

GDY DZIECKO CHORUJE

Jesteś równie ważny
- pomocnik dla rodzeństwa chorujących dzieci

Autorka
Magdalena Lachowska-MroczeK

Współautorka
Urszula MroczeK

fundacja





Gdy dziecko choruje – Jesteś równie ważny – pomocnik dla rodzeństwa chorujących dzieci

Autorka: Magdalena Lachowska-Mroczek

Współautorka tekstu, koncepcji ilustracji oraz okładki: Urszula Mroczek

Copyright © by Fundacja Równie Ważni, Gorzów Wielkopolski 2024

KONTAKT:

Fundacja Równie Ważni
ul. rtm. W. Pileckiego 33
66-400 Gorzów Wlkp.
e-mail: fundacja@rowniewazni.org
www.rowniewazni.org

Druk: bart-studio

Druk sfinansowano ze środków Dotacji Fundacji DKMS



„Razem dla równych szans”



POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

to wspólny projekt **Fundacji Równie Ważni** oraz **Fundacji DKMS**, w ramach którego powstała niniejsza publikacja.

Książka, skierowana do zdrowego rodzeństwa chorujących dzieci, jest drugą częścią opracowania, w którym poruszamy tematykę wzajemnych relacji i emocji pojawiających się w rodzinach, które mierzą się z chorobą dziecka.

Drugim istotnym działaniem, wynikającym z tego projektu, jest indywidualne wsparcie rodzin, a szczególnie rodzeństwa dzieci, chorujących na choroby hematologiczne.

Wsparcie kierowane jest do zdrowego rodzeństwa chorujących dzieci. Ma celu wyrównanie szans edukacyjno-rozwojowych dzieci, które dorastają w rodzinach, którym przyszło mierzyć się z ciężką i przewlekłą chorobą jednego z dzieci.

Zgłoszone i zakwalifikowane dziecko może liczyć na pokrycie kosztów lub dofinansowanie:

- zajęć edukacyjnych (warsztaty, kursy),
- sportowych (treningi),
- wyjść na wydarzenia kulturalne (np. bilety do kina, na koncert),

- kursów rozwijających zainteresowania, bądź innych aktywności (np. wyjścia do aquaparku).

Nadrzędnym celem projektu **„Razem dla równych szans”** jest integracja rodziny i rozwój hobby dziecka. Działania muszą być zgodne z potrzebami i wykazywanymi przez dziecko zainteresowaniami. Finansowanie nie może dotyczyć otrzymania rzeczy materialnej, ale powinno przybrać formę wsparcia aktywności, pozwalającej na zdobywanie doświadczeń, rozwijanie kompetencji lub integrowanie rodziny.

Do programu mogą zostać zakwalifikowane dzieci, które spełniają oba poniższe warunki:

- są w wieku 5–18 lat,
- ich rodzeństwo leczone jest na chorobę hematologiczną lub od zakończenia procesu leczenia minęło nie więcej niż 1 rok (przy czym zasada ta nie obowiązuje rodzeństwa-dawcy szpiku);

Pierwsza edycja programu **„Razem dla równych szans”** pozwoliła objąć opieką 15 dzieci z województw: lubuskiego, kujawsko-pomorskiego, wielkopolskiego i dolnośląskiego. Druga edycja rozszerzyła zasięg programu do 30 dzieci z terenu całej Polski.

Zainteresowanych naszymi działaniami, zapraszamy do śledzenia informacji na stronie internetowej Fundacji:

www.rowniewazni.org

Więcej o programie dotacji Fundacji DKMS, która finansuje projekt „Razem dla równych szans” można przeczytać na stronie internetowej:

www.dkms.pl/dotacja-fundacji-dkms

Bibliografia

Źródła:

1. **Pudełko na zmartwienia, portret rodzinny:**
<https://www.sibs.org.uk/supporting-young-siblings/siblings-group-leaders/modeling-coping-strategies-activities-for-sibling-groups/>
2. **„10 zdrowych sposobów na radzenie sobie ze złym nastrojem” albo „5 odpowiedzi czym można się zająć aby nie myśleć o przykrych rzeczach”**
<https://www.bcbe.org/cms/lib/AL01901374/Centricity/Domain/1760/Coping%20Skills%20Toolkit.pdf>
3. **Drzewo życia**
<https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/>
4. **Koło Emocji R. Plutchnika na podstawie:**
<https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2020/12/zarzadzanie-emocjami-%E2%80%93-krok-w-strone-zdrowia-psychicznego.pdf>
5. **Test inteligencji wielorakich H. Gardnera opracowano na podstawie: Taraszkiewicz Małgorzata, Biuletyn Maturalny, CKE, Warszawa 2006**
6. **Pozostałe aktywności: opracowanie własne Magdalena Lachowska-Mroczek i Urszula Mroczek**

Jesteś równie WAŻNY

Jesteś równie ważny to druga część publikacji z serii **Gdy dziecko choruje. O zachowaniu równowagi w rodzinie**, przeznaczona dla rodzeństwa chorujących dzieci. Porusza tematy bliskie każdemu dziecku, które musi zmierzyć się z sytuacją choroby osoby najbliższej – w tym przypadku rodzeństwa.

Z pierwszą częścią publikacji – skierowaną do rodziców chorujących dzieci – można się zapoznać po zeskanowaniu kodu:



SPIS TREŚCI

RODZEŃSTWO14

Aktywność 5: Portret rodzeństwa.....	14
Jak mogę lepiej poznać swojego brata lub siostrę? ..	14
Sprawiedliwość	15
Przemoc	15

JA I MOJA RODZINA..... 10

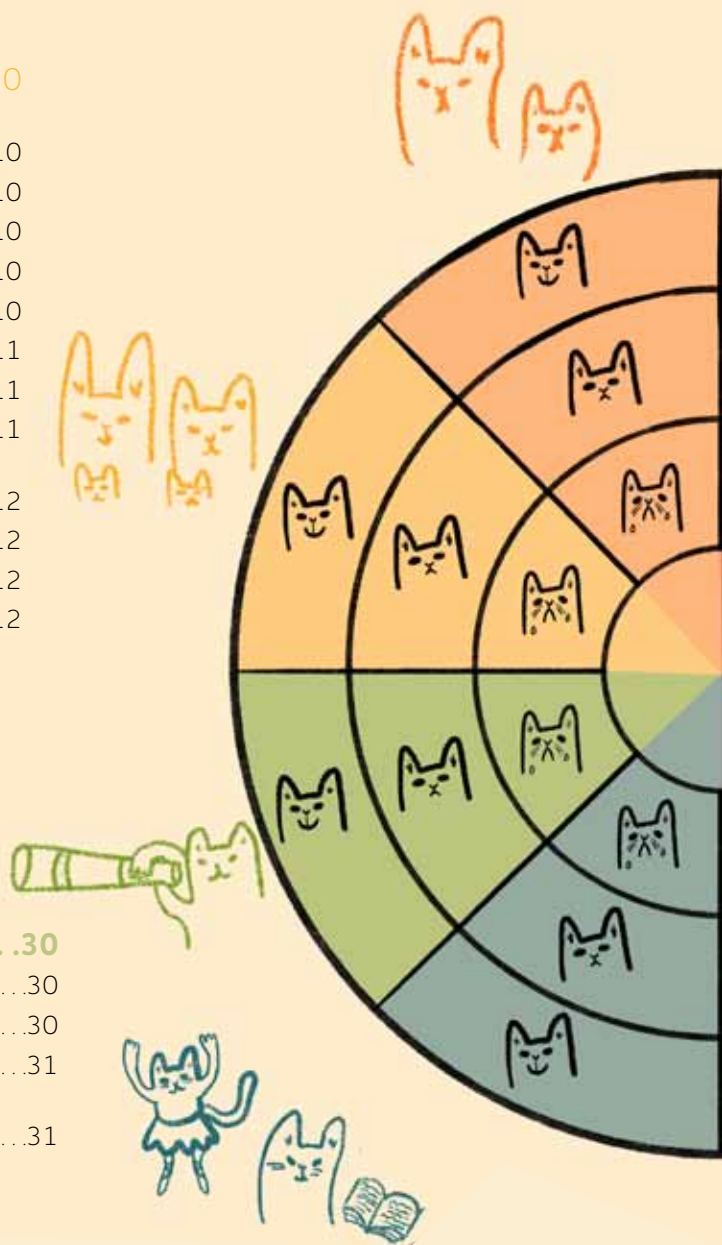
Co zmienia się w domu, gdy choruje dziecko?	10
Dlaczego czasem czuję się gorzej?	10
Czy mam prawo czuć się źle?	10
Aktywność 1: Pudełko na zmartwienia	10
Czy moja rodzina jest taka, jak inne rodziny?	10
Aktywność 2: Portret rodzinny	11
Co to znaczy „dawać sobie radę”?	11
Aktywność 3: Koło ratunkowe	11
Czy to ja potrzebuję wsparcia, czy może powinienam sam/a go udzielać?	12
Kiedy bezwzględnie potrzebuję wsparcia innych osób?	12
Kogo i jak prosić o wsparcie?	12
Aktywność 4: Mój plan na kryzys	12

MOJE PLANY I MARZENIA.....30

Czy marzenia mają sens?	30
Czy słuchać rad dorosłych, czy samodzielnie podejmować decyzje?	30
Aktywność 9: Labirynt podejmowania decyzji	31
Czy w przyszłości będę musiał/a opiekować się moim chorym rodzeństwem?	31

