

AKCJA NAWIGACJA

chronić siebie, wspierać innych

NAWIGACJA W KRYZYSIE

Raport dla młodzieży
Załoga SP2 Ostrołęka



1. MAPA I POGODA

**Gdzie jesteśmy? Co się dzieje dookoła?
Przyjrzyjmy się sytuacji.**

Od połowy marca 2020 roku wszyscy znaleźliśmy się w nowej, dziwnej i nieznannej sytuacji, na którą nie byliśmy przygotowani. Świat zatrzymał się w miejscu. Liczne ograniczenia zmieniły nasze życie – maski, rękawiczki, zdalna nauka i praca. Gdyby porównać wybuch pandemii koronawirusa z sytuacją na morzu, to można powiedzieć, że na świecie rozpętał się „sztorm”.

W życiu każdego z nas czasem pojawiają się różne "burze" - sytuacje dziwne, niespodziewane, często niezrozumiałe – tzw. „kryzysy”. One wiele uczą. Z pandemii 2020 warto wyciągnąć wnioski na przyszłość i nauczyć się sposobów radzenia sobie w różnych innych sytuacjach kryzysowych. Ważne, żebyśmy wiedzieli, jak w takich wyjątkowych chwilach nawigować.

Dlatego zaprosiliśmy Cię w naszą podróż NAWIGACJA W KRYZYSIE. Zadaliśmy sobie razem kilka pytań:

- **czy płynąć?**
- **jak płynąć?**
- **gdzie płynąć?**
- **z kim płynąć?**

kiedy szarpią fale, kiedy na pokład wlewa się zbyt dużo wody, kiedy już brakuje nam sił, kiedy załoga działa chaotycznie, kiedy mamy wrażenie, że wszystko się wali?



2. STAN ZAŁOGI

Czyli kilka słów o Was -
kto z nami płynie, jak się czujecie?

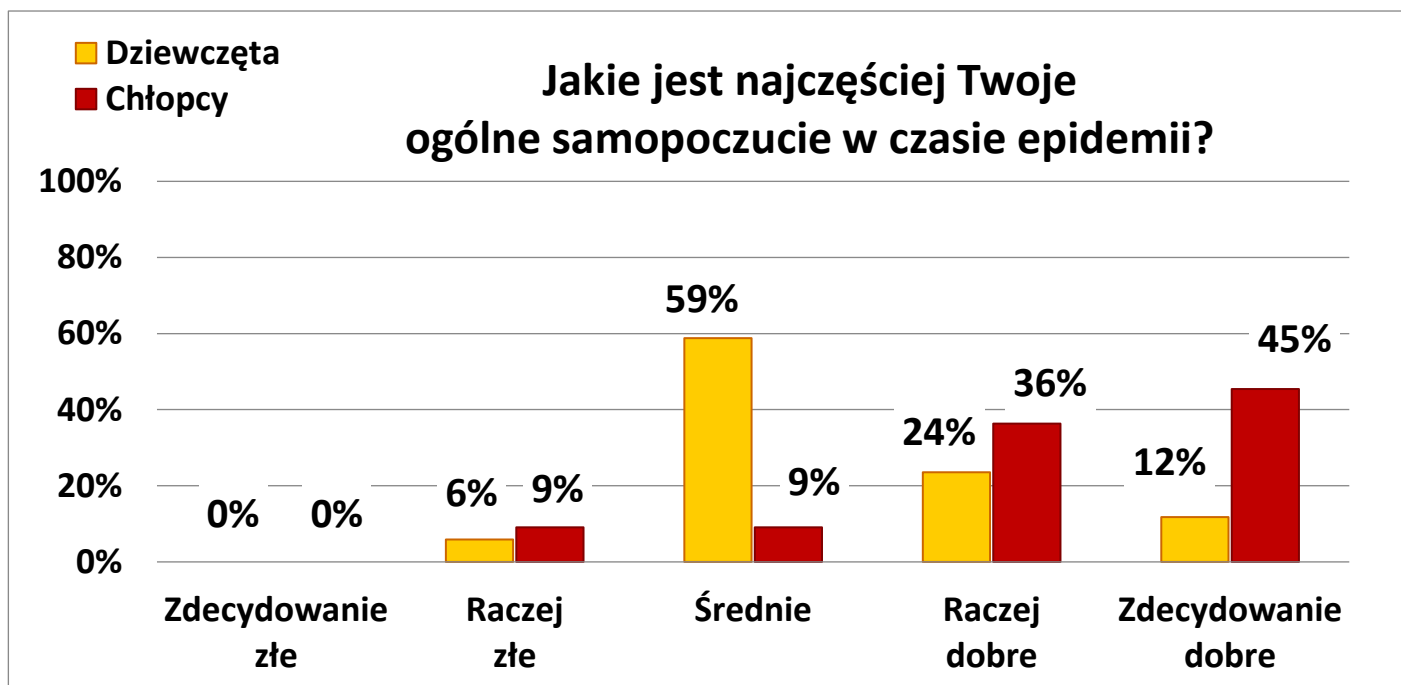
Ilu uczniów z Waszej załogi wzięło udział w Akcji Nawigacji:

