

A TO KIWI ZDZIWI KOTA

PORADNIK
W TRUDNYCH SPRAWACH

DZIECI
&
MIŁODZIEŻ

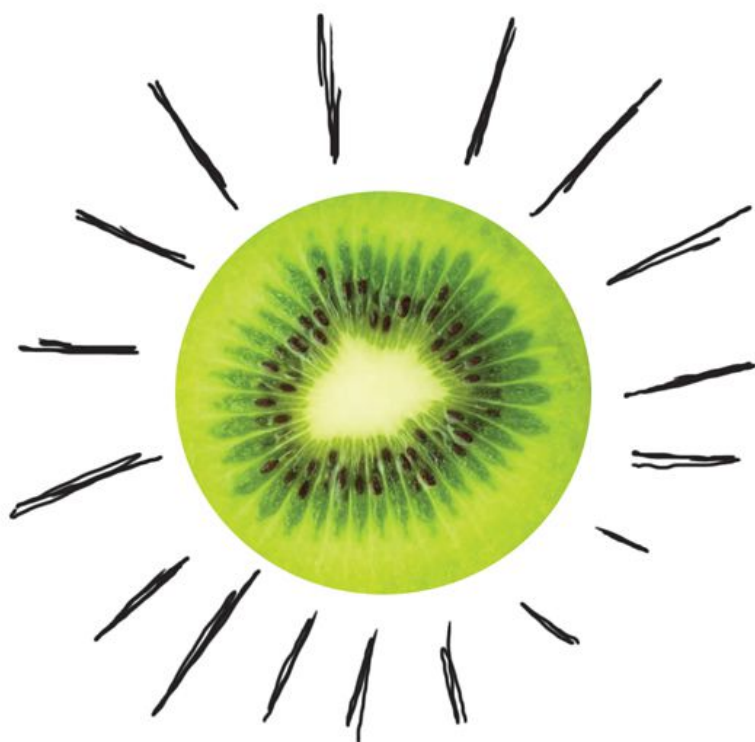


Kosa NA DOLNYM MIĘSCIE



GDĄŃSK

Projekt dofinansowano ze środków Miasta Gdańska



Drogie Dzieci i Szanowna Młodzieży, trzymacie w rękach Dolnomiejski Pomocowy Podpowiednik pt „A to kiwi zdziwi kota”. Jest to poradnik, poruszający wasze trudne problemy. Poradnik powstał w ramach projektu „FOSA na Dolnym Mieście – kontynuacja 2017”, realizowanego przez Fundację Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA. Projekt współfinansowany przez Miasto Gdańsk.

Poradnik, został stworzony przez pracowników przy udziale i doświadczeniu waszych rówieśników, biorących udział w zajęciach. Wierzymy, że najlepsze porady powstają z życia, praktyki. Nauczyć się można najwięcej od praktyków życia, czyli takich, którzy sami doświadczali różnych problemów i zdołali sobie z nimi poradzić. Macie niezwykłą szansę poznania praktycznej wiedzy. Porady w tym poradniku są przekrojowe, pochodzą z różnych etapów działań projektu. Życzymy udanej lektury!

Przemoc w szkole



/ Grunt to mieć dobry skafander /

Chodzenie do szkoły nie zawsze jest przyjemne. Dzieje się tak z wielu różnych powodów. Czasem dzieciakom nie chce się wstać rano, wołałyby pójść na dwór lub pograć na komputerze. Czasem nie lubią tego, czy innego przedmiotu albo nauczyciela, albo po prostu nudzą się na lekcjach. Są to codzienne odczucia, które czasami towarzyszą każdemu z nas. Prawdziwy problem zaczyna się, gdy np. w szkole dochodzi od przemocy. Gdy się jest dzieckiem, niełatwo jest zawsze poznać, że coś, co robią wobec nas inni, to przemoc. Przemoc ze strony rówieśników oznacza, że Twoja koleżanka, kolega, albo grupa koleżanek i kolegów dokucza Ci co jakiś czas. Dokuczanie może wyglądać różnie - może być to "tylko" wzywanie, wyśmiewanie, przykryte mówienie o Twoich bliskich, czy obrażanie cię, ale czasem może być to przemoc fizyczna jak bicie, kopanie, opluwanie czy szarpanie, a także niszczenie rzeczy, zamykanie w pomieszczeniach, wyłudzenie czy okradanie.

Pamiętaj!

Przemoc to zachowania innych, które sprawiają, że czujesz się źle i nie wyrażasz na nie zgody! Powiemy Ci to od razu! Nikt nie ma prawa stosować przemocy względem Ciebie.

Pora na zatrzymanie tego co Ciebie spotyka. Najtrudniejsza część sprawy.

Polecamy, żebyś zrobiła/zrobił tak:

- 1** Powiedz o tym rodzicom, opiekunom, wychowawcy, pedagogowi lub jakiemuś dorosłemu, któremu ufasz!
- 2** Pora, żeby dorośli ruszyli do boju w Twojej sprawie. Rodzice/opiekunowie porozmawiają o Twoich sprawach i po jednym albo kilku spotkaniach znajdą jakiś pomysł na to, jak ci pomóc. Rozwiązanie to będziecie wspólnie testować. Pewnie dostaniesz też jakieś rady jak się zachować, co robić, a czego nie robić, żeby zatrzymać przemoc. Jeśli będziesz miał kłopot ze wprowadzeniem w życie tych rad po prostu powiedz o tym dorosłym i wspólnie poćwiczcie, albo pomyślcie, jak możesz ułatwić sobie sprawę.

Ważne, żebyś zaangażował do pomocy dorosłych, ale

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM?