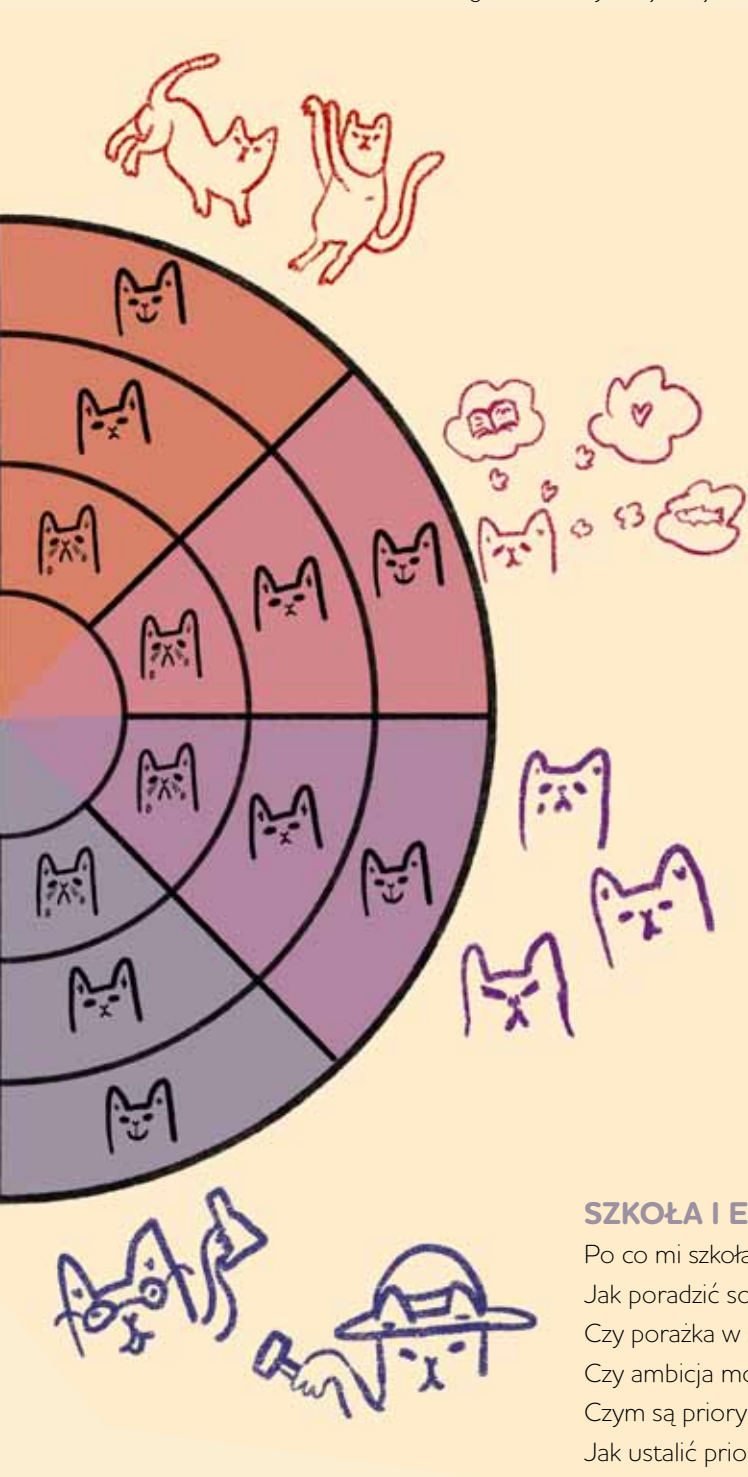
JA I MOJE ZAINTERESOWANIA 23

Co mogę zrobić, gdy nie mam żadnych zainteresowań ani hobby?	23
Aktywność 8: Test inteligencji wielorakich Howarda Gardnery	24
Jak mogę przywiązywać wielką wagę do sportu, rysowania czy nowego przepisu kulinarnego, gdy mój brat czy siostra zмага się z ciężką chorobą?	24



RÓWIEŚNICY 16

Dlaczego niektóre rzeczy nie są takie same, jak wcześniej?.....	16
Czy dalej mogę się śmiać i czy wolno mi się bawić, gdy brat albo siostra chorują?.....	16
Jak rozmawiać z rówieśnikami o swoich kłopotach?.....	16
Dlaczego niektórzy znajomi już mnie „nie lubią”?.....	16



JA I MÓJ WEWNĘTRZNY ŚWIAT 17

Czym jest wewnętrzny świat?.....	17
Jak poznać siebie?.....	17
Aktywność 6: Drzewo życia.....	17
Jak poznać siebie?.....	17
Aktywność 7: Mój układ słoneczny.....	18
Jak porozumieć się z innymi?.....	18

EMOCJE 19

Co to są emocje?.....	19
Po co są emocje?.....	19
Czy emocje są dobre i złe?.....	19
Co robić, gdy emocje biorą górę?.....	20
Jak szukać pomocy przy emocjach?.....	20

SZKOŁA I EDUKACJA 21

Po co mi szkoła?.....	21
Jak poradzić sobie z wyzwaniami szkolnymi?.....	21
Czy porażka w szkole to wstyd?.....	21
Czy ambicja może być niezdrowa?.....	22
Czym są priorytety?.....	22
Jak ustalić priorytety?.....	22

Zastanów się nad różnymi obszarami Twojego życia – w których z nich dzieje się dobrze, a które wymagają troski i wsparcia?



Młodzi ludzie miewają kocia naturę - raz się przytulają, raz drapią. Bywa, że traktują dom jak hotel z pełną obsługą albo całymi dniami zalegają na kanapie. Ich natura jest tajemnicza, a zachowanie często bywa niezrozumiałe albo źle interpretowane. Z tych powodów koty towarzyszą naszej publikacji dla dzieci i młodzieży. Inspiracją do powstania ilustracji były nasze domowe koty: Ronald (szary kot) i Binka (biała kotka).



Drogi Młody Czytelniku

Ta publikacja jest dla Ciebie.

Napisałyśmy ją z myślą o Twoich potrzebach, o problemach z którymi być może musisz sobie radzić i o pytaniach, na które zapewne poszukujesz odpowiedzi.

Choć napisałyśmy ją na podstawie naszej wiedzy i osobistych doświadczeń, nie dajemy sobie prawa do „wiedzenia lepiej”. Wręcz przeciwnie – jesteśmy przekonane, że to Ty jesteś ekspertem od samego siebie i swojego życia.

Ta książeczka powstała z chęci podpowiedzenia Ci, jak w czasie kryzysu zdrowotnego w rodzinie próbować poradzić sobie z pojawiającymi się emocjami i gdzie szukać pomocy, gdy nie wystarcza własnych zasobów.

Weź więc proszę z naszej pracy to, czego potrzebujesz i zmieniaj, modyfikuj, przekształcaj w sposób, jaki uznasz za pożyteczny dla siebie i swoich bliskich. Baw się i ciesz proponowanymi aktywnościami.

Jesteśmy przekonane, że rodziny, w których panuje miłość, otwartość i szczerłość lepiej radzą sobie z przeciwnościami losu. Tam, gdzie ludzie chętnie rozmawiają o swoich potrzebach i problemach, jest mniej nieporozumień i kłótni.

Niestety nie znamy gotowego przepisu na dobre relacje. Podejrzewamy, że nie istnieje jedynie słuszna recepta na to, by w rodzinie dobrze się działo, bo każda rodzina jest inna.

Zdajemy sobie sprawę, że nie wszystkie nasze propozycje będą odpowiednie dla wszystkich. Mamy jednak nadzieję, że dla każdego z Was ta publikacja będzie w jakiś sposób wartościowa.

*Magdalena Lachowska-Mroczek
Urszula Mroczek*

1. Ja i moja rodzina

Co zmienia się w domu, gdy choruje dziecko?

Gdy w domu zachoruje dziecko, zmienia się życie całej rodziny. Niekiedy zmienia się tylko trochę, ale czasami zmienia się w nim wszystko.

Choroba to trudny okres w życiu każdej rodziny. Często bywa tak, że dobrych rzeczy jest wtedy mniej – mniej wspólnie spędzanego czasu, poczucia bezpieczeństwa, śmiechu, beztroski i radości, uwagi rodziców poświęcanej zdrowym dzieciom, mniej pieniędzy. Niek które z tych zmian dość łatwo jest zaakceptować, pogodzić się z nimi. Ale są takie, które budzą strach, lęk przed śmiercią, tęsknotę za tym, jak było kiedyś, niepewność, złość i poczucie zagrożenia, a także inne, trudne emocje, których nie lubimy odczuwać.

Dlaczego czasem czuję się gorzej?

Gdy zdarza się tak, że stale albo bardzo często doświadczamy poczucia zagrożenia, bezradności, lęku o przyszłość i zagubienia, możemy się czuć z tym bardzo źle. Takie samopoczucie wpływa na całe nasze życie. Możemy wtedy być smutni, rozdrażnieni,

udawać, że wszystko jest OK, jeśli nie jest. Nie musisz nosić maski. Możesz dać sobie prawo do przeżywania prawdziwych uczuć, nawet jeśli Twojemu otoczeniu i Tobie samemu trudno to zaakceptować.

Czy moja rodzina jest taka, jak inne rodziny?

Zapewne Twoja rodzina nie jest taka, jak inne – po prostu bardzo trudno jest spotkać dwie takie same rodziny. Każda zmagą się z jakimiś problemami, choć nie zawsze jest to widoczne. Problemy, ale i mocne strony każdej rodziny są dla niej wyjątkowe i trudno je ze sobą porównywać.

Czy wśród Twoich bliskich dzieje się pod pewnymi względami gorzej niż w innych rodzinach? Być może tak. Czy czasami masz lepiej niż Twoi koledzy i koleżanki? Bardzo możliwe. Niezwykle trudno to ocenić, nie znając wszystkich uwarunkowań.

Dla części ludzi pomocne bywa poznanie osób, których sytuacja życiowa wygląda podobnie, z którymi mogą wymienić się doświadczeniami i przeżyciami. Dla innych lepsze jest przebywanie z ludźmi, któ-

Aktywność 1: Pudełko na zmartwienie

Przygotuj pudełko i ozdób je według własnego uznania. Kiedy w ciągu dnia bardzo się czymś martwisz i trudno Ci o tym mówić, zapisz swoje zmartwienie na kartce i schowaj do pudełka. Przed zaśnięciem otwórz pudełko razem z rodzicem lub inną osobą, która udziela Ci wsparcia i do której masz zaufanie, przeczytajcie wspólnie Twoje zapiski, a potem poszukajcie razem rozwiązań.

często odczuwać chęć płakania, albo uczucia złości na wszystko i wszystkich i nie zawsze potrafimy powiedzieć dlaczego. Możemy wówczas gorzej spać i czuć zmęczenie przez cały dzień. Nauka nie wchodzi nam do głowy, a zabawa nie przynosi radości. Chcemy uciec, odciąć się od tych trudnych uczuć. Czasem nasze ciało również odczuwa te zmiany i to na różne sposoby – może boleć nas głowa lub brzuch, możemy stracić apetyt – albo wręcz przeciwnie – próbować pocieszać się jedzeniem.

Czy mam prawo czuć się źle?

Zdecydowanie masz do tego prawo, ponieważ jesteś żywą, czującą istotą, a Twoje życie jest prawdopodobnie bardziej skomplikowane, niż życie większości Twoich rówieśników. To, że akurat Ty jesteś zdrowy/a, a choruje Twoje rodzeństwo nie oznacza, że nie masz prawa do złego samopoczucia i trudnych emocji. Nie musisz być zawsze uśmiechnięta/y i w dobrym humorze, nie musisz



rzy mają zupełnie odmienne doświadczenia, bo to pozwala na jakiś czas zapomnieć o kłopotach i codziennych wyzwaniach. Zastanów się z kim Ty wolisz przebywać, rozmawiać, u kogo szukasz zrozumienia i pocieszenia.



Co to znaczy „dawać sobie radę”?

„Dawać sobie radę” oznacza umieć przezwyciężyć trudności i rozwiązać problemy, które napotykasz w życiu.

„Dawanie sobie rady” może oznaczać też, że:

- starasz się nauczyć odróżniać sytuacje, w których jesteś w stanie poradzić sobie samodzielnie od takich, które wymagają wsparcia ze strony innych ludzi – członków rodziny, rówieśników, nauczycieli, lekarzy czy specjalistów z obszaru zdrowia psychicznego. Młodzi ludzie, którzy wychowują się z chorym rodzeństwem często próbują stać się niewidzialni – nie mówią nikomu o swoich kłopotach, żeby nie dodawać zmartwień rodzicom zajętym chorym dzieckiem. To błąd! Ty także masz prawo do przeżywania słabszego dnia, złego samopoczucia, trudnych emocji, kryzysu psychicznego oraz do tego, by o tym mówić i oczekiwać wsparcia.
- starasz się mówić o swoich potrzebach bez wstydu i poczucia winy. Choroba brata czy siostry nie może oznaczać, że Twoje potrzeby przestają być ważne, albo całkowicie znikają. Zasługujesz na bycie wysłuchanym.
- prosisz o pomoc, gdy uważasz, że jest Ci ona potrzebna. To nie wstyd mówić, że samemu nie da się rady czegoś zrobić, czy załatwić jakiejś sprawy. Prosząc innych o pomoc, mówisz im, że są dla Ciebie ważni i że im ufasz. Pamiętaj, że

Aktywność 2: Portret rodzinny

Przygotuj dużą kartkę papieru. Na środku narysuj siebie wraz ze swoimi ulubionymi rzeczami, maskotkami, zwierzętami, itp. Poproś następnie każdego członka swojej rodziny lub inne osoby, które są dla Ciebie ważne, aby dorysowali siebie na Twoim plakacie.