Liczba uczniów, którzy wypełnili ankietę: 28

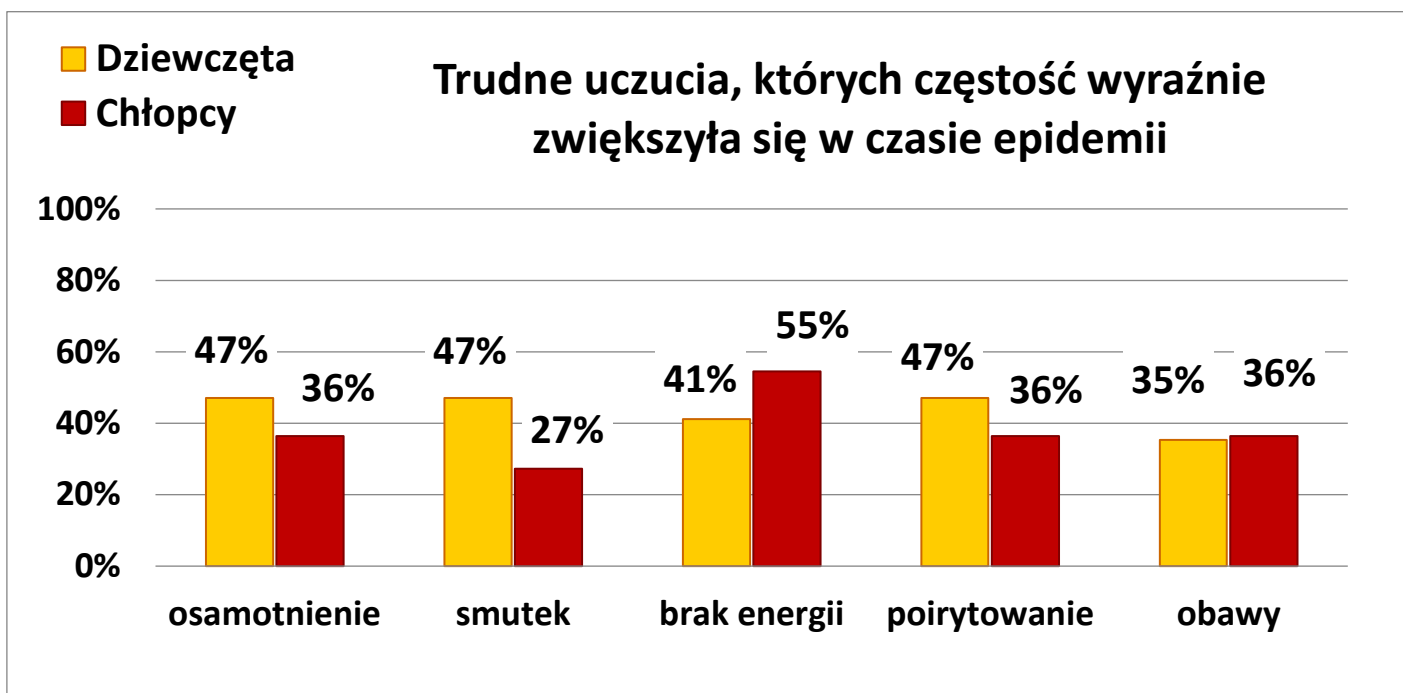
Liczba dziewcząt: 17

Liczba chłopaków: 11

Jakie jest Wasze samopoczucie w czasie pandemii?



Wykres nr 1.



Wykres nr 2.

