mówi Ci o swoich trudnościach.

*Dziękuję, że podzieliłeś się ze mną swoimi problemami. Nie wiem, co mogę teraz powiedzieć, ale dobrze, że opowiedziałeś mi o tym, co przeżywasz..*

*Domyślam się, że wiele Cię kosztowało, aby mi o tym powiedzieć. Bardzo to doceniam, że się przede mną otworzyłeś.*



# 3

## Jak okazać wsparcie i udzielić pomocy?

Zainicjowana przez Ciebie rozmowa, wysłuchanie rozmówcy i okazanie mu zainteresowania są bardzo ważnym elementem wspierania. Bez względu na to, czy Twój rówieśnik wprost powiedział Ci o swoich problemach, czy też nie, warto podkreślić, że **problemy można pokonać**. Jest to ważne, gdyż w tym momencie ze względu na gorsze samopoczucie może on nie wiedzieć, co zrobić i gdzie szukać pomocy. Pamiętaj jednak, że wspieranie nie jest dawaniem gotowych rad czy rozwiązań, tylko wspólnym poszukiwaniem najlepszego wyjścia z sytuacji, rozmową o korzystaniu z różnych możliwości. Dobrze też jest pomóc rówieśnikowi w kryzysie zaplanować małe, ale wykonalne dla niego w danym momencie kroki i motywować do ich realizacji – szczególnie do skorzystania z pomocy.



W trudnych sytuacjach warto, aby **młode osoby szukały pomocy u dorosłych**. Dlatego pamiętaj, aby zaproponować rozmowę z rodzicami, nauczycielem, psychologiem, pedagogiem szkolnym czy trenerem. Dorosłymi, u których także można znaleźć wsparcie, są konsultanci telefonów zaufania dzieci i młodzieży, np. 116 111. Można tam zadzwonić anonimowo i bezpłatnie. Wiedz, że Ty również możesz skorzystać z powyższych możliwości i powiedzieć zaufanemu dorosłemu lub konsultantowi, co zauważyłeś w zachowaniu kolegi lub koleżanki, co Cię niepokoi i jak można mu pomóc, a także jak cała sytuacja wpływa na Ciebie.

Wspierając rówieśnika w kryzysie **bądź dla niego dostępny** – czy to osobiście, czy np. przez telefon. Pamiętaj jednak o swoich granicach i potrzebach. Jeśli okaże się, że Twój rówieśnik potrzebuje pomocy - rób to mądrze, aby nie oczekiwał wsparcia tylko od Ciebie rezygnując z szukania go u innych. Aby przezwyciężyć kryzys pomocy musi udzielać wiele różnych ludzi, zarówno profesjonalistów jak i osób z bliskiego otoczenia (rodzice, nauczyciele, szkolni specjaliści, rówieśnicy). Pomaganie koleżance lub koledze w kryzysie nie

powinno szkodzić Tobie, obciążać Cię, przytłaczać czy obniżyć Twoją samoocenę. Jeśli zauważasz, że tak się dzieje – zadbaj o siebie i porozmawiaj z rówieśnikiem w kryzysie o konieczności poszerzenia jego „siatki bezpieczeństwa” o kolejne osoby. Twoje samopoczucie i bezpieczeństwo jest równie ważne, jak emocje i potrzeby osoby w kryzysie.



# WSPARCIE RÓWIEŚNICZE W 10 KROKACH

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. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, o czym warto pamiętać, jak rozmawiać i na co szczególnie zwrócić uwagę.

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 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.



## Wsparcie rówieśnicze. Poradnik

### Autorzy:

Laura Adamkiewicz, Lucyna Kicińska, Jolanta Palma

### Projekt graficzny i skład:

Srebrna Pracownia Bożena Tokarczyk-Figas, Konstancja Szymacha

Copyright © 2023 Fundacja Adamed, Serwis Życie Warto Jest Rozmowy

### Uwagi dotyczące korzystania z Poradnika:

Poradnik jest bezpłatny. Treści i grafiki mogą być cytowane i publikowane na stronach internetowych, blogach, w biuletynach, pismach i wszelkich innych mediach pod warunkiem podania źródła.

### Cytowanie:

Wsparcie rówieśnicze. Poradnik, Adamkiewicz L., Kicińska L., Palma J., Warszawa 2023.

### Kontakt:

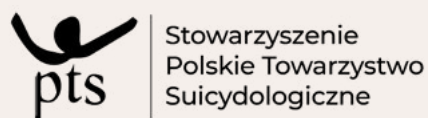
biuro@wspierajacaszkola.pl

www.wspierajacaszkola.pl

### Realizacja:



### Patronat:



### Partner:





Wspierająca  
Szkoła