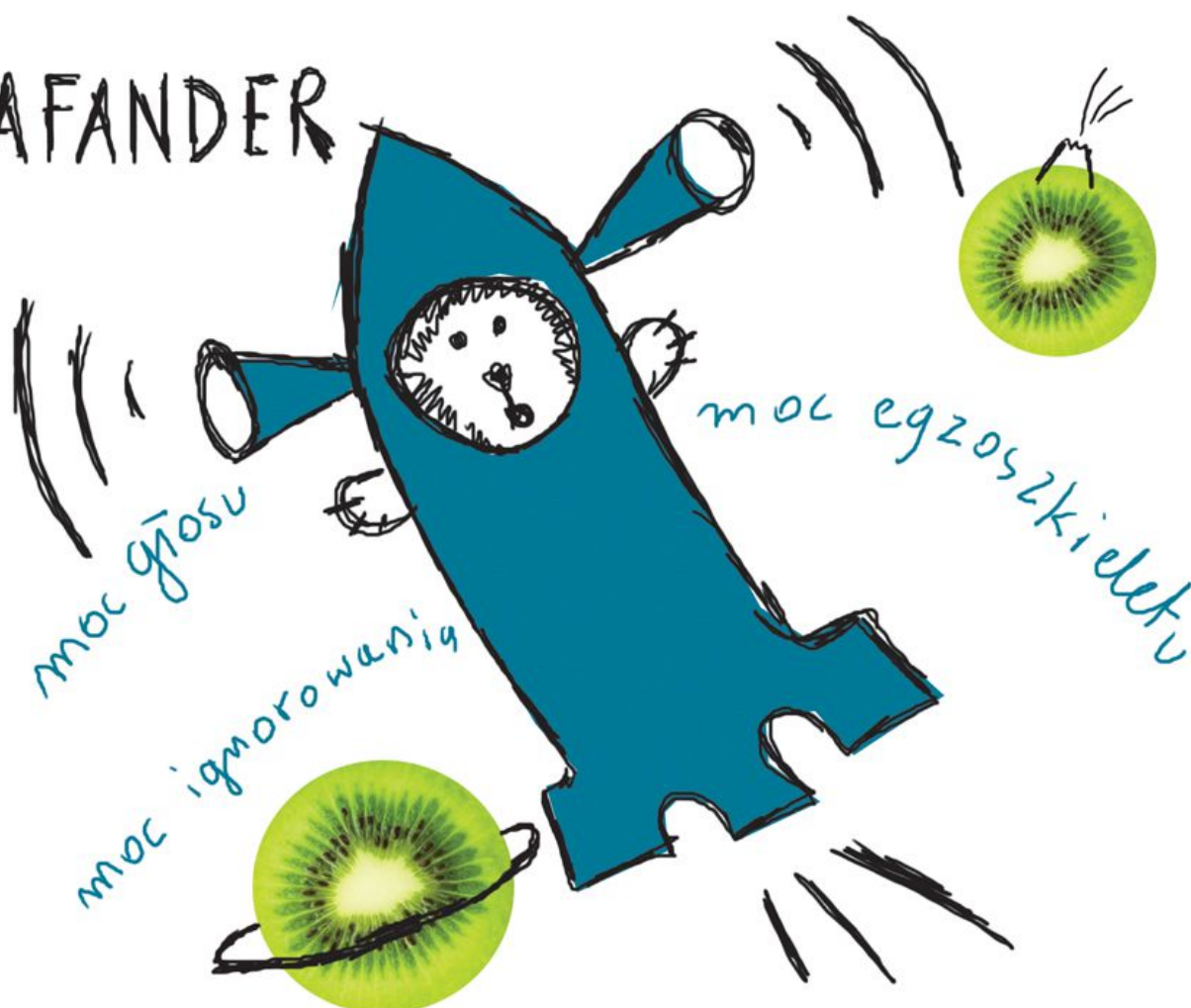
Oto podpowiedź:



Pora na przygotowanie skafandra. Co to takiego? O co chodzi? Jak wiecie skafandrów używają astronauta by chronić swoje ciała przed nieprzyjemnymi i niebezpiecznymi doznaniem. Skafandrów używa się też w laboratoriach, gdzie ciało także może mieć styczność z czymś nieprzyjemnym. Skafander, o który nam chodzi jest czymś co możesz sobie wyobrazić. Ale pamiętaj! Rzeczy wyobrażone nie muszą być słabsze od realnych! Skafander, który sobie wyobrazisz będzie cię naprawdę chronił, dlatego, że dzięki niemu poczujesz się silniejszy, poczujesz, że możesz sobie poradzić. Dzięki skafandrowi będziesz miał takie moce:

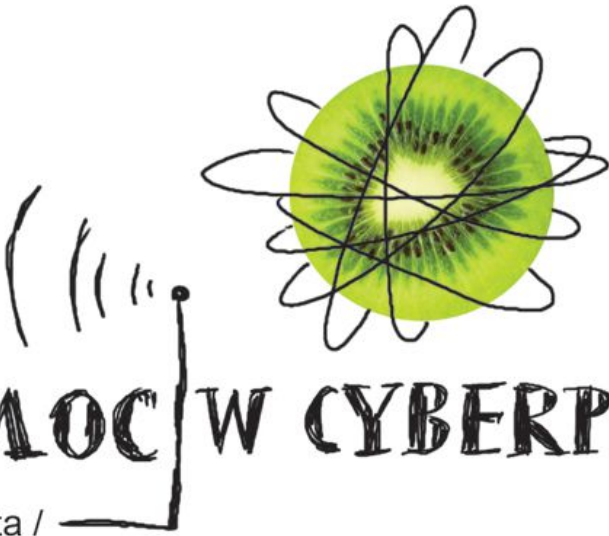
- 🧠 MOC IGNOROWANIA - niech Twój skafander dysponuje mocą udawania, że to co się dzieje na zewnątrz, że to Cię wcale nie obchodzi i nie dotyczy Cię. Wyobraź sobie, że Twój skafander, gdy wciśniesz przycisk opuszcza ochronną szybę jak u astronauty i ledwie słyszysz, że coś do Ciebie mówią.
- 🧠 MOC EGZOSZKIELETU – niech Twój wyobrażony skafander posiada moc sprawiania, że wglądasz na pewnego siebie. Niech skafander wyprostuje Ci plecy, podniesie głowę. Dobrym pomysłem jest poćwiczyć to w domu. Stań przed lustrem, ubierz wyobrażony skafander, wyprostuj plecy, unieś wysoko głowę i sprawdź jak teraz wyglądasz i jak się czujesz.
- 🗣️ MOC GŁOSU - Twój głos ma ogromny potencjał, niech skafander pomoże Ci go wykorzystać. Dla treningu musisz najpierw znaleźć miejsce, w którym nie ma ludzi i tam nauczyć się wrzeszczeć, krzyczeć i mówić pewnym i mocnym głosem. Skafander, jeśli go w to wyposażysz, może ci w tym pomóc.