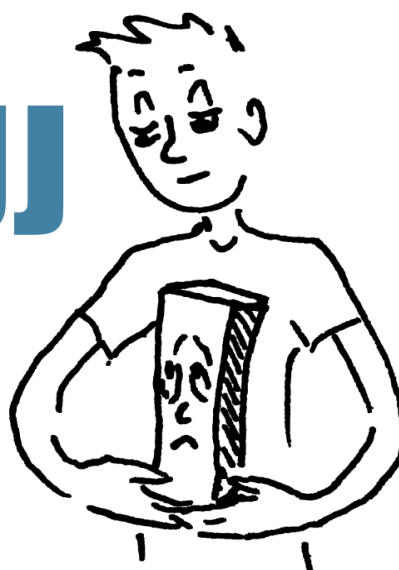
Bardzo duża część z Was całkiem dobrze znosi ten czas pandemii. Ale nie wszyscy i warto o tym pamiętać. Może w Twojej klasie jest ktoś, kto w tym momencie szczególnie potrzebuje zauważenia, spotkania, rozmowy i wspólnych żartów.



3. KOMPAS

Czyli sposoby nawigacji w kryzysie.

AKCEPTUJ
to, co
czujesz



Emocje. Są nimi zarówno radość, fascynacja, euforia, jak i smutek, złość, strach, gniew. Co istotne, **wszystkie Twoje uczucia są ważne i nie można ich dzielić na dobre i złe**. Dlaczego? Bo pojawiają się niezależnie od naszej woli. Nie są ani dobre, ani złe, one po prostu SĄ. Emocje to reakcja naszego organizmu na to, co dzieje się wokół nas i w nas. Emocje mówią coś o Tobie – o Twoim aktualnym stanie, o Twoich potrzebach, o tym, że ktoś/coś przekracza Twoje osobiste granice, o tym co jest dla Ciebie bezpieczne, a co nie.

Można natomiast powiedzieć, że uczucia są przyjemne i nieprzyjemne. W okresie pandemii może pojawiać się więcej tych nieprzyjemnych uczuć – strachu, smutku, osamotnienia, irytacji. Mimo że to trudne, również bywa przydatne! Czasem strach oznacza, że trzeba uciekać, a złość i irytacja, że może trzeba coś zmienić w naszym życiu. Własny smutek i poczucie osamotnienia może dać nam szansę na zrozumienie cierpienia innych, rozwinąć empatię.

W czasie sytuacji kryzysowych warto obserwować swoje uczucia i je akceptować – nawet jeśli to trudne. Warto wyciągać z nich wnioski – emocje poinformują Cię co się z Tobą i w Tobie dzieje. Jeśli wiesz, co się w Tobie dzieje, możesz to przemyśleć i podjąć lepszą decyzję.🧐



PANUJ nad tym, co robisz

Czuć możesz różne rzeczy. Ważne jest, by rozpoznawać i akceptować swoje emocje. Ale nie jest wszystko jedno jak się pod ich wpływem zachowasz. Dlatego **zanim coś zrobisz, POMYŚL** – czyli podejmij decyzję, aby nie reagować, dopóki się nie opanujesz. To, co robisz pod wpływem emocji, może być dobre albo złe – dla Ciebie lub innych. Np. kiedy czujesz złość i masz wrażenie, że zaraz wybuchniesz:

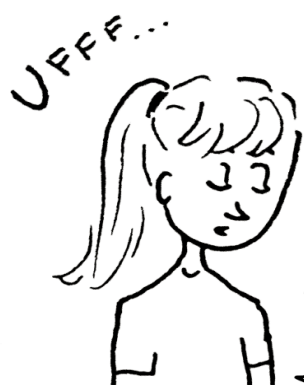
- weź kilka głębokich wdechów (to bardzo ważne – dotlenisz mózg i łatwiej Ci będzie powstrzymać narastanie złości!)
- wyjdź na chwilę do innego pomieszczenia
- posprzątaj, poćwicz coś

i dopiero wtedy podejmij jakieś decyzje – już z chłodniejszą głową. Na przykład powiedz bratu, że zirykowało Cię to, że bez pytania wziął Twój tablet i oczekujesz od niego, że następnym razem zapyta Cię o zdanie. Takie słowa nie ranią, a pozwalają wyrazić to, co chcesz.

bądź CZUJNY



Szybka reakcja na sygnały, które wysyłają ci uczucia i ciało, jest bardzo ważna. Zaczynasz czuć irytację – nie pozwalasz sobie na nakręcanie się. Masz dołującą myśl, nie pogrążasz się w niej. Nie chce ci się wstać, nie pozwalasz na przedłużanie tego. **Broń się przed efektem kuli śnieżnej.** Może wszedłeś na stronę internetową ze szkodliwymi treściami – nie wracaj tam. Bądź czujny. Bądź czujna. Utnij to przed, albo najpóźniej, po pierwszym razie. Później będzie trudniej nad tym zapanować... I zajmij się tym, co masz do zrobienia. Podejmowanie zaplanowanych rzeczy o kolejnych godzinach organizuje dzień. To pomaga. Nawet w najtrudniejszych sytuacjach! Kiedy robisz coś konkretnego, to odciągasz uwagę od niepokojących odczuć i smutków. I nie ogarną Cię fale przygnębienia.