W tej aktywności nie jest istotne to, czy umiecie ładnie rysować. Ważne jest zaangażowanie we wspólne działanie – możecie zrobić kolaż ze zdjęć albo użyć innego sposobu, by przedstawić swoją rodzinę – użyjcie wyobraźni i bawcie się!

ludzie lubią czuć się ważni i pomocni. Oczywiście może się zdarzyć, że za pierwszym czy drugim razem trafisz na kogoś, kto nie będzie umiał albo chciał udzielić ci wsparcia, ale to nie znaczy, że w końcu nie znajdziesz odpowiedniej osoby.

Niektóre sposoby na „radzenie sobie” są zdrowe i pożyteczne, inne są szkodliwe i mogą wpakować Cię w kłopoty.

Zdecydowanie szkodliwe są:

- wszelkie używki czyli papierosy i tytoń we wszystkich postaciach oraz alkohol, narkotyki i leki zażywane bez kontroli lekarza;
- zachowania, które robią Ci krzywdę (używki, samookaleczenie, branie udziału w sytuacjach, które mogą być niebezpieczne, zachowania ryzykowne, łamanie prawa) – mimo, że wielu ludziom przynoszą one tymczasową ulgę, to ich długotrwałe konsekwencje (uzależnienie, trwałe okaleczenie ciała, problemy z prawem) sprawiają, że życie staje się znacznie trudniejsze;
- uciekanie od problemów – udawanie, że wszystko jest OK i unieważnianie* zmartwień;
- nadmierne izolowanie się – ucieczka ponad miarę w świat wirtualny, media społecznościowe i gry;

* W psychoterapii termin unieważnianie oznacza, że pamiętamy o tym, co się wydarzyło, ale w celu obrony przed trudnymi emocjami, nie przyznajemy temu zdarzeniu należytej rangi – udajemy, że było mniej ważne niż faktycznie było.



Aktywność 3: Koło ratunkowe

Narysuj w formie plakatu, albo spis w formie listy: „Moje 10 sprawdzonych i bezpiecznych sposobów na radzenie sobie ze złym nastrojem”, albo „5 ulubionych podpowiedzi na aktywności, które pomagają mi nie myśleć o przykrych rzeczach”. Wracaj do tej listy bądź plakatu za każdym razem, kiedy poczujesz, że potrzebujesz sprawdzonego sposobu na rozładowanie emocji. Zdarza się, że w chwili kryzysu najprostsze, sprawdzone rozwiązania nie przychodzą nam do głowy – potraktuj tę listę jako koło ratunkowe, którego złapiesz się w chwili słabości.

Czy to ja potrzebuję wsparcia, czy może powinienam sam/a go udzielać?

Być może doskonale dajesz sobie radę. Nie potrzebujesz pomocy, aby poczuć się lepiej, bo masz tak dużo wewnętrznej siły i energii, że dzielisz się nią z najbliższymi i udzielasz im wsparcia. Jeśli tak jest i czujesz, że wspieranie innych przynosi Ci radość i dodaje mocy, dziel się swoją dobrą energią najczęściej jak potrafisz. Czasami jedno dobre słowo, pozytywne zdarzenie potrafi odmienić czyjś dzień. Może być tak, że przeżywasz chwilowy kryzys i szybko, samodzielnie stajesz na nogi, ale może zdarzyć się, że sytuacja w Twoim otoczeniu jest tak trudna, a Ty sam/a tak zmęczony/a i smutny/a, że na co dzień potrzebujesz kogoś, kto będzie wspierał właśnie Ciebie.

Gdy przeżywasz trudne chwile, masz prawo czuć się źle. Masz prawo do bezradności, zmęczenia, zniechęcenia, płaczu, złości i wielu innych emocji – niezależnie od swojego wieku i płci. Masz też prawo do bardzo różnego przeżywania tych emocji. Ważne jest, żeby starać się pamiętać w tych trudnych chwilach o własnym i cudzym bezpieczeństwie. Pamiętaj, że mimo trudnych emocji nie możesz robić krzywdy ani sobie, ani innym. Jeśli czujesz, że nie dajesz rady, emocje biorą górę, a Ty zaraz stracisz panowanie nad sobą, poszukaj pomocy w najbliższym otoczeniu lub w swoim „Planie na kryzys”, który poniżej postaramy się stworzyć.

Prawdopodobnie jest tak, że znasz te wszystkie sytuacje, a różne emocje przeplatają się w Twoim życiu – raz sam/a udzielasz pomocy, a raz jej potrzebujesz. Ważne jest, by próbować jednakowo przyglądać się swoim i cudzym potrzebom.

Kiedy bezwzględnie potrzebuję wsparcia innych osób?

Są sytuacje, w których zdecydowanie potrzebna jest pomoc z zewnątrz, w których żaden człowiek, ani mały, ani duży nie powinien być sam:

- kiedy umiera bliska Ci osoba, lub kiedy podejrzewasz albo wiesz, że życie kogoś, kogo kochasz zbliża się do końca;

- kiedy doświadczasz przemocy – fizycznej, psychicznej, rówieśniczej, seksualnej, ekonomicznej, lub gdy jesteś prześladowany w jakikolwiek sposób w Internecie;
- kiedy oczekiwania i obowiązki, które ktoś na Ciebie nałożył, lub które Ty sam/a postanowiłeś/aś wypełniać są zbyt trudne i przerastają Twoje siły i możliwości;
- kiedy czujesz się samotny/a i niepotrzebny/a;
- w każdej innej sytuacji, gdy masz wrażenie przytłoczenia emocjami, zdarzeniami albo doświadczasz przekonania, że nic nie mam sensu i świat byłby lepszy bez Ciebie;

Kogo i jak prosić o wsparcie?

W większości rodzin naturalnym jest, że pierwszymi osobami, do których dzieci zwracają się o pomoc są rodzice. Być może tak jest i w Twojej rodzinie. W takim przypadku na tym zdaniu ten rozdział mógłby się zakończyć.

Gdyby jednak okazało się, że potrzebujesz wsparcia innych osób ze swojego otoczenia, poniżej podpowiadamy kogo warto rozważyć i wciągnąć na „listę ludzi, na których możesz liczyć”.

Ludzie, na których możesz liczyć to Twoja „rodzina społeczna”:

- dalsza rodzina (dziadkowie, ciocie i wujkowie, kuzyni);
- znajomi rodziny;
- rówieśnicy, do których masz zaufanie i ich rodzice;
- godni zaufania nauczyciele w szkole;
- pedagog i psycholog szkolny;
- trener;
- instruktor zajęć pozalekcyjnych;
- drużynowy w harcerstwie;
- godna zaufania osoba z Twojej wspólnoty religijnej;
- specjalista zdrowia psychicznego: psycholog, psychoterapeuta, psychiatra;
- inne bliskie Ci osoby;

Pomyśl o osobach, które są Ci bliskie i którym ufasz. Zapisz ich imiona, żebyś nigdy nie zapomniał, że możesz się do nich zwrócić z prośbą o pomoc.



Aktywność 4: Mój plan na kryzys

Nie wstydź się prosić o pomoc.

Kiedy jesteś spokojny/a, zrelaksowany/a zastanów się i napisz swój plan na kryzys, którego schemat znajdziesz obok. Trzymaj go w dostępnym miejscu, aby móc z niego skorzystać w razie potrzeby.

MYŚLĘ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	CZUJĘ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
WIEM, ŻE NADCHODZI KRYZYS, KIEDY	
ROBIĘ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	DZIEJE SIĘ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

RZECZY, KTÓRE MOGĄ MI POMÓC ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	LUDZIE, DO KTÓRYCH MOGĘ SIĘ ZWRÓCIĆ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
MOJE SPOSOBY NA POWSTRZYMANIE KRYZYSU	
MIEJSCA, W KTÓRYCH DOBRZE SIĘ CZUJĘ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	SPOSOBY ABY POCZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

ZADZWOŃ DO ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	WYŚLIJ TAKI SMS _____ _____ DO _____ _____
GDY JEST BARDZO ŹŁE	
SZUKAJ POMOCY W ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	PAMIĘTAJ O ZALECENIACH SPECJALISTÓW ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

2. Rodzeństwo

Jak dogadujesz się ze swoją siostrą czy bratem? Czy jesteście najlepszymi przyjaciółmi, czy kłócicie się o wszystko? Schodzicie sobie z drogi i każde z Was żyje swoim życiem, czy bez końca dokuczacie sobie i robicie na złość? A może zwierzacie się sobie z najgłębszych sekretów? Zastanów się jaki jest Twój brat, Twoja siostra – jakim jest dzieckiem/nastolatkiem.

Jak mogę lepiej poznać swojego brata lub siostrę?

Przyjrzyj się swojemu rodzeństwu – za co je lubisz, czego w nim nie znosisz? Z jakimi trudnościami i ograniczeniami zмага się Twoja siostra czy brat, a w czym jest naprawdę dobra/y? Pamiętaj, że każdy człowiek, niezależnie od wieku i stanu zdrowia, ma jednocześnie zalety i wady, drobne, zabawne przyzwyczajenia, wielkie pasje i marzenia.

W czym jesteście podobni, a co Was różni? Jeśli dobrze poznasz swoje rodzeństwo, będzie Ci łatwiej nawiązać z nim dobrą relację.

Relacje z rodzeństwem mogą być bardzo skomplikowane, o czym pewnie sami najlepiej wiecie. Bycie czyimś bratem lub siostrą nie sprawia, że automatycznie panuje między wami zgoda i miłość – i to jest OK! Jesteście przecież odrębnymi osobami, a nie wszyscy ludzie się ze sobą dogadują. Warto jest pracować nad wzajemnymi relacjami, uczyć się rozmawiać ze sobą i słuchać siebie nawzajem.

Dobrze jest, gdy:

- spędzacie razem czas;
- macie wspólne zainteresowania;
- wzajemnie się szanujecie;
- jesteście najlepszymi przyjaciółmi;
-
-
-

Ale... dobrze jest też, kiedy:

- spędzacie czas osobno;
- macie odrębne zainteresowania;
- zaledwie tolerujecie swoją obecność;
- łączy Was tylko to, że mieszkacie razem;
-
-
-

W relacjach między rodzeństwem właściwe jest to, co nie krzywdzi żadnej ze stron. Relacje w rodzinie mogą być bardzo dynamiczne i zmieniać się, na przykład z wiekiem, poziomem dojrzewania czy stanem zdrowia.