SKAFANDER



- 🕒 **MOC ŚWIATŁA** - Twoje spojrzenie ma znaczenie. Wiemy, jak trudno jest patrzeć w oczy ludziom, którzy mówią różne przykre słowa. Dzięki Twojemu skafandrowi zobaczysz to tak, jak jest naprawdę. To osoba, która mówi, która cię obraża powinna się wstydzić i uciekać spojrzeniem, dlatego włącz w skafandrze światła i patrz prosto w oczy osobie, która próbuje cię skrzywdzić.
- 🕒 **MOC PROSTYCH ZDAŃ** - pora wyposażyć swój skafander w słowa. Krótkie słowa, które zawsze możesz mieć pod ręką i uruchomić je by pomogły ci się bronić. Podpowiadamy takie wyrażenia jak: "Nie mów tak do mnie", "Nie zgadzam się", "Nie nazywam się tak" ""To nie jest w porządku wyśmiewać się z kogoś", "Nie chcę byś tak do mnie mówił".
- 🕒 **MOC ODPOCZYNKU** - gdy sprawy nabierają złego obrotu, w skafandrze powinieneś mieć też zawsze przycisk uruchamiający odpoczynek. Możesz pożalić się komuś, że źle się czujesz. Nie ma ludzi, którzy zawsze dają sobie radę i zawsze są odporni. Twoja siła polega też na tym, że czasem czujesz się słaby i chcesz odpocząć.
- Najważniejsze jest jednak, żebyś nigdy nie robił sobie wyrzutów, że To co się dzieje jest twoją winą, albo, że najwyraźniej jesteś beznadziejny, bo ktoś cię tak źle traktuje. Pamiętaj, że to ta osoba zachowuje się "nie tak" i to ona powinna czuć się winna. NIE TY!





PRZEMOC W CYBERPRZESTRZENI

/ Chodzi o neta /

Czy wiesz, że?

- Ponad 20 % młodych użytkowników doświadczyło przemocy w Internecie, a z tej grupy ponad 50%, z nich uważa, że było to dla nich nieprzyjemne.
- Prawie 20 procent młodzieży było sprawcami cyberprzemocy, a ponad 60% ofiar cyberprzemocy zna swoich prześladowców.

Przemoc w cyberprzestrzeni ma inny wymiar niż "offline", czyli w realnym świecie. Ludzie często uważają pewne działania za niewinny żart lub zabawę.

Co zatem należy zaliczyć do przemocy w Internecie?

- przerabianie i publikowanie ośmieszających zdjęć, filmów,
- ordynarne, czyli nieżyczliwe, złośliwe lub niestosowne komentowanie zdjęć,
- zamieszczanie danych personalnych i zdjęć bez zgody właściciela (np. na portalach randkowych, w ogłoszeniach) czy tworzenie fikcyjnych kont innych osób,
- nagminne zgłaszanie fikcyjnych nadużyć do moderatorów (np. zgłaszanie treści zamieszczanych przez inne osoby tylko dlatego, że ich nie lubimy),
- ujawnianie sekretów w różnych przestrzeniach portali społecznościowych,
- straszenie i szantażowanie oraz wymuszanie konkretnego działania,
- włamanie się do czyjegoś profilu, poczty lub telefonu,
- korzystanie z konta innej osoby, która np. nie wylogowała się z ogólnodostępnego urządzenia,
- zamieszczanie treści nawołujących do przemocy, dyskryminacji lub nienawiści danych osób lub grup osób,

Ludzka kreatywność nie zna granic, wciąż pojawiają się nowe aplikacje i strony internetowe, których celem czasem jest poniżanie lub ośmieszanie innych osób. Cyberprzemoc często powoduje u ofiar irytację, strach, lęk i zawstydzenie. Często czujemy się bezradni wobec szybkości i skali rozprzestrzeniających się materiałów zawierających informacje na nasz temat. Mamy taki zły zwyczaj, że rzadko informujemy najbliższe otoczenie o swoich problemach. Wstydzimy się opowiedzieć, np. rodzicom, że po drugiej stronie ekranu naszego komputera dzieje się coś złego. Szukamy pomocy głównie u swoich rówieśników, którzy nie zawsze wiedzą jak nam pomóc.

Jak postępować, gdy my lub nasi rówieśnicy, doświadczamy przemocy, niezależnie od tego, czy dzieje się to w Internecie, czy w realnym świecie?

1. Powiedz o tym osobie dorosłej, np. rodzicom, opiekunom lub zaufanemu nauczycielowi.
2. Teraz czas na rozmowę! Wspólnie ustalcie strategię działania. Razem łatwiej będzie podjąć stosowne kroki w celu zatrzymania sprawcy w jego poczynaniach.
3. Pamiętajcie o dowodach! Zatrzymajcie smsy, e-maile lub zrzuty ekranu z rozmowami z czatu, komunikatorów lub postów z portali społecznościowych.
4. Skontaktujcie się z osobą, która rozprzestrzeniła treści na wasz temat, dajcie jej do zrozumienia, że to, co robi jest niezgodne z prawem i żądacie, aby przestał. Czasem taka wiadomość wystarczy i sprawca usunie treści oraz więcej nie zamieści innych na wasz temat.
5. Jeżeli ostrzeżenie okaże się niewystarczające, poinformujcie odpowiednie służby. Jeżeli znacie sprawcę, możecie poinformować szkołę albo jego rodziców/opiekunów, możecie również zgłosić sprawę na policję, a także zawiadomić administratora strony/forum, że żądacie usunięcia waszych danych.