ODPUŚĆ sobie i innym

Obecnie niewiele trzeba, aby się pokłócić. Jak jest możliwość, warto rozmawiać, wyjaśniać nieporozumienia. Ale w sytuacji kryzysowej czasem mądrzej jest odpuścić w danym momencie, a wrócić do wyjaśniania tego, co ważne, jak będzie spokojniej.

Dlaczego? Bo innym też jest trudno. Rodzice i nauczyciele zmagają się z wieloma problemami i obawami. Niektóre są wspólne dla dorosłych i młodzieży.

Dla wielu rodziców trudna jest niepewność co do przyszłości – zarówno jeśli chodzi o sam rozwój epidemii, jak i przyszłość ich pracy zawodowej. Mają też obawy dotyczące nauki i egzaminów ich dzieci. Część z nich obawia się zachorowania kogoś z bliskich. Dla wielu uciążliwa jest duża ilość czasu spędzanego przed komputerem, Internetem. Bardzo często dużą trudność stanowi łączenie obowiązków zawodowych i rodzinnych.

Część nauczycieli wskazuje na podobne uciążliwości czasu epidemii, jak rodzice. Większość nauczycieli jest mocno przeciążona ilością czasu spędzanego przed komputerem. Przeżywają też fakt, że w zdalnym nauczaniu trudniej budować relację z uczniami, a także z rodzicami. Bardzo dużym utrudnieniem jest dla nauczycieli niepewność co do tego, jak szkoły będą funkcjonowały w najbliższej przyszłości.

Czasem więc warto odpuścić innym.

Ale czasem trzeba odpuścić także sobie. Odpocząć. Zwolnić tempo. Zająć się czymś przyjemnym.