Niezależnie od tego, czy jesteś głęboko przywiązany/a do swojego brata lub siostry, czy ledwo tolerujesz jego/jej obecność, dobrze jest przestrzegać podstawowych zasad:



Aktywność 5: Portret rodzeństwa

Spróbuj sportretować lub opisać swoje rodzeństwo. Zrealizuj tę aktywność jak chcesz, tak szczegółowo lub ogólnie, jak uważasz za stosowne. Portret można namalować na wiele sposobów. Możesz użyć kredek czy pisaków, albo innych technik plastycznych. Możesz też użyć słów do portretowania. Zastanów się czy chcesz pokazać tylko zewnętrzne cechy swojego brata/siostry, czy może Twój portret sięgnie głębiej i pokaże też cechy charakteru?

- kochaj;
- szanuj;
- nie bij, nie wyzywaj, nie wykorzystuj, nie stosuj żadnej przemocy;
- rozmawiaj;
- mów o swoich potrzebach i uczuciach;
- nie wyśmiewaj;
- staraj się zrozumieć, więc pytaj, jeśli coś nie jest dla Ciebie jasne;



Sprawiedliwość

Każdy, kto ma rodzeństwo doświadczył kiedyś, chociaż raz, poczucia niesprawiedliwości.

Rodzice często mają kłopot ze sprawiedliwym traktowaniem swoich zdrowych i chorych dzieci. Uwierźcie nam, rodzicom, że jednakowe podejście do dzieci, które mają zupełnie różne potrzeby i możliwości jest bardzo trudne.

Niezależnie od tego, sytuacje w których słyszysz: „ustąp mu, bo jest chory”, budzą często poczucie krzywdy i niesprawiedliwości.

Masz prawo do swojej własności, czasu i autonomii. Pomoc w opiece nad bratem lub siostrą lub dzielenie się rzeczami z rodzeństwem jest czymś, o czym powinieneś zdecydować sam/a. Pamiętaj – miło jest się dzielić ale... nie ma miłych gestów pod przymusem.

Ważne jest też, by traktować innych ludzi tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Nasze zachowanie świadczy tylko o nas.

Przemoc

Pamiętaj, że niezależnie od więzów krwi nikt nie ma prawa robić Ci krzywdy. W niektórych rodzinach bracia i siostry wychowują się z rodzeństwem, które z racji swoich trudności rozwojowych czy choroby ma bardzo duże problemy z zachowaniem i przestrzeganiem zasad. Może to powodować u Ciebie stres i strach, albo też próbę przyjęcia na siebie odpowiedzialności za zachowanie brata lub siostry. To nigdy nie jest dobre rozwiązanie.

Jeśli czujesz, że zachowanie twojego brata lub siostry jest zagrożeniem dla Twojego bezpieczeństwa, koniecznie porozmawiaj o tym z dorosłymi.

Pamiętaj, że żadna forma przemocy między rodzeństwem nie powinna mieć miejsca.

Wyróżniamy wiele rodzajów przemocy:

- przemoc fizyczna (bicie, szczypanie, szarpanie);
- przemoc psychiczna (dręczenie słowne, ignorowanie, okłamywanie, oszukiwanie, szykanowanie, stałe złośliwe zachowania) przemoc słowna (wyzywanie, krzyk, zastraszanie werbalnie);
- wyzysk (obarczanie nadmierną ilością pracy, złośliwe zmiany w umowach dotyczących pracy);
- przemoc seksualna (od słownej do fizycznej);

Każda wymieniona powyżej forma przemocy nie powinna pozostać bez reakcji. Masz prawo domagać się od dorosłych reagowania na opisane zachowania w celu zapewnienia Ci bezpieczeństwa.

3. Rówieśnicy

Dlaczego niektóre rzeczy nie są takie same, jak wcześniej?

Kiedy w rodzinie zdarza się coś naprawdę poważnego, jak na przykład choroba dziecka, nasze życie wywraca się do góry nogami. To, co dotychczas było dobrze znane i oczywiste, może przestać takie być. To, co było ważne, na czym nam zależało, teraz wydaje się być bez znaczenia. Być może jest tak, że przedtem przejmowałeś/aś się ocenami w szkole albo tym, co powiedzą koledzy czy koleżanki na temat Twojego wyglądu, zachowania, a teraz nie ma to dla Ciebie znaczenia. Albo na odwrót – wcześniej nie zastanawiałeś się nad niektórymi sprawami, a teraz myślisz o nich bez przerwy. Dzieje się tak ponieważ wraz z nowymi doświadczeniami zyskujemy nową perspektywę na stare, znane nam sprawy i zaczynamy o nich myśleć w nowy sposób. Dobrze jest przyglądać się temu, jak zmienia się Twoje myślenie bez poczucia winy i żalu, że tak się dzieje. Nie zawsze jest to łatwe. Gdy czujesz, że zmiana perspektywy jest dla Ciebie przytłaczająca, trudna do zniesienia, poproś o pomoc bliską osobę z rodziny, swojego wychowawcę lub szkolnego psychologa albo też specjalistę z obszaru zdrowia psychicznego. Pamiętaj, że nie musisz sam/a zmagać się z przeciwnościami i że gdy rozejrzysz się dookoła znajdziesz osoby, którym zależy na Tobie i które gotowe są Ci pomóc.

Czy dalej mogę się śmiać i czy wolno mi się bawić, gdy brat albo siostra chorują?

Kiedy bliska nam osoba jest chora, smutna lub kiedy widzimy jak cierpi, zaczynamy zastanawiać się czy w porządku jest, gdy sami mamy ochotę na zabawę i śmiech. Mogą wtedy targać nami sprzeczne uczucia – z jednej strony widzimy cierpienie kogoś, kogo kochamy i czujemy jego ból, a z drugiej sami jesteśmy zdrowi i mamy potrzeby zdrowej osoby – potrzebę bycia aktywnym, potrzebę spotykania się z rówieśnikami, potrzebę zabawy. Ta sprzeczność może budzić w nas poczucie winy. Pamiętaj, że nie jest twoją winą, że Twój brat czy siostra zmagają się z problemami zdrowotnymi. Masz prawo do zabawy i miłego spędzania czasu, mimo choroby w Twojej rodzinie. Pamiętaj też, by komunikować o swoich potrzebach z taktem i zrozumieniem dla emocji innych. Wyłóż rodzicom dlaczego masz ochotę spotkać się ze znajomymi, czy uczestniczyć w przyjęciu urodzinowym kolegi lub koleżanki, ale bądź gotów usłyszeć, że rodzice nie mogą podwieźć Cię na spotkanie z uwagi na inne obowiązki lub poproszą, byś tym razem został w domu na przykład z powodu osłabionej odporności chorującego rodzeństwa i obawy przed przyniesieniem wirusów.



Jak rozmawiać z rówieśnikami o swoich kłopotach?

W niektórych rodzinach mówienie o chorobie czy niepełnosprawności, z którą żyje jedno z dzieci jest rzeczą naturalną i wtedy prawdopodobnie całe otoczenie rodziny wie jak wygląda jej codzienność. W innych rodzinach mówienie o chorobie jest tak trudne, że wszyscy unikają tego tematu. To sprawia, że staje się ona czymś w rodzaju tajemnicy. Niezależnie od tego, jak jest w Twoim przypadku, możesz zastanawiać się jak mówić poza rodziną o chorobie swojego rodzeństwa i czy w ogóle to robić.

Nie ma jednej odpowiedzi na to pytanie – masz różne możliwości. Pamiętaj że nie musisz nikomu mówić czegoś, czego nie chcesz.

Słyszając trudne pytanie od osoby, z którą nie chcesz rozmawiać na dany temat, czasem najlepiej jest uciąć temat krótko, mówiąc np.: „Moja siostra jest osobą z niepełnosprawnością”.

Czasem możesz chcieć powiedzieć nieco więcej, np.: „Nie mogę się z Tobą jutro zobaczyć, mój brat przechodzi trudny czas i chcę być wtedy przy nim i przy mojej rodzinie”.

To jak wiele i komu mówisz, zależy tylko od Ciebie.

Dlaczego niektórzy znajomi już mnie „nie lubią”?

Ludziom, którzy nie mają doświadczenia choroby czy niepełnosprawności w swoim najbliższym otoczeniu może być trudno rozmawiać na te tematy. Mogą też nie wiedzieć jak się zachować, gdy spotkają chorą lub niepełnosprawną osobę albo jej rodzinę. Dlatego możesz mieć wrażenie, że niektórzy znajomi oddalili się od Ciebie, gdy dowiedzieli się o sytuacji zdrowotnej Twojego rodzeństwa. Jeśli zależy Ci na relacji z kimś, kto tak się zachowuje, spróbuj z nim porozmawiać – najlepiej na osobności, w komfortowej atmosferze. Zapewnij, że może zadać Ci pytania, które ją/go nurtują i odpowiedz na nie szczerze. Powiedz, że zależy Ci na znajomości z tą osobą i że choroba Twojego rodzeństwa nie sprawiła, że Ty się zmieniłeś/aś. Szczerść i bezpośredniość w relacjach jest zazwyczaj dobrym doradcą.

4. Ja i mój wewnętrzny świat

Czym jest wewnętrzny świat?

Sformułowanie „wewnętrzny świat” brzmi dość tajemniczo, przynajmniej do momentu, w którym zatrzymasz się, by o nim pomyśleć. Wewnętrzny świat jest tym, co czujesz, jak myślisz, o czym marzysz. To Ty!

Wewnętrzne światy różnych ludzi przyjmują wiele różnych form i żadna nie jest lepsza od innych. Możesz sobie wyobrazić swój wewnętrzny świat jako fizyczne miejsce, przestrzeń wypełnioną barwami i dźwiękami lub czuć jego obecność jako serię emocji. Każda wersja jest dobra. Twój wewnętrzny świat może zmieniać się razem z Tobą, możesz odkrywać jego zakamarki i pielęgnować go jak ogród. Twój wewnętrzny świat może, a nawet powinien, być Twoją bezpieczną przystanią – miejscem, w którym jesteś najbardziej sobą, czujesz swoje emocje bez skrępowania i jesteś ze sobą szczerym. To komfortowe miejsce, do którego możesz wracać tak często, jak tylko chcesz.

Masz prawo dzielić się tym, co istnieje w Twoim wewnętrznym świecie z innymi lub możesz zachować jego zawartość tylko dla siebie – decyzja należy tylko do Ciebie. Pamiętaj, że ludzie nie zawsze od razu będą Cię rozumieć. Czasem potrzeba dużo wysiłku, aby porozumieć się z innymi. Bądź cierpliwy i nie poddawaj się.

Aktywność 6: Drzewo życia

Przyłóż do kartki swoją dłoń i odrysuj ją razem z fragmentem nadgarstka. Wyobraź sobie, że nadgarstek to pień drzewa, z którego u dołu wyrastają korzenie, a Twoje palce to gałęzie, które wypuszczają liście. To drzewo symbolizuje Ciebie i Twoje życie.

Korzenie symbolizują to, skąd pochodzisz – Twoi przodkowie, rodzina, kultura, społeczność. Pień to Twoje zasoby – zdolności, talenty i wartości. Gałęzie to Twoje nadzieje, plany, marzenia, środowisko, w którym żyjesz. Liście to ważni dla Ciebie ludzie i zwierzęta, Twoje plany na najbliższą przyszłość. Zastanów się skąd Twoje drzewo czerpie swoje siły, jaka w tym momencie jest nad nim pogoda, jakie owoce może urodzić. Rozwijaj wizję siebie jako drzewa i swojego otoczenia jako przyrody, aby lepiej poznać siebie i swoje mocne strony.



Jak poznać siebie?