Po waszej stronie mocy jest prawo! Zgodnie z Art. 216 Kodeksu Karnego:

§ 1

Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2

Kto znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Zatem głowa do góry, otrzepcie skafandry i koniecznie dołóżcie do nich:

MOC PRAWILNOŚCI - zapakuj cyber-zwój Art. 216 Kodeksu Karnego w kieszeń skafandra! Użyj go wobec sprawcy cyberprzemocy, zamieść go w wiadomości, gdy potrzebujesz.

MOC REAGOWANIA - koniecznie umieść cyber-totem w hełmie skafandra i miej zawsze blisko głowy! Gdy komuś dzieje się krzywda, pomoże ci zareagować! Skieruje cię do dorosłego, który pomoże znaleźć rozwiązanie trudnej sytuacji. Przy pakowaniu uważaj na beztlenowe bakterie bezmyślności, które mogą przyczynić się do powielania krzywdzących treści w cyberprzestrzeni - na pierwszy rzut oka wyglądają niegroźnie.

MOC CYBERKONTROLI – przyczep cyber-busolę do skafandra.

Pomoże ci kontrolować czas jaki spędzasz w Internecie i przed komputerem. Wskaże ci kierunek wylogowania się do rzeczywistości zawsze, gdy będziesz tego potrzebować.



STRATA

/ Sprawy bardzo delikatne i trudne /

Jedną z trudniejszych sytuacji jakie mogą się nam przytrafić jest utrata kogoś bliskiego. Straty mogą być różne. Małe i duże. Nagłe i spodziewane. Straty na chwilę i na zawsze. Te na zawsze są często najbardziej bolesne. Bardzo trudnym przeżyciem jest śmierć kogoś bliskiego i związana z nią żałoba. Kiedy umiera bliska osoba pojawia się to okropne uczucie straty. Najczęściej dorośli lepiej radzą sobie ze stratami niż dzieci i młodzież. Gdy strata dotyka kogoś w młodym wieku potrzeba mu dużo wsparcia i informacji.

Tutaj zebraliśmy wiedzę, która pomoże Ci zrozumieć to, co się z Tobą dzieje w tym trudnym momencie.



Najpierw możesz nie uwierzyć,
w to, że ktoś bliski tobie odszedł.

Trudno potraktować tą nową sytuację
jako prawdziwą i potrzeba czasu,
by się przyzwyczaić do braku ważnej osoby.

Możesz też być wystraszony, czy dezorientowany
reakcją innych osób. One także mają uczucia i przeżywają
stratę, dlatego mogą zachowywać się inaczej niż zwykle.

Później może pojawić się złe samopoczucie, niechęć do zabawy czy innych
aktywności, a także kłopoty ze snem czy apetytem. Poza tym, możesz czuć się
zagubiony, ponieważ inni też próbują odnaleźć się w nowej rzeczywistości
i wszystko może wydawać się inne niż zwykle, co może być dla Ciebie trudne.

Następnie może pojawiać się uczucie złości i gniewu. Chociaż wydaje się to
dziwne i bezsensowne możesz czuć złość na osobę, która zmarła (choć niby
wiesz, że to nie jej wina), albo na osoby, które zostały przy tobie. Możesz też
złościć się na ludzi, którzy według Ciebie mogli zapobiec śmierci, a także na los,
na świat i nawet na samego siebie. To ważne, by nie udawać, że nie jest się złym
i nie czuć wstydu z powodu tego gniewu. To normalny etap przeżywania straty!
Spróbuj wyrażać swoją złość. Możesz komuś o niej opowiedzieć albo narysować
rysunek, który ją wyrazi. Możesz też krzyczeć, kopać piłkę lub cokolwiek innego,
co sprawi ci ulgę. Pamiętaj, że złość na innych (w tym na zmarłych) nie znaczy,
że ich nie kochałeś, lub jesteś złym człowiekiem.

W końcu, po krótszym lub po dłuższym czasie będziesz potrafił pogodzić się z sytuacją, która ciebie spotkała. Zaczyniesz powoli mieć ochotę na to, co kiedyś cię cieszyło, zaczniesz się śmiać i bawić. Nie znaczy to, że zapomniałeś o zmarłym. Ta osoba nadal jest ważna dla ciebie, ale po prostu uczysz się żyć dalej. Będziesz za nią tęsknił co jakiś czas i żałował, że już jej nie ma. Fajnym pomysłem jest wymyślenie swojego własnego sposobu na wyrażenie tej tęsknoty i uczuć związanych z osobą, która odeszła. Możesz odwiedzać jej grób, rysować dla niej, pisać listy, wiersze, palić świece. Najfajniej będzie jak sam wymyślisz coś, co Tobie w tym pomoże.

Co jeszcze jest ważne?

- Rozmowa – z kimś bliskim z rodziny, z przyjacielem, a jeśli trzeba to z psychologiem
- Wyrażanie emocji - płkanie, złościć się - wszystko co nie krzywdzi innych jest dozwolone
- Bądź dla siebie wyrozumiały - możesz być zmęczony, mniej wytrzymały, czy bardziej impulsywny,
- Zadawanie pytań - jeśli coś cię nurtuje, chcesz o coś zapytać - znajdź kogoś, komu ufasz i koniecznie zrób to!
- Przeżywaj - to bolesne doświadczenie, ale to jedyne co może pomóc.