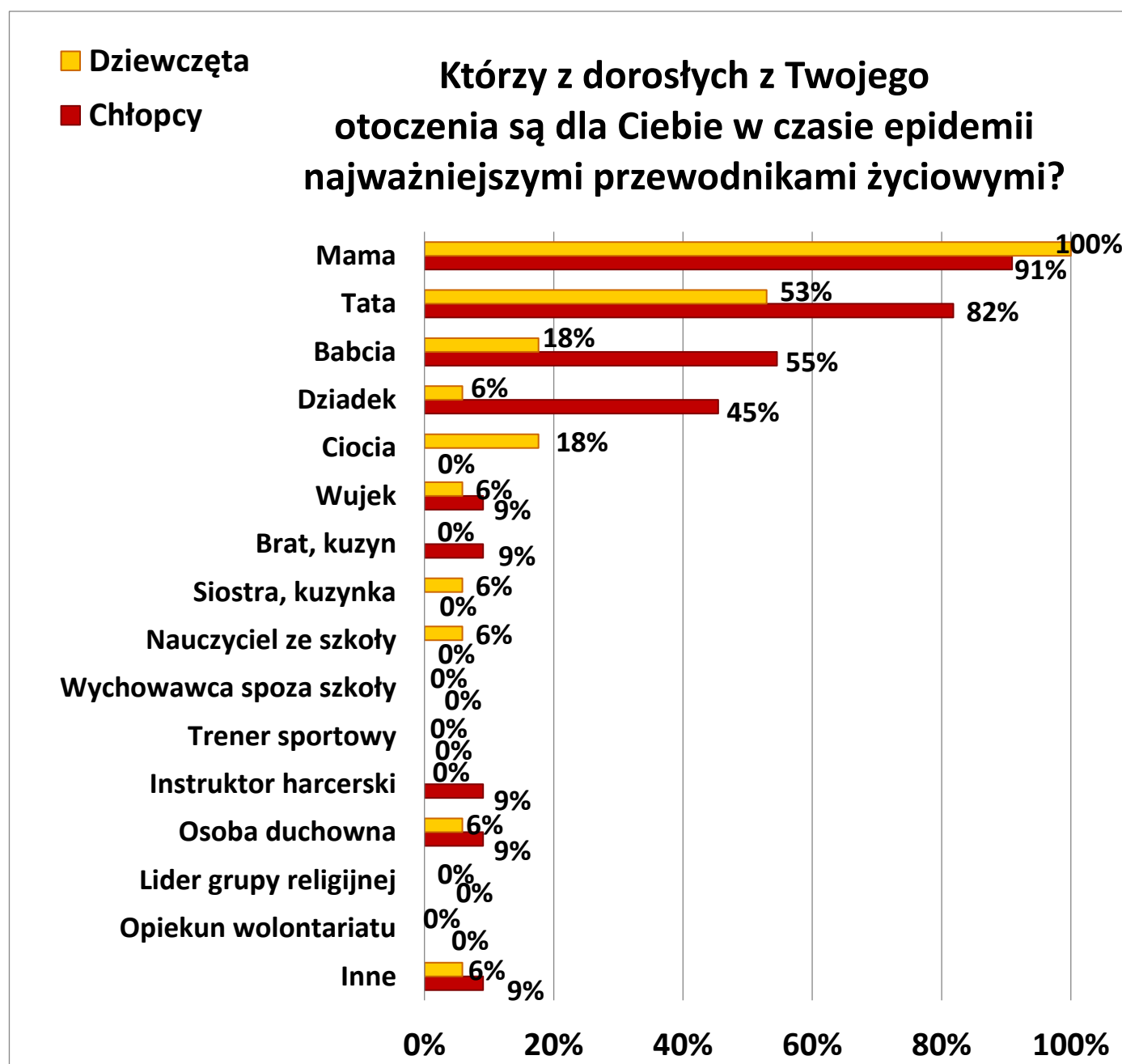


ODKRYWAJ

źródła

wsparcia

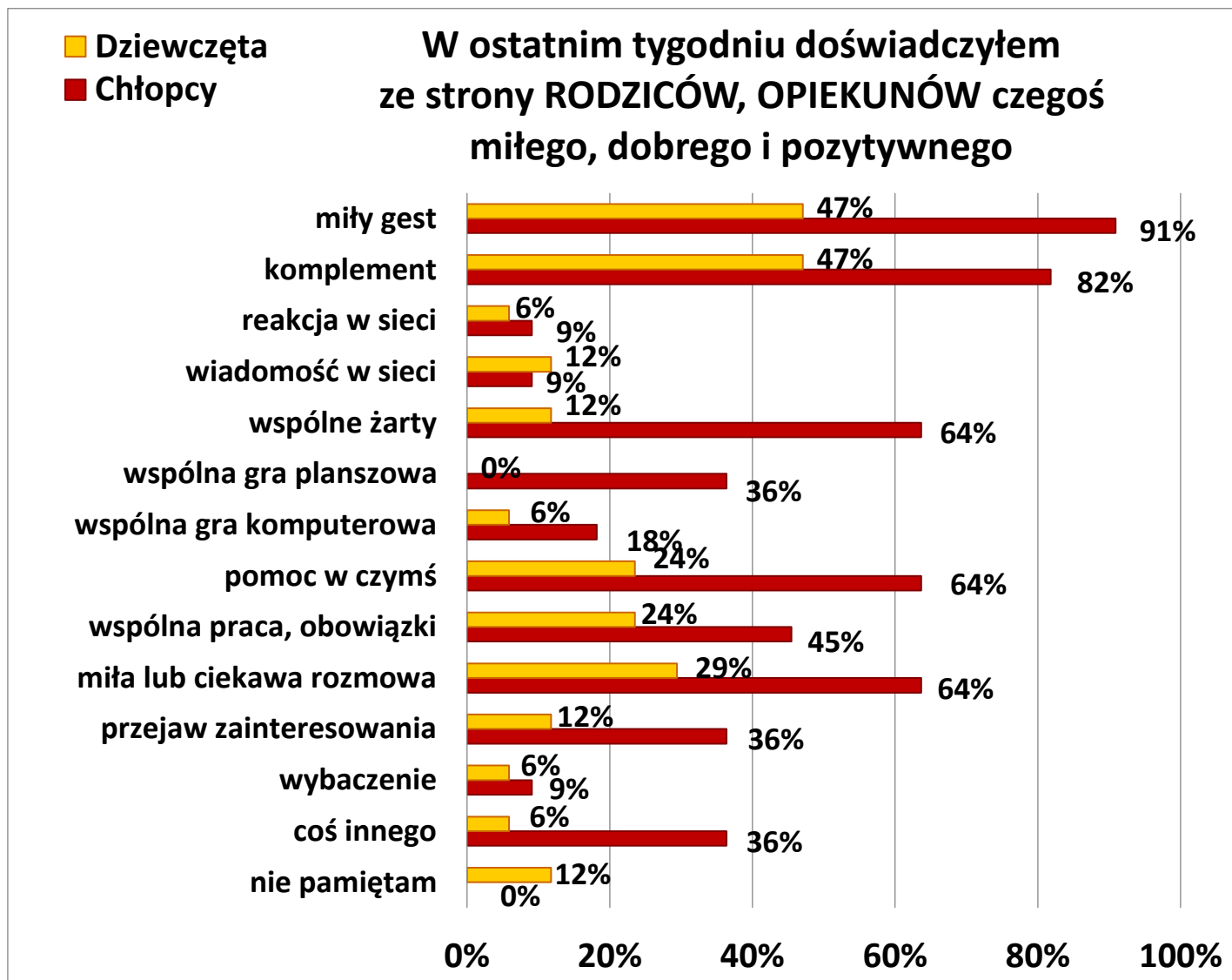
Sytuacje kryzysowe są trudne. Na tym właśnie polega kryzys, że jest trudno. Aby go łatwiej przejść, potrzebne jest wsparcie. Czasami nam się wydaje, że jesteśmy całkiem sami, a jednak jest ktoś, kto może pomóc swoją obecnością, wysłuchaniem, radą. Taka osoba staje się przewodnikiem, który pomaga przejść trudny czas. Warto się rozejrzeć, kto takiego wsparcia może nam udzielić. Może to być rodzic, babcia, dziadek, nauczyciel albo inna osoba. A oto przewodnicy, których wskazali członkowie Waszej załogi. Można było wybrać tylko trzy najważniejsze osoby.