Poznanie siebie odbywa się małymi krokami. Traktuj siebie z szacunkiem i miłością. Zastanawiaj się nad tym, co myślisz, mówisz i robisz.

Myśl o rzeczach, które lubisz i o tym dlaczego je lubisz. Podobnie z rzeczami, których nie lubisz. O czym śnisz? Co jest dla Ciebie ważne? Co łączy Cię z ludźmi dookoła? Czego chcesz w swoim życiu, a czego nie?

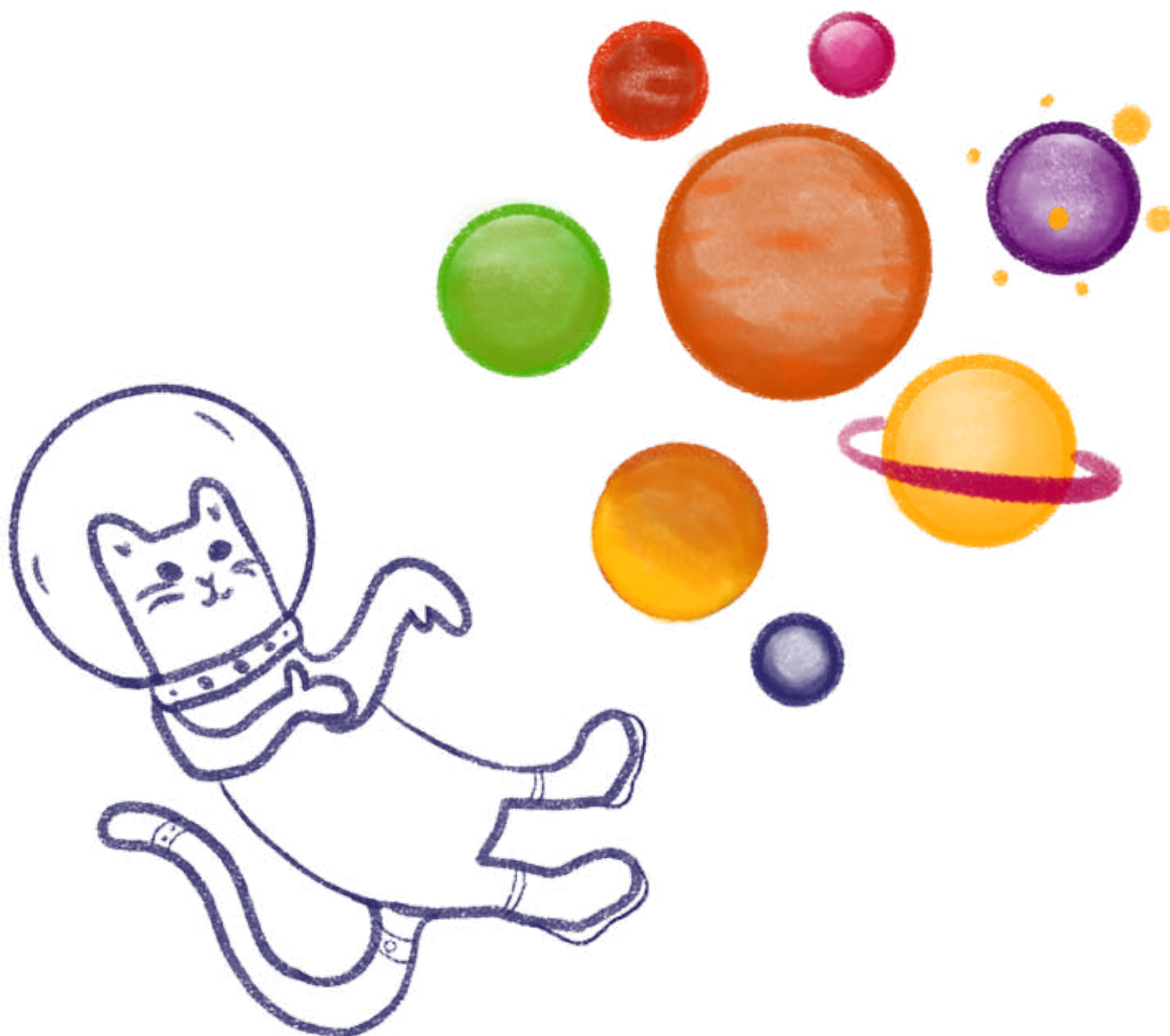
Postaraj się myśleć o sobie, jako o kimś wartościowym i interesującym – jak o Słońcu. A o ważnych dla Ciebie rzeczach, jak o orbitujących wokół Słońca planetach. Eksploracja, badanie tych planet powie Ci wiele o całym Układzie Słonecznym – czyli Twoim wewnętrznym świecie.

Jak porozumieć się z innymi?

Kameleony i niektóre ryby porozumiewają się zmieniając barwę swojego ciała. Mrówki wysyłają sobie sygnały chemiczne, a pszczoły tańczą, aby przekazać sobie informacje. My, ludzie, rozmawiamy. Wyznajemy sobie miłość, uprawiamy politykę, kłócimy się, obrażamy, negocjujemy, żartujemy – wszystko przy pomocy słów. Komunikowanie się z innymi ludźmi jest ważne dla dobrostanu każdego człowieka.

Jeśli oczekujesz od drugiej osoby czegośkolwiek, lepiej jest jej o tym powiedzieć, niż czekać aż sama się domyśli.

Zastanów się jak komunikacja z innymi ludźmi wygląda u Ciebie. Czy mówisz bliskim o swoich potrzebach? Dzielisz się swoimi myślami i uczuciami? Jeśli masz z tym kłopot, to opowiedz o tym bliskiej osobie i poproś ją o pomoc. Rozmawiania można się nauczyć.



Aktywność 7: Mój układ słoneczny

Narysuj lub opisz w formie mapy myśli Twój układ słoneczny, w którym to Ty jesteś słońcem, a ważne dla Ciebie rzeczy są planetami dookoła.

5. Emocje

Nazwanie emocji jest jak zapalenia światła w ciemnym pokoju – pozwala rozejrzeć się dookoła i zobaczyć gdzie jesteśmy oraz co możemy zrobić.

Nadanie nazwy temu, co czujemy, to pierwszy krok do skutecznego panowania nad emocjami i radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Koło Emocji, które tu przedstawiamy to zestawienie najważniejszych emocji w życiu człowieka. Zostało stworzone przez amerykańskiego psychologa Roberta Plutchika w 1980 roku i jest jednym z najbardziej znanych modeli klasyfikacji emocji. Składa się z podstawowych emocji umieszczonych w środku, pokrewnych im emocji na płatkach i mieszanin emocji umieszczonych pomiędzy płatkami.

Koło Emocji pozwala rozpoznać ich złożoność – nazwać składowe uczucia, co jest pomocną umiejętnością i zastanowić się nad tym, co w gruncie rzeczy czujemy w danej chwili.



Zauważ, że:

- trudno jest odczuwać jednocześnie emocje, które na kole zostały ułożone naprzeciwko siebie i są swoimi przeciwieństwami – radość i smutek, wstęć i podziw, itd.
- emocje na płatkach mają różne natężenie – im bliżej środka, tym intensywność uczucia jest większa. Irytacja ma mniejsze natężenie niż złość, a złość to mniej niż wściekłość.

Co to są emocje?

Emocje to procesy psychiczne, które informują nas o tym, jaki mamy stosunek do różnych zjawisk, rzeczy, zdarzeń i osób. Każdy człowiek doświadcza emocji, ale ich intensywność może być bardzo zróżnicowana.

Po co są emocje?

Emocje pozwalają nam przetrwać w świecie i żyć wśród innych ludzi. Pozwalają nam zorientować się czego należy unikać, a co jest dla nas dobre. Stanowią też podstawę wielu naszych działań – tych świadomych i nieświadomych. Dzięki emocjom jesteśmy tym, kim jesteśmy – ludźmi.

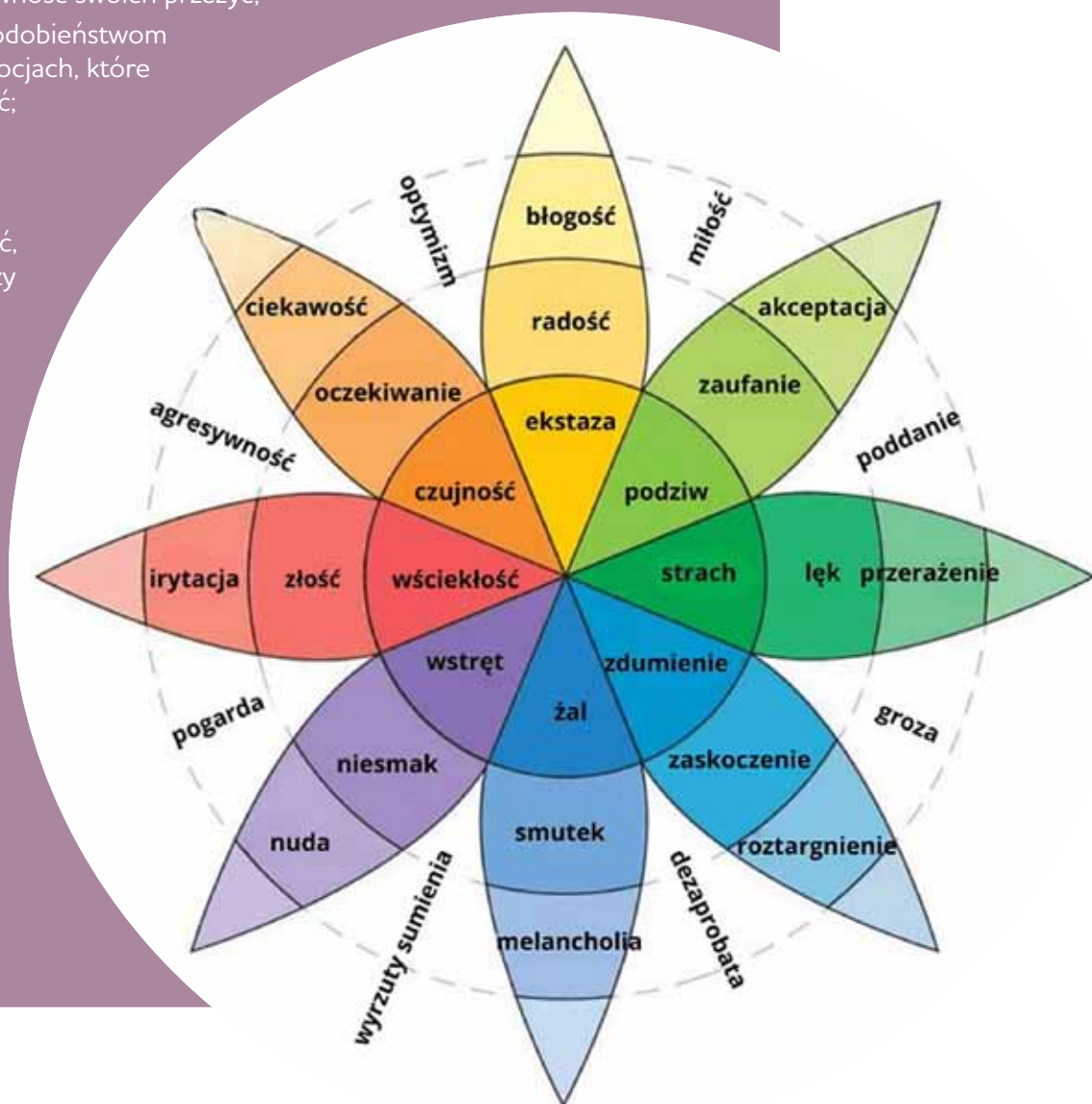
Czy emocje są dobre i złe?