Pamiętaj! Jeśli czujesz, że będzie Ci trudno poradzić sobie samemu, zwróć się o pomoc do kogoś bliskiego lub zaufanego dorosłego. Możesz porozmawiać z kimś z rodziny, z nauczycielem, pedagogiem albo psychologiem. To ważne, by w takim trudnym czasie spróbować sobie pomóc, nie zamykać się w sobie i nie udawać "twardziela".



KIEDY CZĘSTUJĄ CIĘ CZYMŚ NIEFAJNYM

/ Czyli sztuka słuchania siebie /

Tak często nie potrafimy odmawiać. Nie wiemy jeszcze, jak wielką frajdę może sprawiać: "nie". Jest ono najbardziej podstawowym dowodem wolności.

Gdy uczymy się wolności, czujemy się zdenerwowani, zwłaszcza, gdy godzimy się zrobić coś, na co nie mamy ochoty. Nasze "nie" jest czymś, co będzie na różnych etapach brzmieć inaczej. Jak byliśmy mali, musieliśmy często robić rzeczy na które nie zawsze mieliśmy ochotę, a które były czasem konieczne i wychowawcze. To wszystko utrudnia nam, by w pełni zrozumieć, że "kiedy częstują nas czymś niefajnym" możemy dumnie powiedzieć "nie chcę".

Odmawianie wcale nie jest złe, jest fantastyczne. To, że nie masz ochoty na zrobienie czegoś, wcale nie oznacza, że ktoś Cię przestanie lubić. Na dobrą sprawę, my wiemy, że działa to wręcz przeciwnie. Trudno mieć zaufanie i przyjaźnić się z kimś, kto na wszystko opowiada "tak". My wiemy, że aby móc szanować innych, trzeba najpierw szanować i umieć słuchać siebie. Ponieważ, na każdym etapie człowiek się tego uczy, mamy dla was kilka wypracowanych i przetestowanych porad jak sobie z tym poradzić:

Po pierwsze. "Mówienie nie" jest to umiejętność, jak jazda na rowerze. Dlatego praktykuj i ćwicz odmawianie. Jeśli do tej pory Twoja odpowiedź zawsze brzmiała "tak", powiedz przyjaciołom i rodzinie, że ćwiczysz "nie" i poproś, żeby pomogli Ci doskonalić Twoją asertywność. Dalej, gdy już poczujesz się w tym pewniej, pora dać czadu w dalszym środowisku i pokazać się od strony

NIE CHCĘ

DZIEKUJE

Po drugie, dobrze jak powiedzenie "nie" brzmi miło, ale równocześnie stanowczo i zdecydowanie. Staraj się nie robić tego tak, aby odmowa zabrzmiała i wyglądała tak jak przeprosiny. Masz prawo odmawiać tak często, jak masz ochotę. Możesz podać powód, dla którego Twoja odpowiedź brzmi "nie", jednak pamiętaj, że nie musisz tego robić!

Po trzecie, w sprawach ważnych daj sobie tyle czasu na podjęcie decyzji, ile potrzebujesz. Nie ma takiej sprawy, względem której musisz odpowiadać natychmiast. Możesz powiedzieć, że potrzebujesz się zastanowić, dasz odpowiedź jutro, za kilka dni, czy tygodni. Jeśli ktoś nie chce poczekać ze swoją sprawą, przecież to jego problem.

Po czwarte, jeśli jednak z jakiś powodów nie odmawiasz to pamiętaj, że nie musisz godzić się na całość sprawy, a na przykład wziąć udział w początku i gdy nie będziesz czuć się dobrze zawsze możesz zrezygnować, wycofać się. Fajnie, jeśli nauczysz się słuchać swojego wewnętrznego "nie chcę" i będziesz trenować wyrażanie tego. Chęć do zgadzania się na różne rzeczy może zmieniać się w różnych momentach i nikt nie ma prawa cię do niczego przymusić tylko dlatego, że się na początku zgodziłeś.

MANIFEST DZIECI DO RODZICÓW ARTYKUŁ 4 W SPRAWIE KOMPUTERA

/Ten poradnik stoi za Tobą w tej sprawie/

(Przedruk z gazetki Port Odnowy numer 1, gazetki powstałej podczas zajęć w Nowym Porcie).

My, dziewczyny mamy różne pomysły na spędzanie wolnego czasu. Część z tych zajęć znajduje uznanie u opiekunów – traktują je jako pasje i mówią, że warto je rozwijać. A o części mówią, że to „marnowanie czasu”. No to my chcemy teraz wyjaśnić co to jest to „marnowanie czasu”, bo wiemy, że bardzo Was interesuje, co my tam robimy przy tych komputerach i telefonach. Wiemy, że jeśli ktoś nie jest dzieckiem, to wydaje mu się, że ciągle patrzeć w telefon to bezmyślne siedzenie i klikanie, że lepiej by te dzieci porozmawiały z rodzicami albo z koleżankami. A my chcemy Wam napisać, że my przy tych komórkach i komputerach nie tylko świetnie się bawimy, ale też rozwijamy się i nawiązujemy różne kontakty. Nasze ulubione aplikacje to Facebook, FaceTime, Snapchat, Instagram i nasze ukochane Musical.ly. Facebooka i Instargam to znają wszyscy – nawet starsi. FaceTime jest super, ale niestety nie każdy może z niego korzystać, bo jest tylko na Iphona – niestety nie każda go ma, choć każda by chciała. Te co mają, godzinami prowadzą ze sobą videorozmowy, co doprowadza do szału rodziców – a to przecież rozwijanie relacji społecznych (wiemy to od psychologa)! Jeśli chodzi o Snapchata – tzw. Snapa to lubimy go za filmiki, które można tam oglądać i zobaczyć jak żyją inni, nasze koleżanki i koledzy, ale też celebryci i znani blogerzy i vlogerzy. Można tam zobaczyć filmiki z wyjazdów, treningów, wyjść z przyjaciółmi, ale też zaręczyn, ślubów. Snap ma też fajną funkcję przerabiania fotek – można zrobić z siebie dzidziusia, księżniczkę, a nawet królika. Dużo przy tym śmiechu, a taką fotkę można później wstawić na Insta czy Fejsa. No i nasza ulubiona apka, hit – Musical.ly. Kto z Was nie zna niech koniecznie spróbuje. Każda z nas marzy lub marzyła, by być piosenkarką, modelką, aktorką. Może niektórym się to uda, ale dzięki Musical.ly każda z nas przez chwilę czuje się sławna. Aplikacja ma nagrane mnóstwo znanych piosenek oraz funkcję wideo. Włączamy piosenkę jako podkład i kręcimy teledysk! Na youtube i blogach można znaleźć ich mnóstwo! Niektóre profesjonalne, inne ciekawe, jeszcze inne śmieszne. Jest mnóstwo kombinacji – samemu trzeba to zobaczyć, ale uwaga! To wciąga! Niektóre z nas codziennie kręcą te filmiki, czasem więcej niż jeden!