Wykres nr 3.

Odkrywaj źródła wsparcia! Może jest ktoś obok Ciebie, z kim warto mieć bliższy kontakt? A może jest blisko Ciebie przewodnik, ale Ty się do niego nie zwracasz?

Rodzice jako źródło wsparcia



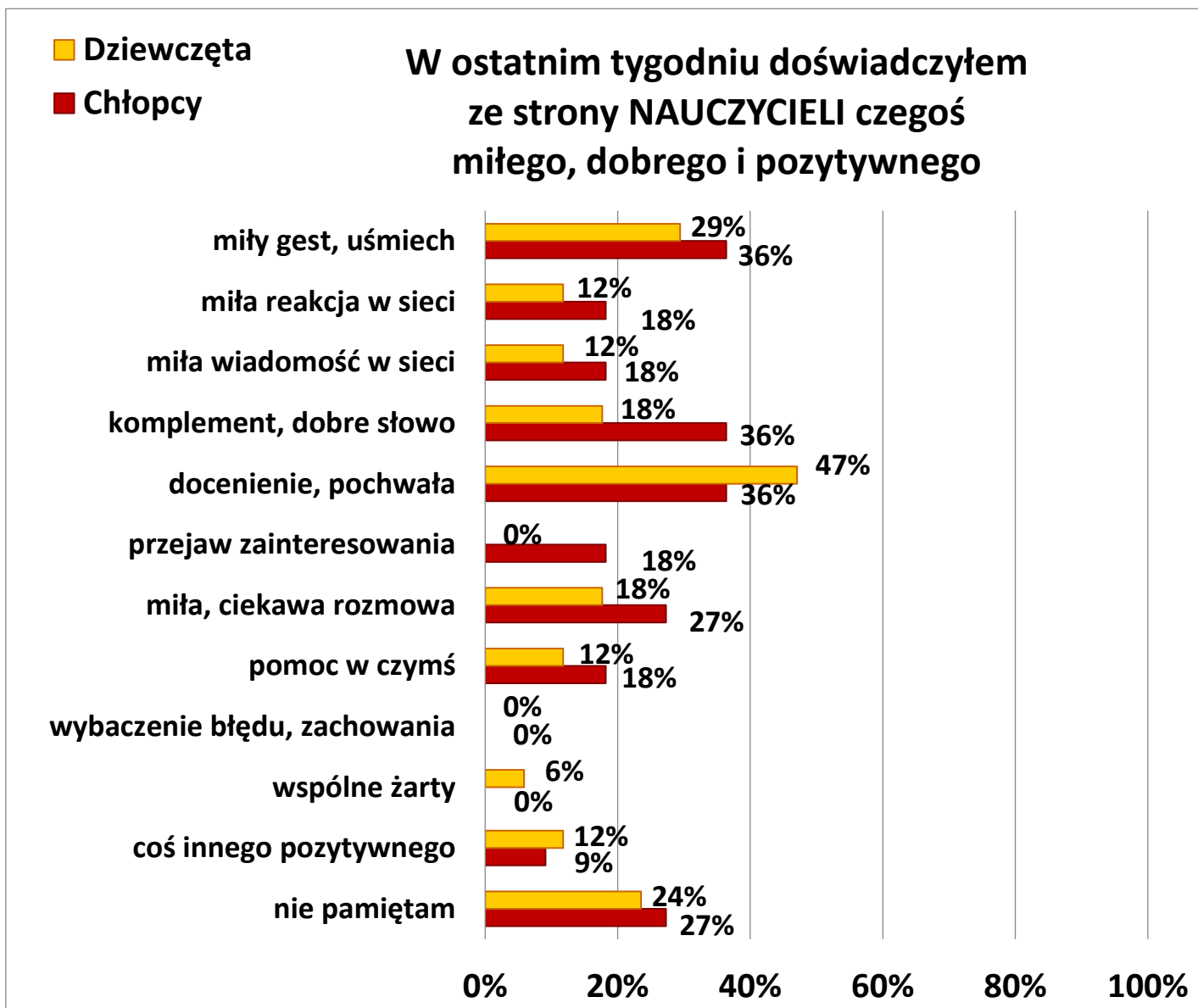
Wykres nr 4.