Nie ma jednoznacznie dobrych i jednoznacznie złych emocji. Każda emocja ma swoją funkcję i jest nam do czegoś potrzebna. Jedne są przyjemne w przeżywaniu i akceptowane przez otoczenie – jak radość czy podziw, inne przeżywa się bardzo trudno – jak smutek, zazdrość czy wściekłość. Te trudne



Używaj Koła Emocji, aby:

- komunikować innym, co czujesz w danej chwili;
- rozmawiać o emocjach;
- oswajać mniej znane emocje i zastanawiać się nad tymi odczuwanymi najczęściej;
- określać intensywność swoich przeżyć;
- przyglądać się podobieństwom i różnicom w emocjach, które możesz odczuwać;
- lepiej rozumieć i badać złożone, niejednoznaczne uczucia jak miłość, rozczarowanie czy zawiść, które są połączeniem innych, bardziej podstawowych emocji.



w przeżywaniu emocje są mniej akceptowane i często mówi się o nich, że są złe. Jednak uczucia jak wstyd, zazdrość, zawiść, smutek, złość, wściekłość, zagubienie, strach, lęk czy lęk przed śmiercią też mają w naszym życiu swoją rolę i dobrze jest umieć je rozpoznawać i o nich rozmawiać.

Co robić, gdy emocje biorą górę?

Może być bardzo trudno przeżywać sytuacje, w których emocje biorą górę i przejmują panowanie nad chłodnym i logicznym rozumowaniem. Im lepiej znasz siebie i umiesz rozpoznawać swoje emocje oraz sytuacje, w których reagujesz w jakiś określony sposób (na przykład silnym strachem, który odbiera zdolność do myślenia i działania), tym lepiej będziesz sobie radzić z trudnymi momentami w życiu.

Gdy emocje biorą górę, daj sobie czas na ich opanowanie – odejdz na bok, wykonaj kilka głębokich wdechów i wydechów, napij się wody i poczekaj aż Twoje wzburzenie opadnie. Daj sobie czas na przemyślenie swojej reakcji i postanowienie jakie dalsze postępowanie przyniesie najwięcej korzyści – Tobie i otoczeniu.

Jak szukać pomocy przy emocjach?

Czasem zdarza się, że jakaś trudna emocja dominuje przez dłuższy czas i niszczy naszą równowagę wewnętrzną. W takim wypadku najlepiej jest zwrócić się o pomoc do kogoś bliskiego lub do specjalisty z obszaru zdrowia psychicznego – psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry.

Pamiętaj, że to nie wstyd prosić o pomoc!

6. Szkoła i edukacja

Po co mi szkoła?

To pytanie zadaje sobie zapewne większość nastolatków. Czasem szkoła rzeczywiście bywa udręką – gdy czujesz się wypalony/a, brak ci motywacji, gdy przyswajanie wiedzy przychodzi z wielkim trudem, gdy nie dogadujesz się z nauczycielami albo z rówieśnikami. W sytuacji, gdy widzisz jak Twoja rodzina walczy o zdrowie Twojego brata lub siostry, edukacja może wydawać Ci się najmniej potrzebną w danym momencie rzecz.

Ważne jest, aby pamiętać wtedy, że szkoła jest Ci potrzebna. Nie tylko do zdobycia formalnej edukacji. Pozwala przede wszystkim rozpoznać własne mocne i słabe strony, uczy dogadywania się z innymi ludźmi, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, hartuje do zmagania się z przeciwnościami losu.

W momencie kryzysu szkolnego warto poprosić o pomoc i wspólnie z bliskimi osobami i specjalistami próbować znaleźć konstruktywne rozwiązanie kłopotów.

Jest wiele różnych sposobów, żeby zdobyć wykształcenie, które zaspokoi Twoje ambicje. Czasem może być trudno myśleć o edukacji jako o przywileju, a o nauce jako o przyjemności samej w sobie. Jednak zrozumienie, że szkoła otwiera przed Tobą wiele drzwi, ułatwia poradzenie sobie z tym, często przykrym, obowiązkiem.

Jak poradzić sobie z wyzwaniami szkolnymi?

- Kiedy chcesz osiągnąć określony cel, warto zastanowić się nad kilkoma rzeczami:
- Co chcę osiągnąć w danej chwili? Do czego dążę? Jaki jest mój najbliższy upragniony cel?
- Czemu chcę to osiągnąć?
- Co jest potrzebne do osiągnięcia celu?
- Jak mogę to zrobić?
- Czy osiągnięcie tego celu będzie dla mnie dobre?
- Czy sposób, w jaki zamierzam go osiągnąć, jest dla mnie dobry?

Co jeśli cel okazuje się być zbyt odległy lub trudny do osiągnięcia?

- Postaraj się podzielić cel, który chcesz osiągnąć na mniejsze, łatwiej osiągalne cele;
- Zastanów się który z celów/części celu jest najważniejszy. Zajmij się nimi w kolejności od najłatwiejszego do najtrudniejszego, albo od najszybszego do zrealizowania do najbardziej czasochłonnego;
- Poszukaj najlepszego sposobu realizacji swojego celu, poczekaj na właściwy moment;

- Znajdź sojuszników, którzy będą Cię wspierać i motywować w realizacji celu, w wielu przypadkach łatwiej i przyjemniej działa się w zespole;

- Bądź cierpliwa/y i nie poddawaj się;

Powodzenia w realizowaniu wyznaczonych zamierzeń!

Czy porażka w szkole to wstyd?

Tradycyjnie myślimy o edukacji jako o następujących po sobie ściśle określonych etapach, które należy odbyć w określonym czasie. Nie musi tak jednak być. Istnieją alternatywy, które mogą pomóc Ci zdobyć edukację w sposób bardziej odpowiedni dla Twoich zasobów i możliwości.

Porażka szkolna, jak na przykład złe oceny na koniec semestru, albo konieczność powtarzania klasy, może wydawać się katastrofą, ale mówimy tu wyraźnie: **TO NIE JEST KONIEC ŚWIATA.**

Jesteśmy zdania, że powtarzanie klasy to nie kara ani wstyd, ale druga szansa. Okazja do przyswojenia materiału w wolniejszym tempie i czas do opracowania lepszych strategii dotyczących nauki.

Pamiętaj, że niepowodzenie w edukacji Cię nie definiuje. Nie mówi nic to tym, kim jesteś, nie pomniejsza Twojej wartości jako człowieka, nie czyni Cię gorszym/gorszą od innych.





Gdy zdarzy Ci się taki trudny moment w szkolnej karierze pamiętaj, że szkoła to tylko niewielka część Twojego życia.

Czy ambicja może być niezdrowa?

Wymaganie od siebie, praca nad sobą i stawianie sobie celów, które chcesz osiągnąć są bardzo ważne dla prowadzenia szczęśliwego życia. Ambicja pozwala nam stawiać sobie nowe ekscytujące zadania i nieustannie się rozwijać. Jednak niektórzy ludzie mają tendencję do stawiania sobie celów zbyt trudnych do osiągnięcia lub wymagają od siebie za

dużo. Badania potwierdzają, że zdrowe rodzeństwo chorujących dzieci często bierze na siebie zbyt duży ciężar obowiązków i emocji. W takich sytuacjach ambicja może łatwo przerodzić się w maszynkę produkującą frustrację, żal, poczucie niechęci do samego siebie i wypalenie.

Czym są priorytety?

Priorytety to najważniejsze zadania, które wymagają zrealizowania w pierwszej kolejności i które przybliżają nas do osiągnięcia wyznaczonego celu. Na przykład, jeśli Twoim celem jest udział w zawodach sportowych, to priorytetem powinny być regularne treningi.

Celem szkolnym może być uzyskanie konkretnych ocen lub unikanie sytuacji konfliktowych i ich nieprzyjemnych konsekwencji. Twoje priorytety powinny być ustalone przez Ciebie.

Dobrze jest wiedzieć co jest osiągalne i potrzebne, a co nie jest Ci niezbędne i może być zrealizowane w dalszej kolejności. W wyznaczaniu priorytetów bywa pożyteczna pomoc dorosłych, którym ufasz – rodziców, opiekunów, nauczycieli. Warto posłuchać ich rad i wziąć je pod uwagę.

Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne jest najwyższym priorytetem. To nie podlega dyskusji. Dbanie o siebie, o swój dobrostan jest jednym z najważniejszych zadań w Twoim życiu.

Ważne jest to, co jest dla Ciebie istotne i co podtrzymuje twój dobrostan. Ważne mogą być dobre oceny i pójście na studia na najlepszej uczelni, ale równie ważne może być też zdobycie zawodu dającego samodzielność i zakończenie na tym edukacji.

Jak ustalić priorytety?

Często może Ci się zdawać, że każdy – rodzina, nauczyciele, znajomi – oczekują od Ciebie czegoś innego. Jeśli zechcesz wszystkich zadowolić, zapewne dojdiesz do wniosku, że każde stawiane Ci zadanie jest tak samo ważne. W tym natłoku, będąc pod presją oczekiwań, możesz zgubić własne cele i priorytety. Aby tak się nie stało, warto myśleć o sobie równie często, jak o innych.

7. Ja i moje zainteresowania

Co mogę zrobić, gdy nie mam żadnych zainteresowań ani hobby?

Hobby to coś, co sprawia nam przyjemność i pozwala miło spędzić czas. Dobrze jest jeśli rozwija nasze umiejętności i poszerza wiedzę, ale najważniejsza funkcja zainteresowań, to możliwość „naładowania” naszych baterii, poczucia satysfakcji i zadowolenia. Hobby mogą być dziedziny naukowe, sporty, sztuka, ale też gotowanie, majsterkowanie, pomaganie innym. Zainteresowaniem może być właściwie wszystko.

Są pewne grupy zainteresowań, które zdają spotykać się z większą aprobatą niż inne. Dzieci i młodzież, które są bardzo utalentowanymi sportowcami lub artystami często słyszą (i poważnie, i w formie żartu), że ich zainteresowanie zapewni im karierę. Masz prawo zdecydować czy kariera związana z Twoim hobby jest czymś, czego chcesz.

Gdy nie masz żadnych zainteresowań, nie uprawiasz sportu, nie masz hobby, to prawdopodobnie dlatego, że nie znasz dobrze siebie i nie potrafisz sprecyzować co sprawia Ci przyjemność albo w czym jesteś dobra/y.

Zidentyfikowanie swoich dobrych i słabych stron jest częścią poznawania siebie – swojego charakteru, sposobów postępowania, umiejętności (np. łatwo się złościć, brak mi cierpliwości, nie umiem mówić o swoich uczuciach). tu miejsce na ilustrację „zainteresowania”

Aby lepiej poznać swoje mocne strony i określić możliwe obszary zainteresowań uruchom swoją ciekawość. Wybierz się w miejsce, do którego zawsze chciałeś/chciałaś pójść, obserwuj, dowiaduj się, próbuj, trenuj, pytaj, poznawaj!