Na koniec chcemy jeszcze raz podkreślić, że nasze komputerowo-telefoniczne rozrywki nie zawsze są ogłupiające i bezmyślne – tworzymy dzięki nim znajomości, rozmawiamy ze sobą, oglądamy się, dostajemy komplementy, ale też uczymy się robić i przerabiać zdjęcia, a nawet tańczyć i wymyślać kreatywne rzeczy, np. jak może wyglądać teledysk. Polecamy. A przede wszystkim polecamy docenić plusy naszych zajęć.

UCZUCIE RYWALIZACJI

DOBRE CZY ZŁE UCZUCIE

/ Mało znana uczuciowa sprawa/

Więzi między uczniami w klasie są wyjątkowe i bardzo ważne. To właśnie w klasie uczniowie spędzają ze sobą znaczną ilość czasu w ciągu dnia, wspólnie uczestniczą w codziennym życiu, spędzają ze sobą mnóstwo czasu na wycieczkach, zajęciach pozalekcyjnych, a także popołudniami, po lekcjach.

W relacjach między uczniami nieodłącznym elementem jest rywalizacja.

Rywalizacja ma swoje dobre strony – może być źródłem wiedzy o samym sobie, bazą dla budowania własnej tożsamości. W pewnym stopniu może nas rozwijać i stanowić dla nas motywację do działania. Dzięki rywalizacji możemy się mobilizować, rozpoznawać różnice w zachowaniu czy ćwiczyć trudną sztukę kompromisu. Z drugiej strony, są przypadki, gdy rywalizacja może uniemożliwiać normalne funkcjonowanie klasy, a w skrajnej formie prowadzić do zerwania więzi. Zbyt dużo rywalizacji powoduje, że tracimy chęć robienia czegoś, bo chcemy, a zaczynamy pracować tylko po to, by być lepszym od innych. Fajnym sposobem na pracę odbywającą się w grupie jest, zamiast rywalizacji, współpraca. Najczęściej jest tak, że część osób lepiej robi jedną rzecz, a część inną. Dzięki temu możemy się uzupełniać i wspierać. Możemy wtedy wykorzystywać swoje umiejętności i zdolności dla wspólnego celu, ale także korzystać z umiejętności innych w tych sprawach, z którymi radzimy sobie gorzej. W ten sposób wszyscy mamy mniej pracy, wykonywanie zadań idzie nam łatwiej, a poza tym jesteśmy w grupie i tworzymy więzi z rówieśnikami.

Jeśli chodzi o rywalizację - względem swoich koleżanek i kolegów czujemy szereg uczuć, bardzo zróżnicowanych i o różnym natężeniu: podziw, nienawiść, zazdrość, strach, opiekuńczość, irytację, ciepło, radość, dumę i wiele innych.

Rywalizacja jest jednym z uczuć i można ją wykorzystywać tak, by miała pozytywne efekty.

Porada: zalecamy akceptację stanów rywalizacji. Polecamy je obserwować, czasem korzystać z nich i starać się być w czymś lepszym niż nasza koleżanka czy kolega. Skakać wyżej, szybciej przeczytać lekturę, czy staranniej wykonać zadaną pracę domową. Najważniejsze jednak, żeby jak najczęściej robić to, co się lubi i żeby robić różne rzeczy dla siebie. Największą satysfakcję i radość dają nam aktywności, które sprawiają nam przyjemność i które robimy po prostu dobrze (bez porównywania się do innych, bez pytania czy robimy to lepiej, niż inni). Jeśli coś nas interesuje, jest szansa, że za jakiś czas będziemy w tym dobrzy albo po prostu będziemy robić to i czuć zadowolenie.

Wiec na koniec. Pamiętajcie! Rywalizacja bywa fajna, ale jeszcze fajniejsza jest praca dla swojej satysfakcji i współpraca z innymi!

GDY NIE MA PIENIĘDZY

/ Sprawy bardzo delikatne i trudne /

W świecie, w którym żyjemy bardzo ważne są pieniądze. Nie wiadomo, czy to dobrze, czy źle, ale tak jest. Zupełny brak pieniędzy to bardzo duży kłopot, bo to znaczy, że nie możemy kupić sobie jedzenia, w domu jest zimno, nie mamy pieniędzy na zimową kurtkę czy buty. Na szczęście taki zupełny brak pieniędzy zdarza się w naszym kraju rzadko. Ale jest inny kłopot. Problem braku wystarczającej ilości pieniędzy ma większość z nas. Prawie każdy chciałby mieć ich więcej i prawie każdy ma pomysły na to, jakie nowe rzeczy mógłby kupić. Nawet osoby, które zarabiają dużo myślą, że fajnie byłoby zarabiać jeszcze więcej i kupić sobie np. nowy samochód.