Duża część z Was zauważa rozmaite dobre gesty ze strony rodziców – uśmiech, rozmowę, wspólne żarty, wspólną grę lub pracę, docenienie czegoś. Szczególnie ważne dla wielu z Was okazały się „szczerze rozmowy z wysłuchaniem i wspólnie spędzony czas”.

Część z Was wskazywała na życzliwe gesty innych osób z rodziny.

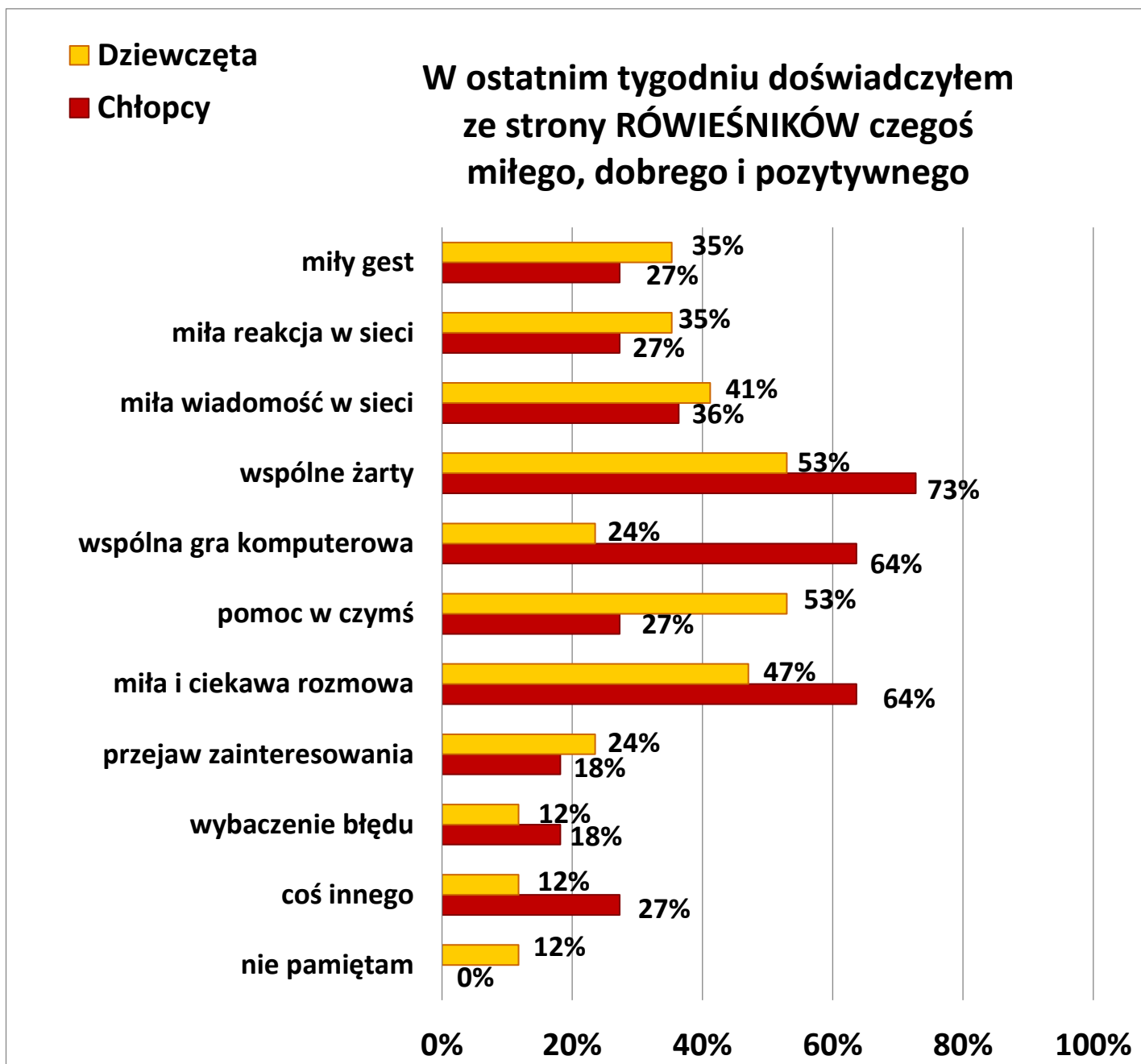
Może Twój przewodnik nie wie, że nawet drobne gesty z jego strony są dla Ciebie ważne? Może warto o tym głośno powiedzieć, za coś podziękować?

