



Moje notatki



SPOTKANIE 15.

Wspieranie innych

SPOTKANIE 15.

Wspieranie innych

WPROWADZENIE

- ***Dlaczego warto wspierać inne osoby w twoim otoczeniu?***

Umiejętność wspierania innych pomaga budować zdrowe i pozytywne relacje z innymi ludźmi. Kiedy okazujesz empatię, zrozumienie i troskę, inni ludzie czują się docenieni i akceptowani. To prowadzi do większej bliskości i zaufania między tobą a innymi.

- *Wspieranie innych pomaga stworzyć przyjazne i bezpieczne środowisko dla wszystkich. Kiedy jesteś życzliwy i pomocny wobec innych, tworzysz atmosferę, w której ludzie czują się komfortowo i akceptowani. To sprzyja pozytywnej atmosferze zarówno w szkole, jak i w innych miejscach społecznych.*

- *Pomaganie innym może przynieść satysfakcję i poczucie spełnienia. Kiedy widzisz, że twoje działania mają pozytywny wpływ na życie innych ludzi, wzrasta twoje poczucie własnej wartości i pewność siebie.*

- *Wspieranie innych jest sposobem na rozwijanie umiejętności empatii. Polega to na zdolności do zrozumienia i podzielenia się emocjami innych ludzi. Kiedy uczysz się rozpoznawać i reagować na potrzeby innych, rozwijasz też siebie.*

- *Wspieranie innych może prowadzić do pozytywnych zmian społecznych, np. w twojej klasie. Twoje działania mogą inspirować innych do podejmowania podobnych działań i wpływać na tworzenie bardziej wspierającego i sprawiedliwego społeczeństwa.*

Jeśli wspierasz innych, to ty także możesz liczyć na ich wdzięczność i pomoc, kiedy będziesz ich potrzebować.

Cele zajęć:

Budowanie sieci wsparcia wśród uczniów.

Tematyka:

Jak wspierać innych?

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Świadomość tego, jak mogę udzielać wsparcia innym.

PLAN ZAJĘĆ:

- **Wprowadzenie**
- **Wideo 15.**
- **Trenowanie**
- **Omówienie zadania**

WIDEO 15.

- Czym jest wspieranie innych i jak to robić? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.



Kroki: Jak wspierać innych?

- 1) Zastanów się, czy inna osoba potrzebuje wsparcia.
- 2) Zapytaj, jeśli to możliwe, czy ktoś chce wsparcia i w jakiej formie.
- 3) Zastanów się, na ile i w jakiej formie chcesz udzielić wsparcia drugiej osobie.
- 4) Zrób to wprost i za zgodą drugiej osoby lub zakomunikuj wprost, że jest to niemożliwe.

Omówienie filmu:

- 1) W czym nasi bohaterowie potrzebowali wsparcia?

Dyskusja:

- 1) Kogo w swoim otoczeniu możesz wesprzeć?

WSPIERANIE I RÓWNOWAGA

- Wspieranie innych jest wartościową umiejętnością społeczną, ale równie ważne jest pamiętanie o własnych potrzebach i granicach. Często osoby o skłonności do pomagania innym mogą się zatracić w roli „ratownika” i poświęcać swoje własne dobro na rzecz innych. Dlatego istotne jest zrozumienie, że dbanie o siebie i spełnianie własnych potrzeb nie jest egoistyczne, ale konieczne dla utrzymania równowagi i zdrowia psychicznego.

- Ważne jest znalezienie równowagi między udzielaniem wsparcia innym a dbaniem o swoje potrzeby. To oznacza, że powinieneś umieć powiedzieć „tak” lub „nie”, kiedy ktoś prosi o twoją pomoc. Ważne jest, aby rozpoznać swoje granice i nie przekraczać ich dla dobra innych. Jeśli nie jesteś w stanie pomóc komuś w danym momencie, nie oznacza to, że jesteś nieodpowiedzialnym czy złym człowiekiem. Pamiętaj, że nie jesteś odpowiedzialny za problemy innych osób i nie masz obowiązku rozwiązywać wszystkich ich trudności.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przeciwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną:

.....

.....

.....

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1.

.....

.....

Krok 2.

.....

.....

Krok 3.

.....

.....

Krok 4.

.....

.....