

Mini poradnik dla DZIECI

Co zrobić, kiedy wydarzy się coś bardzo smutnego? Kiedy ktoś z Twojej klasy, albo szkoły odchodzi...

To, co się wydarzyło, jest bardzo trudne. Możesz czuć wiele rzeczy naraz: smutek, złość, lęk, zamieszanie albo... nic. Wszystko, co czujesz (albo nie czujesz), jest w porządku.

Nie musisz udawać, że wszystko gra

Nie trzeba się uśmiechać, jeśli czujesz inaczej. Możesz powiedzieć: „jest mi trudno”. Możesz też nic nie mówić i po prostu pobyć z kimś, komu ufasz.

Pytaj, jeśli czegoś nie rozumiesz

Masz prawo zapytać dorosłych, co się stało. Jeśli coś jest niejasne, jeśli boisz się lub martwisz – powiedz o tym. Twoje pytania są ważne.

Masz prawo być sobą

Każdy przeżywa trudne sytuacje inaczej. Ktoś może płakać, ktoś się śmiać (tak, to też się zdarza), ktoś potrzebuje ciszy, a ktoś rozmowy. Nie ma jednego „właściwego” sposobu. Masz prawo czuć po swojemu.

Nie jesteś sam/sama

Nawet jeśli wydaje Ci się, że nikt Cię nie rozumie, są osoby, które chcą i potrafią pomóc. Możesz porozmawiać z psychologiem w szkole, z wychowawcą, z kimś z rodziny. Możesz też zadzwonić anonimowo: **116 111 – to numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

Twoje życie ma znaczenie

To, że jesteś, jest ważne. Jesteś potrzebny/potrzebna. Jeśli kiedyś pomyślisz, że jest Ci za trudno – porozmawiaj z kimś. Nawet jeśli nie wiesz, co powiedzieć – wystarczy, że powiesz: „Pomóż mi”.

Co możesz zrobić dla innych?

Czasem wystarczy powiedzieć: „jestem, gdybyś czegoś potrzebował/potrzebowała”. Czasem wystarczy tylko być blisko, usiąść obok, albo milczeć razem. Dobro nie musi być wielkie, żeby było ważne.

Pamiętaj o tym, co dobre

Zatrzymaj w głowie (albo zapisz/narysuj na kartce) coś, co było miłe, bezpieczne. Czasem takie wspomnienie jest jak światło w ciemnym pokoju. Nawet jeśli teraz jest ci trudno, ono w Tobie jest.

I pamiętaj, że jesteś ważny/ważna.

psycholog Iwona Kamieńska



WYDAWNICTWO
Dobre