Tak to jest, że różne rodziny mają różną ilość pieniędzy. Wasi opiekunowie, czy rodzice mają swój budżet, którym mogą dysponować. Nie zawsze stać ich, żeby zapewnić nam nie tylko spełnienie naszych marzeń, ale czasem też opiekunowie nie mogą pozwolić sobie na wykupienie nam wycieczki albo kupienie nowych ciuchów.

Wiemy, że kiedy jest się młodym, kiedy chodzi się do szkoły ważny jest wygląd, ważne są ciuchy i różne gadżety. Wiemy, że młodzi ludzie chcą być modni, nie chcą wyróżniać się kiepskimi ciuchami czy brakiem fajnego telefonu.

Wiemy też, że kiedy inni mają fajne ciuchy czy gadżety my też zaczynamy o nich marzyć.

Jak sobie radzić, kiedy rodzice nie mają pieniędzy, by spełniać nasze potrzeby i marzenia?

1. Second handy, lumpeksy czy używaki - obojętnie jak tego nie nazwiemy chodzi o sklepy z używaną odzieżą, w których często za grosze można kupić fajne, modne i markowe ciuchy. Wymaga to jednak trochę czasu i wprawy. Po pierwsze trzeba znaleźć fajny sklep, są lumpeksy, w których znajdziemy mnóstwo fajnych ciuchów, a są też takie, w których nie ma nic ciekawego. Gdy już wiemy, do których sklepów warto zachodzić trzeba rozeznaczyć się, kiedy najlepiej robić w nich zakupy. Większość tego typu sklepów ma różne ceny w zależności od dnia tygodnia. Trzeba więc znaleźć dzień, w którym wybór jest jeszcze duży, ale ceny są już dość niskie.

2. Internet- jeśli macie dostęp do Internetu to właściwie macie dostęp do niezliczonej ilości używanych ubrań. Poszukajcie na portalach aukcyjnych lub specjalnych portalach, na których inne osoby sprzedają ubrania, których już nie noszą.



3. Swoj styl – wiemy, że dla was ważne jest by wyglądać modnie i najczęściej znaczy to podobnie lub identycznie do innych. Jednak warto zastanowić się nad tym czy nie chcielibyście wyglądać nieco bardziej oryginalnie, jakoś się wyróżniać. Jeśli tak, macie większe możliwości - większy wybór w lumpeksach, a także możliwość np. przerabiania już nieużywanych ciuchów (czy np. farbowania ich).

4. "Przysługa za przysługę" - pomyśl czy jest coś, co mógłbyś zaoferować innym. Może masz jakąś ciocię, sąsiadkę, znajomych rodziców i mógłbyś jakoś im pomagać? Np. wyrzucać im śmieci, wyprowadzać psa, pomagać w nauce młodszym dzieciom. Może mógłbyś się z nimi umówić, że za taką pomoc jakoś wsparliby ciebie w spełnianiu twoich marzeń o oryginalnych adidasach, czy nowym Samsungu? Bądźcie kreatywni!

5. Rozwijanie zainteresowań - jeśli jesteś w czymś dobry, lubisz coś robić warto rozejrzeć się za bezpłatnymi zajęciami, np. sportowymi. Jeśli osiągniesz dobry poziom w swojej dziedzinie to prowadzący czy trener pomoże załatwić Ci nie tylko sprzęty i ciuchy do trenowania, ale może też uda się zawalczyć o stypendium dla Ciebie? A kto wie, może za jakiś czas, jeśli będziesz naprawdę dobry, zgłosi się do Ciebie sponsor sportowy, który pomoże Ci się wyposażyć i żyć na dobrym poziomie?

Co zrobić, by w przyszłości nie brakowało nam pieniędzy?

1. Pomyśl jaki zawód chciałbyś mieć - część dobrze płatnych zawodów wymaga trudu włożonego w wykształcenie, a część nie. W tej chwili dobrze zarabiają lekarze czy informatycy, ale też cieśle, mechanicy samochodowi czy budowlańcy. Całkiem nieźle opłacane są też kosmetyczki czy fryzjerki. Żeby wybrać zawód nieźle płatny, ale też zgodny z twoimi predyspozycjami i marzeniami możesz wybrać się do doradcy zawodowego, który pomoże Ci wybrać.

2. Ucz się - zwłaszcza jeśli wybrałeś zawód, który wymaga wyższego wykształcenia. Poza tym nauka i wykształcenie poszerza horyzonty. Kto wie? Może w przyszłości założysz swoją firmę i przyda Ci się wiedza, którą zdobywasz w szkole?

Pamiętaj też, że to nie pieniądze wyznaczają Twoją wartość, lecz to jaki jesteś ty sam, wobec siebie i dla innych!

Ważna sprawa:

Jednak jeśli mimo wszystko jesteście w sytuacji, w której brakuje wam na jedzenie, to jest już bardzo ważny problem, którego nie powinniście się wstydzić. Nikt nie powinien być głodny i mamy na to sposoby!

Kryzysowa porada:

Jeśli problem dotyczy ubrania czy jedzenia, powiedz rodzicom i opiekunom, **że mają prawo i obowiązek skorzystać ze wsparcia Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, w naszej okolicy jest to Centrum Pracy Socjalnej nr 8, przy ul. Elbląskiej.** Powiedz o kłopotach finansowych wychowawcy szkolnemu lub pedagogowi, który ma możliwość porozmawiania z rodzicami i zorganizowania pomocy dla Waszej rodziny.

AGRESJA MNIE



GRYZIE

/ Tak, możesz to zatrzymać, a może nawet zrozumieć/

"Czasem nie panuję nad sobą, zupełnie jakby ktoś inny kazał mi natychmiast robić złe rzeczy... Czy inni też tak mają?"

Tak, to się zdarza każdemu. Niekiedy przysłowiowa zła osa nas ugryzie i stajemy się agresywni. Chyba każdemu z nas zdarzyło się być agresywnym. Obraziliśmy kogoś, popchnęliśmy, a być może nawet uderzyliśmy. Czasem emocje biorą górę nad rozumem. Wiemy, że agresja to nie rozwiązanie, ale czasem z bezsilności coś w środku każe nam jej użyć.