Świat, w którym żyjemy, bywa przerażający i niezrozumiały, ale jest też piękny i nieskończenie ciekawy. Możesz też posłużyć się naszym testem inteligencji wielorakich Howarda Gardnera, aby poszukać swoich mocnych stron.

Jak mogę przywiązywać wielką wagę do sportu, rysowania czy nowego przepisu kulinarnego, gdy mój brat czy siostra zмага się z ciężką chorobą?

Zainteresowania są ważną częścią ludzkiego życia, jednak w sytuacji kryzysu zdrowotnego mogą nagle wydawać się nieistotne.

Pamiętaj, że wiele rzeczy może być ważnych jednocześnie, niezależnie od siebie i w tym samym czasie. Choroba, zmiana w życiu rodziny i Twoje zainteresowania mogą i powinny współistnieć.

Dobrze jest mieć coś, co istnieje z dala od trudnej sytuacji, w której możesz się teraz znajdować. Co jest odskocznią od codziennych zmartwień, co przynosi radość i ulgę. Na pewno nie jesteś gorszym, mniej kochającym rodzeństwem dlatego, że masz swoje sprawy, zainteresowania i plany.



Test inteligencji wielorakiej*

W tabeli zamieszczone są stwierdzenia, Jeśli uważasz, że:

- zgadzasz się w zupełności ze stwierdzeniem w komórce obok przyznaj sobie **3 punkty**
- zgadzasz się częściowo – **2 punkty**
- nie zgadzasz się zakreśl – **1 punkt**

Stwierdzenie	Punkty	Rodzaj inteligencji
1. Lubię rozwiązywać zagadki i problemy logiczne.		L
2. Jestem dobry w liczeniu w pamięci, szacowaniu i mierzeniu.		
3. Jestem dobry w wyszukiwaniu połączeń pomiędzy zagadnieniami.		
4. Lubię przedmioty ściśle i techniczne.		
5. Potrafię dobrze zaplanować czas, jaki poświęcam na pracę domową i uczę się dobrze dzięki logicznym wyjaśnieniom.		
SUMA PUNKTÓW		
6. Lubię słowa - czytanie książek, chodzenie do teatru, poezję.		J
7. Lubię rozwiązywać krzyżówki i zagadki słowne.		
8. Łatwo uczę się z książek, kaset, Internetu i wykładów.		
9. Jestem dobrym rozmówcą, posługuję się bogatym słownictwem.		
10. Dobrze piszę, na przykład opowiadania, poezję, listy, polecenia.		
SUMA PUNKTÓW		
11. Lubię ćwiczenia fizyczne.		R
12. Uczę się dobrze, gdy mogę coś wykonać.		
13. Jestem dobry w sporcie i grach.		
14. Mam zdolności manualne, na przykład potrafię sporządzać modele, majsterkować, szyc.		
15. W tańcu czuję się jak ryba w wodzie.		
SUMA PUNKTÓW		
16. Jestem dobry w tworzeniu muzyki, śpiewaniu lub graniu na instrumentach.		M
17. Z łatwością zapamiętuję wiersze, poezję i rymowanki.		
18. Często słucham muzyki i łatwo przychodzi mi rozpoznawanie melodii.		
19. Mam dobre wyczucie rytmu.		
20. Czytam nuty, umiem komponować muzykę.		
SUMA PUNKTÓW		
21. Jestem wrażliwy na to, co myślą i czują inni.		E
22. Jestem przekonujący i potrafię uczyć innych tego, czego się		

nauczyłem,		
23. Lubię należeć do klubów lub kółek zainteresowań.		
24. Lubię pracować w zespole i dobrze przychodzi mi uczenie się w grupie.		
25. Łatwo zawieram przyjaźnie.		
SUMA PUNKTÓW		
26. Mam zmysł orientacji i potrafię dobrze oceniać odległości i przestrzenie.		W
27. Jestem dobry w wyobrażaniu sobie rzeczy w umyśle.		
28. Jestem dobrym obserwatorem - dostrzegam rzeczy, których nie zauważają inni.		
29. Uczę się z wykresów, diagramów i map.		
30. Jestem dobry w sztuce, modelowaniu lub rzeźbieniu.		
SUMA PUNKTÓW		
31. Interesują mnie kwestie związane ze środowiskiem naturalnym.		P
32. Podobają mi się programy przyrodnicze i/lub trzymam w domu zwierzęta.		
33. Potrafię rozpoznać i nazwać wiele rodzajów kwiatów, roślin i drzew.		
34. Potrafię wyobrazić sobie siebie pracującego w rolnictwie, albo jako biologa lub astronoma.		
35. Interesują mnie sprawy związane ze zdrowym życiem, zdrowym jedzeniem itp.		
SUMA PUNKTÓW		
36. Jestem dobry w tworzeniu planów i określaniu swoich celów.		A
37. Lubię pracować/uczyć się samotnie i w ciszy.		
38. Jestem dobry w uczeniu się na swoich błędach i doświadczeniach.		
39. Prowadzę pamiętnik lub zapiski.		
40. Przejmuję się losami naszej planety.		

*Opracowano na podstawie: Taraszkiewicz Małgorzata, Biuletyn Maturalny, CKE, Warszawa 2006

Podsumuj ilość punktów w poszczególnych typach inteligencji i zobacz, w jakim obszarze masz najwięcej punktów, czyli gdzie ulokowane są Twoje najsilniejsze strony.

L - inteligencja matematyczno-logiczna (zwane też numeryczno-logiczną) - jest właściwa ludziom, których porywa świat abstrakcji i precyzji logicznego myślenia oraz zamięrowanie do nauk ścisłych. Fascynuje ich świat teorii, badanie poprawności, wnikania, stawianie hipotez, analiza i synteza obrazów całości. Zdolności te posiadają wybitni przedstawiciele nauk ścisłych, detektywi, prawnicy, księgowi, bankierzy, statystycy, metodolodzy, analitycy, planiści, programiści komputerowi. Ale także czytelnicy książek detektywistycznych, miłośnicy testów i rozwiązywania problemów logicznych, gier umysłowych, szachów oraz wypełniania PIT-ów, obliczania liczby potrzebnych kafelków w łazience i planowania domowego budżetu.

Jak ujawnia się u Ciebie ten rodzaj inteligencji?

.....

.....

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

J - inteligencja językowa (zwana też lingwistyczną, werbalną) -cehuje ludzi zainteresowanych językiem, wyrażaniem się przy pomocy słów. Posiadają oni bogaty słownik i intuicję językową, przy pomocy słowa komunikują się niezwykle sprawnie, często mistrzowsko. Ich ulubione zajęcia to czytanie, pisanie, mówienie, tłumaczenia. Osoby o tym typie inteligencji to: wybitni pisarze, poeci, dziennikarze, przywódcy polityczni, lingwiści, tłumacze, korektorzy, prawnicy, nauczyciele, negocjatorzy, sprzedawcy. Ale także miłośnicy literatury („pożeracze książek”), osoby z zamięrowaniem oddające się łamigłówkom językowym (np. grający w scrabble, rozwiązujący krzyżówki), zasypujący innych listami i pocztówkami z wakacji, zbieracze ciekawych sentencji, przypowieści i anegdot.

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

.....

.....

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

R – inteligencja ruchowa (zwana też kinestetyczną) -jest charakterystyczna dla osób, które mają zamięrowanie do ruchu. Odznaczają się niezwykle poczuć równowagi i harmonią ruchów (cehuje ich tzw. zręczność, gibkość, elastyczność) oraz precyzją w wyrażaniu swoim ciałem różnych stanów psychicznych i w ogóle narracji (wysoka umiejętność ekspresji). Niezwykle zdolności dotyczą także manipulacji, ruchów rąk. Tych ostatnich, podobnie jak osoby o inteligencji wizualno-przestrzennej, interesuje konstrukcja i dekonstrukcja rzeczywistości oraz innowacyjność, choć w nieco innych obszarach. Inteligencja kinestetyczna „wypełnia” świetnych tancerzy, aktorów, sportowców, rzeźbiarzy, chirurgów i mechaników. Posiadają ją ludzie o dużej koordynacji ruchowej i znakomitej kondycji fizycznej. Na co dzień przejawiają się w zamięrowaniu do wszelkiej aktywności ruchowej: tańca, aerobiku, spacerów,

uprawiania sportu, majsterkowania, robótek na drutach i zabieraniu całej rodziny na przejażdżki rowerowe.

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

.....

.....

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

M – inteligencja muzyczna - to domena osób, które odznaczają się niezwykłą wrażliwością na dźwięki i ich konstelacje. Słyszą więcej i poprzez dźwięki wyrażają swój obraz świata. Inteligencja muzyczna cechuje wybitnych kompozytorów, śpiewaków, dyrygentów, producentów instrumentów muzycznych i konserwatorów sprzętu muzycznego, recenzentów wydarzeń muzycznych i dobrych mówców. A także imitatorów dźwięków, fanów muzyki klasycznej i nie tylko, koneserów opery czy operetki, kolekcjonerów płyt i kaset z muzyką oraz wszystkich ludzi z potrzebami posiadania wysokiej klasy sprzętu hi-fi, wrażliwym uchem na hałasy, trzaski i brzmienie świata.

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

.....

.....

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

E - inteligencja interpersonalna - jest właściwa ludziom o bardzo wysokiej wrażliwości na relacje międzyludzkie. Cechuje ich: wysoka empatia, nadzwyczajne zainteresowania i rozumienie innych, nastawienie usługowe, wspieranie różnorodności. Obdarzeni są cechami liderów: potrafią uczyć i naturalnie wpływać na innych, łagodzić konflikty, naturalnie przewodzą, tworzą więzi, współpracują. Inteligencja interpersonalna jest właściwa wybitnym liderom (politycznym, społecznym i religijnym), sprzedawcom, psychoterapeutom, nauczycielom, menedżerom, dyrektorom, negocjatorom, sekretarkom, pracownikom socjalnym, lekarzom i pielęgniarcom. Na co dzień przejawia się w zainteresowaniu kontaktami z różnymi ludźmi, posiadaniu dużej liczby znajomych i przyjaciół, uznaniu przez otoczenie za osobę bezpośrednią, komunikatywną i kontaktową, obdarzaną zaufaniem. Posiadają dobry kontakt z rodziną, dziećmi. Potrafią wyrażać swoje uczucia, mają zasadniczo pozytywny stosunek do życia. Ten rodzaj inteligencji cechuje także osoby, które czytają poradniki typu „Jak lepiej zrozumieć drugiego człowieka”, a nabyte umiejętności stale doskonalą. Są wrażliwi na różne typy ludzkich osobowości, potrafią pomagać. Często obdarzeni są talentem Pigmaliona - znakomicie wspierając innych w rozwoju!

Jak przejawia się u Ciebie ta inteligencja?

.....

.....

W jakim zawodzie możesz ją wykorzystać?

