

PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA

JAK WSPIERAĆ INNYCH W TRUDNYCH
CHWILACH?



CELE LEKCJI

Będiesz wiedzieć:

1



Jak rozpoznać sygnały, że ktoś (lub Ty sam) ma obniżone samopoczucie emocjonalne.

2



Jakie są podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej (uważne słuchanie, empatia, nieoceniecie, proponowanie wsparcia).

3



Gdzie można szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych (np. pedagog, psycholog, telefon zaufania).

CELE LEKCJI

Będziesz umieć:

1



Stosować w praktyce proste sposoby wspierania innych w trudnych chwilach.

2



Odczytywać i interpretować symbole związane z czterema krokami pierwszej pomocy emocjonalnej.

Zdrowie psychiczne



CELE LEKCJI

Będziesz:

1



Okazywać szacunek wobec uczuć i przeżyć innych osób.

2



Gotowy(-a) udzielić wsparcia koleżankom i kolegom w trudnych sytuacjach.

3

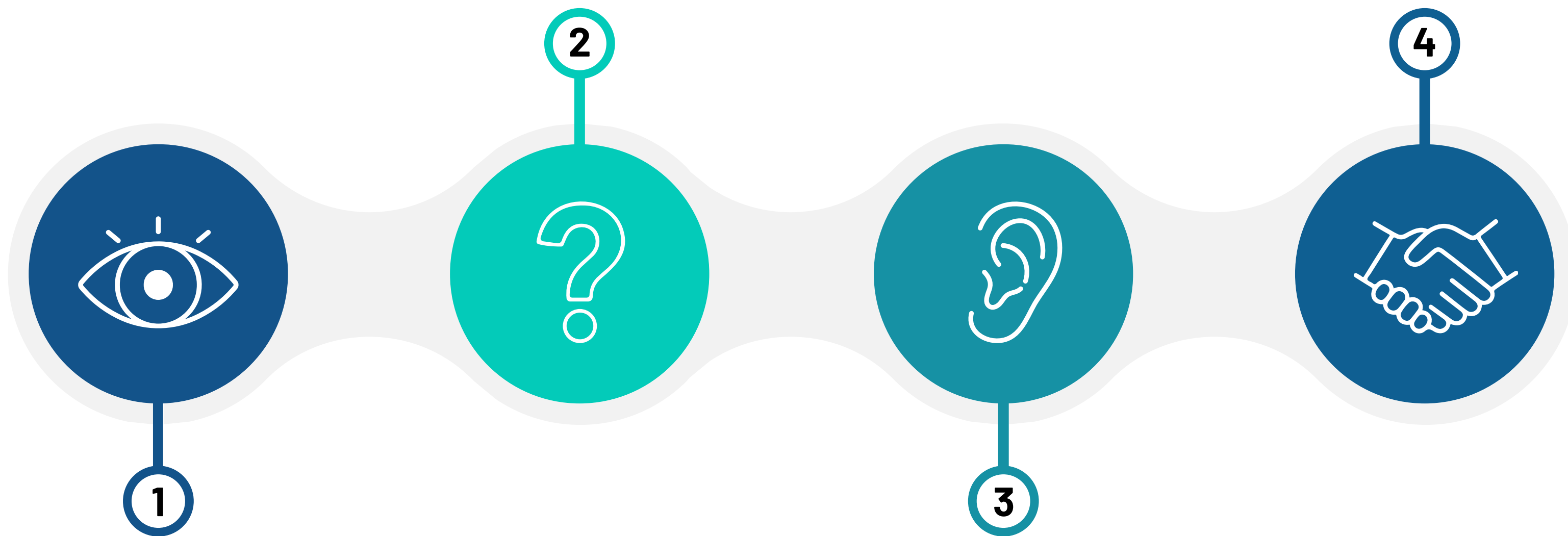


Otwarty(-a) na rozmowę o emocjach i sytuacjach kryzysowych.

Zdrowie psychiczne



CZTERY WSKAZÓWKI



Zdrowie psychiczne

CZTERY KROKI PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ



Zdrowie psychiczne

„Największym problemem nie jest to, że nie widzimy czyjegoś cierpienia, lecz to, że nie wiemy, jak je złagodzić”

anonim

„Czasem wolimy nie zauważyć bólu innych, bo boimy się, że nie damy rady pomóc”

anonim

Zdrowie psychiczne



**„Widzieć to nie zawsze znaczy
rozumieć. A rozumieć to nie
zawsze znaczy pomagać”**

anonim

**„Czasem zasłaniamy oczy, żeby
nie widzieć tego, co boli, bo nie
wiemy, jak się z tym zmierzyć”**

anonim

Zdrowie psychiczne



GDZIE SZUKAĆ PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ?

BLISCY

rodzice, rodzeństwo,
ktoś z rodziny, zaufany
dorosły



RÓWIEŚNICY

przyjaciele, koleżanki
i koledzy z klasy

SZKOŁA

wychowawca, nauczyciel,
pedagog, psycholog
szkolny

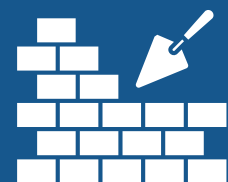
SPECJALIŚCI I INSTYTUCJE



telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży **116 111**



poradnia psychologiczno-pedagogiczna



organizacje i fundacje wspierające młodzież

Ważne!

Nie zawsze sami wiemy, jak pomóc, ale zawsze możemy szukać wsparcia u dorosłych i specjalistów.



Zdrowie psychiczne