Skąd to się bierze? Czasami dorośli powtarzają "agresja rodzi agresję" i jest w tym wiele prawdy. Kiedy czujemy się skrzywdzeni, źle traktowani przez innych albo ktoś jest wobec nas jest agresywny odreagowujemy na innych osobach swój ból, złość i bezradność. Próbując przywrócić stan kontroli nad własnym życiem naciskamy w swojej głowie wielki, czerwony przycisk "AGRESJA". W tym momencie ktoś lub coś pada ofiarą naszej złości, a my czujemy pewnego rodzaju ulgę. Niestety jest to chwilowy stan, po którym pojawia się poczucie winy, uczucie zagubienia i pytanie: Dlaczego to zrobiłem?

Możesz to powstrzymać!

Porada:

Gdy jesteś agresywny, zwróć się do psychologa o wsparcie.

Wysłucha cię i poszukacie, co tak naprawdę podgrzewa Twoje emocje.

Tak, ty też możesz potrzebować pomocy, żeby poradzić sobie z własną frustracją i agresywnością.



GDY ŹLE SIĘ CZUJĘ

/ Sprawy bardzo delikatne i trudne /

Wszyscy ludzie czasem czują się źle, a czasem dobrze. To normalne, że bywa nam smutno, nic nam się nie chce, nie mamy siły. Oczywiście najfajniej jest jak jesteśmy zadowoleni, pełni chęci i spokojni. Ale życie to też przykre uczucia, które pojawiają się, gdy dzieje się coś dla nas trudnego.

Bywa też tak, że jesteśmy smutni i zniechęceni często, albo nawet mamy wrażenie, że ciągle. Czujemy się samotni, zagubieni i zrozpaczeni. Nawet gdy dzieje się coś fajnego nie potrafimy się z tego cieszyć. Czasem ta sytuacja ma swoją przyczynę (np. mamy kłopoty w szkole, nie dogadujemy się z rówieśnikami czy rodzicami), a czasem nawet nie potrafimy jej znaleźć.

Każdy człowiek powinien dbać o swoje zdrowie fizyczne oraz samopoczucie. Kiedy pojawiają się w waszych głowach smutne albo "dziwne" myśli może przyjść wam do głowy pytanie "co ze mną jest nie tak?

Czy jestem chory psychicznie?". Wtedy warto poszukać pomocy. Porozmawiać - z rodzicem, kimś bliskim, pedagogiem szkolnym czy psychologiem w jakiejś poradni. Te osoby albo wam wytłumaczą, co się z wami dzieje albo skontaktują was z kimś, kto będzie potrafił to zrobić. Pamiętajcie, że takie myśli zdarzają się wielu osobom. Często wynikają ze zmęczenia, dużego stresu, trudnych sytuacji życiowych, z którymi nie potrafimy sobie poradzić (mogą być z to z pozoru błahe sytuacje jak np. kłótnie z rodzeństwem).

Czasami czujemy się tak źle, że przychodzi nam do głowy myśl, że nie chce nam się już dłużej żyć - psychologowie nazywają takie myśli myślami rezygnacyjnymi lub samobójczymi. Jeśli traktujemy je poważnie i pojawiają się często koniecznie trzeba zgłosić się po pomoc. Najlepiej powiedzieć o tym rodzicom lub komuś zaufanemu, ale jeśli nie mamy takiej osoby możemy zgłosić się do jakiejś poradni psychologicznej lub zadzwonić na telefon zaufania.

Polecamy szczególnie **Punkt Informacyjno-Konsultacyjny**, który mieści się w **Gdańsku przy ul. Łąkowej 34/4**.

Ze specjalistami, którzy tam pracują możecie się także kontaktować przez stronę:

wsparciewgdansku.pl i telefon: 5 7777 2838.

Osoba, która z wami porozmawia wesprze was oraz oceni sytuację i poradzi wam gdzie możecie zgłosić się po pomoc.



Na koniec bardzo ważna myśl. Pamiętajcie, że różne trudności psychiczne dotyczą wielu ludzi (zarówno dzieci jak i dorosłych) - korzystanie z pomocy psychologa nie znaczy, że jest z Wami coś nie tak, oraz nie znaczy, że jesteście "wariatami". Czasami wystarczy porozmawiać z kimś życzliwym, kto pomoże zaakceptować siebie i nauczyć się radzić sobie z problemami, a czasami potrzebna jest dłuższa pomoc. Tak czy inaczej warto rozmawiać o swoim samopoczuciu i szukać pomocy, by poczuć się lepiej. Pamiętajcie, że nie jesteście sami! Istnieje mnóstwo sposobów, by Wam pomóc!

GDZIE MOGĘ SZUKAĆ POMOCY

/ Czyli, łatwo powiedzieć "Zgłoś się do psychologa"! /

Nasz poradnik poruszył wiele trudnych spraw. Czasem są to sprawy, w których potrzebujemy pomocy rodziców lub instytucji. W niektórych sytuacjach radziliśmy wam, byście wybrali się do psychologa, czy innego specjalisty. Gdzie go szukać? W poradniku macie mapkę instytucji, w których można uzyskać różnego rodzaju wsparcie na Dolnym Mieście. Ponadto, zapraszamy do nas! Pracują u nas psychologowie, terapeuci, asystenci i wielu, wielu innych specjalistów. Zapraszamy:



Centrum Aktywności Społecznej na Dolnym Mieście

ul. Łąkowa 34/4, Gdańsk, tel. 733-318-718



PIK

PUNKT INFORMACYJNO - KONSULTACYJNY

tel. 5 7777 2838

www.wsparciewgdansku.pl e-mail: pik2@fundacjafosa.pl

ul. Łąkowa 34/4, Gdańsk



Fosa
NA DOLNYM MIEŚCIE