W - inteligencja wizualno-przestrzenna - cechuje ludzi, którzy z łatwością poruszają się w przestrzeni relacji trójwymiarowych wobec obiektów praktycznych lub teoretycznych. Interesuje ich konstrukcja, rekonstrukcja lub dekonstrukcja rzeczywistości. Są elastyczni, innowacyjni i otwarci na nowe sytuacje i rozwiązania w tym obszarze. Inteligencja wizualno-przestrzenna wybija się znacząco u wybitnych architektów, malarzy, rzeźbiarzy, konstruktorów, projektantów mody, krawcowych, a także strategów, nawigatorów, przewodników, fizyków teoretycznych i szachistów. Ujawnia się również u uzdolnionych przedstawicieli mebli w domu i samodzielnych dekoratorów wnętrz, projektantów altan w ogródkach i dekoracji swojego otoczenia oraz u tych, od których jako prezent dostaniesz samodzielnie wykonaną zabawkę przestrzenną lub latawiec opakowany w piękne pudełko z kokardą.

Jak przejawiają się u Ciebie ta inteligencja?

.....

.....

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

P - inteligencja przyrodnicza (zwana też ekologiczną) - charakteryzuje ludzi, którzy przejawiają istotne zainteresowanie naturalnym otoczeniem człowieka, światem w jego przyrodniczo-geograficznym opisie. Pasjonuje ich: świat przyrody, ochrona i obrona żyjących istot, nie tylko ginących gatunków. Uwielbiają podróże. Interesuje ich życie zgodne z naturalnym rytmem przyrody i świata. Inteligencja przyrodnicza cechuje w dużej mierze podróżników, ekologów, odkrywców nowych lądów, przedstawicieli nauk biologicznych i geograficznych, weterynarzy. W innych wymiarach przejawia się u osób uciekających od zagrożeń i zanieczyszczeń cywilizacji do zdrowego trybu życia, zdrowej wody, żywności. Są tu miłośnicy turystyki, a także kolekcjonerzy różnych diet, książek kucharskich i nabywcy ekologicznych garnków. Są tu też miłośnicy natury i zwierząt, dbający o ich obronę i o ochronę każdego życia, o czystość świata i harmonijne z nim współistnienie!

Jak przejawiają się u Ciebie ta inteligencja? ?

.....

.....

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

A – inteligencja intrapsychiczna (zwana też duchową) – jest właściwa osobom obdarzonym tzw. bogatym życiem wewnętrznym. Cechuje ich nadzwyczajna samoświadomość, zdolność do rozpoznawania swoich emocji, uczuć, wartości, przy zachowaniu dystansu do siebie, wysoka samoregulacja, spolegliwość. Interesuje ich spójność i harmonia wewnętrzna. Prawdopodobnie wśród tej grupy znajdują się osoby obdarzone tzw. inteligencją moralną, która charakteryzuje osoby o dużej wrażliwości moralnej, spójnych w słowach i czynach. Inteligencja intrapsychiczna dominuje u wybitnych filozofów, mistyków, psychoterapeutów, pisarzy, poetów, kompozytorów. Cechuje każdego, kto ma tzw. życie wewnętrzne, kto rozumie swoje emocje, uczucia, wartości, motywacje, stany psychiczne; ma do nich dystans i poczucie humoru. A także interesuje się osobistym rozwojem, doskonaleniem dyspozycji psychicznych poprzez lektury, medytacje, ćwiczenia umysłowe, udział w rozmaitych treningach. Swoje refleksje nad sobą i swoim życiem notują w prowadzonym pamiętniku. Także tu mieszczą się osoby zainteresowane prawem, przestrzeganiem reguł, zasad, kodeksów, tropiące naruszenia prawa i dyscypliny. Osoby te stają się autorytetami moralnymi.

Jak przejawiają się u Ciebie ta inteligencja?

.....

.....

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

Odpowiedz na pytania, a w „TABELI WIZUALIZACJI WYNIKÓW” zaznacz lub zamaluj ilość punktów uzyskanych w poszczególnych kategoriach. W ten sposób stworzysz wykres pokazujący Twój rodzaj inteligencji i Twoje mocne strony.

TEST INTELIGENCJI WIELORAKIEJ – TABELA WIZUALIZACJI WYNIKÓW								
punkty	L	J	R	M	E	W	P	A
15								
14								
13								
12								
11								
10								
9								
8								
7								
6								
5								

8. Moje plany i marzenia

W życiu każdego dorastającego człowieka pojawia się wiele wątpliwości na temat przyszłości, którą ma zbudować. Jest to jednocześnie ekscytujący i przerażający czas dla wszystkich młodych ludzi, niezależnie od ich sytuacji życiowej.

Niczym nadzwyczajnym nie jest więc, że i w Tobie może kłębić się wiele skomplikowanych emocji, kiedy myślisz o swoim wejściu w dorosłość.

Być może czujesz, że już się to wydarzyło. Że z powodu choroby Twojego rodzeństwa zostałaś/eś wepchnięta/y w ten etap swojego życia szybciej niż Twoi rówieśnicy, obarczony/a ciężarem odpowiedzialności, z którym oni nigdy się nie zetknęli.

Czy marzenia mają sens?

Gdy przykra rzeczywistość wdzierza się do naszego życia, trudno jest myśleć o niebieskich migdałach. Pamiętaj jednak, że to w porządku jeśli marzysz i nie oglądasz się na rzeczywistość, w której żyjesz.

Marzenia dają ulgę, rozwijają wyobraźnię, otwierają umysł na nowe możliwości – są pozytywne. tu miejsce na ilustrację „myśli i marzenia”

Marzenia możesz modyfikować – nierealne mrzonki zmieniać w konkretne plany. Możesz podążać za nimi, inspirować się nimi i budować na nich swoją przyszłość. Dziel się swoimi marzeniami z zaufanymi osobami.

Czy słuchać rad dorosłych, czy samodzielnie podejmować decyzje?

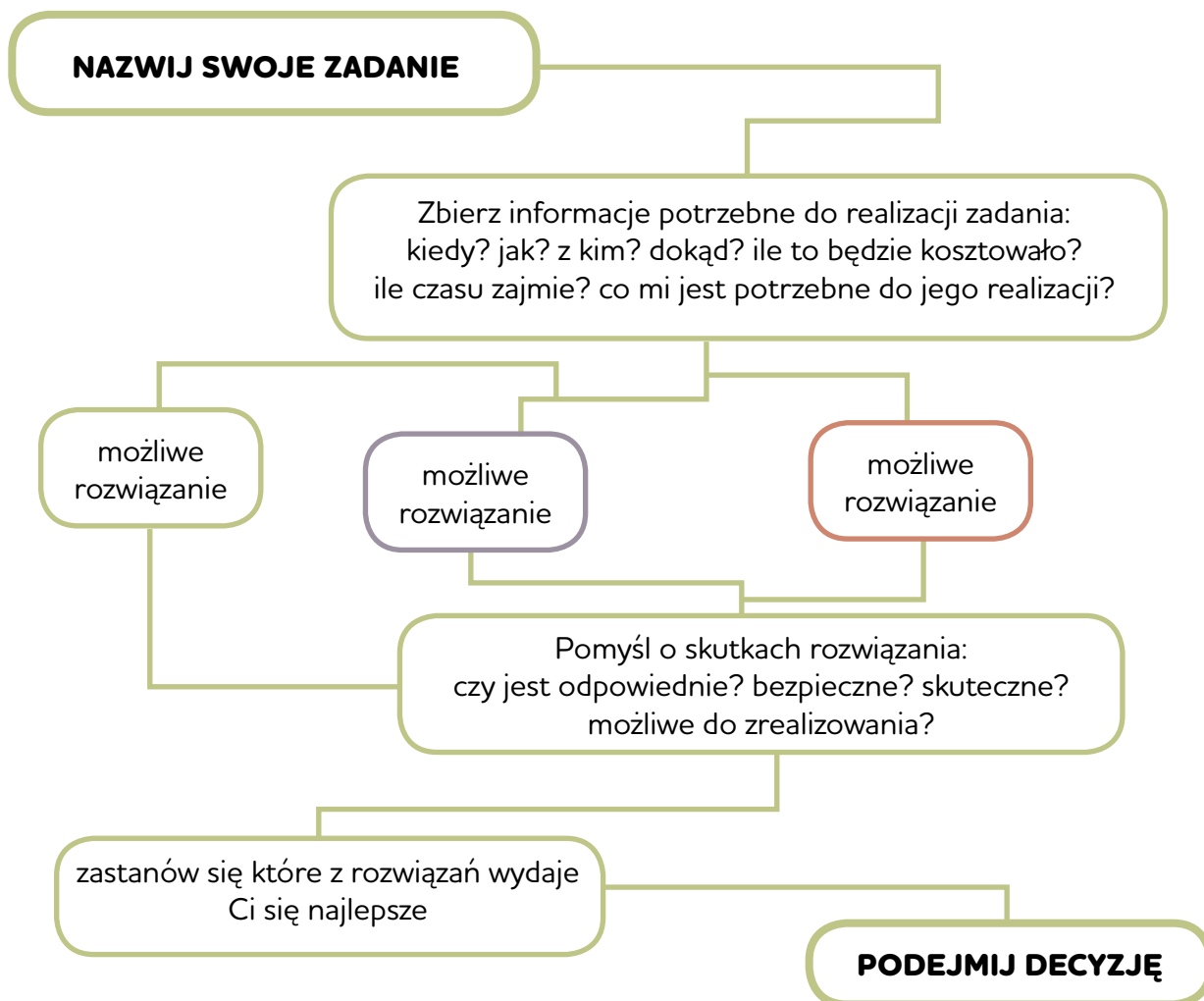
Wejście młodego człowieka w dorosłość wzbudza niepewność nie tylko w nim, ale także w dorosłych, którzy są świadkami jego dorastania. Rodzice, dziadkowie, inni bliscy Ci dorośli – wszyscy oni chcą dla Ciebie jak najlepiej, choć każdy może inaczej definiować słowo najlepiej. Zapewne wszyscy chętnie dają dobre rady.

Rady bliskich mogą uchronić Cię przed popełnieniem błędów, zrobieniem głupstwa. Dzielenie się wiedzą i doświadczeniem jest dobre. Zadawaj pytania dorosłym obecnym w Twoim życiu – oni mieli znacznie więcej czasu, żeby znaleźć odpowiedzi, których Ty dopiero zaczynasz szukać. Skorzystaj z tego!



Aktywność 9: Labirynt podejmowania decyzji

Aby łatwiej podejmować decyzje w dorosłym życiu możesz już teraz trenować tę cenną umiejętność. Skorzystaj z labiryntu podejmowania decyzji, żeby rozpatrywać różne możliwości postępowania w danej sytuacji i przyglądać się możliwym konsekwencjom. Zaproś bliskich do tej zabawy.



Czasem jednak dorośli mogą się nieco zagalopować i próbować zaplanować Twoje życie za Ciebie, według własnego widzimisię. Nie bój się zwracać na to ich uwagę. Rozmawiaj, argumentuj, przekonuj. Postaraj się zrozumieć ich punkt widzenia i proś ich o to samo. W ten sposób łatwiej będzie się Wam porozumieć.

Czy w przyszłości będę musiał/a opiekować się moim chorym rodzeństwem?

Pamiętaj – to od Ciebie należy wybór w jakim stopniu chcesz brać odpowiedzialność za chorego członka rodziny. Masz prawo zdecydować, że nie chcesz więcej zajmować się bratem lub siostrą. Masz również prawo zdecydować że chcesz robić to dalej tak, jak do tej pory, albo w większym zakresie. Żaden z tych wyborów nie świadczy o Tobie ani lepiej ani gorzej. Powinieneś móc dokonać każdego z nich.

Twoje życie należy tylko do Ciebie.

fundacja



równieWAŻNI