Nauczyciele jako źródło wsparcia



Wykres nr 5.

Różne gesty ze strony nauczycieli są ważne dla różnych osób. Widać jednak, że bardzo wielu z Was ceni sobie pochwały od nauczycieli, ich konkretną pomoc oraz momenty, gdy znajdują czas na wspólną rozmowę i żarty. A także po prostu ich uśmiech. W odpowiedziach otwartych jako szczególnie ważne wymienialiście: „pomoc w nauce, wyrozumiałość, zainteresowanie moim problemem i wysłuchanie”. Warto, żeby wasi nauczyciele o tym wiedzieli. Pomyśl, za co mógłbyś podziękować Twojemu nauczycielowi/wychowawcy? Pomyśl w jakiej formie – może SMS, może karteczka podrzucona w czasie konsultacji, a może po prostu miłe słowo?



Wykres nr 6.

Na wykresie możecie zobaczyć jakie miłe rzeczy ze strony rówieśników zdarzają się najczęściej w Waszej załodze. Rozmowy, wspólne żarty, pomoc rówieśników oraz miłe wiadomości i gesty w sieci oraz w realu, to miłe rzeczy zdarzające się osobom obu płci. Wiele z tych rzeczy częściej zdarza się dziewczętom. Ale wspólne gry komputerowe są częściej doceniane przez chłopaków. Z odpowiedzi na pytania otwarte wiemy, że szczególnie ważne są dla obu płci rozmowy i wzajemna pomoc.

Przyjaciele jako źródło wsparcia

Z dużego sondażu wśród ponad 2,5 tysiąca nastolatków, od którego rozpoczęliśmy Akcję Nawigację, wiemy, że w czasie epidemii część młodych ludzi na nowo zastanawia się co jest ważne w przyjaźni. Zapytaliśmy w naszych badaniach co Wasi rówieśnicy najbardziej cenią u przyjaciela, przyjaciółki. Dziewczyny najbardziej cenią zrozumienie, chłopaki – poczucie humoru. U dziewczyn na drugim miejscu jest szczerłość, a u chłopaków szacunek. Gotowość pomocy ważna jest i dla chłopaków, i dla dziewcząt.

Jeśli masz takiego przyjaciela – docień to. Jeśli nie masz, szukaj. Bądź takim przyjacielem dla innych, jakiego sam chciałbyś mieć dla siebie.

**Jeśli masz przyjaciela,
co w nim cenisz najbardziej?**

1. ROZUMIE MOJE SPRAWY I PROBLEMY

2. NIE OKŁAMUJE MNIE

3. ZAWSZE JEST GOTOWY MI POMÓC

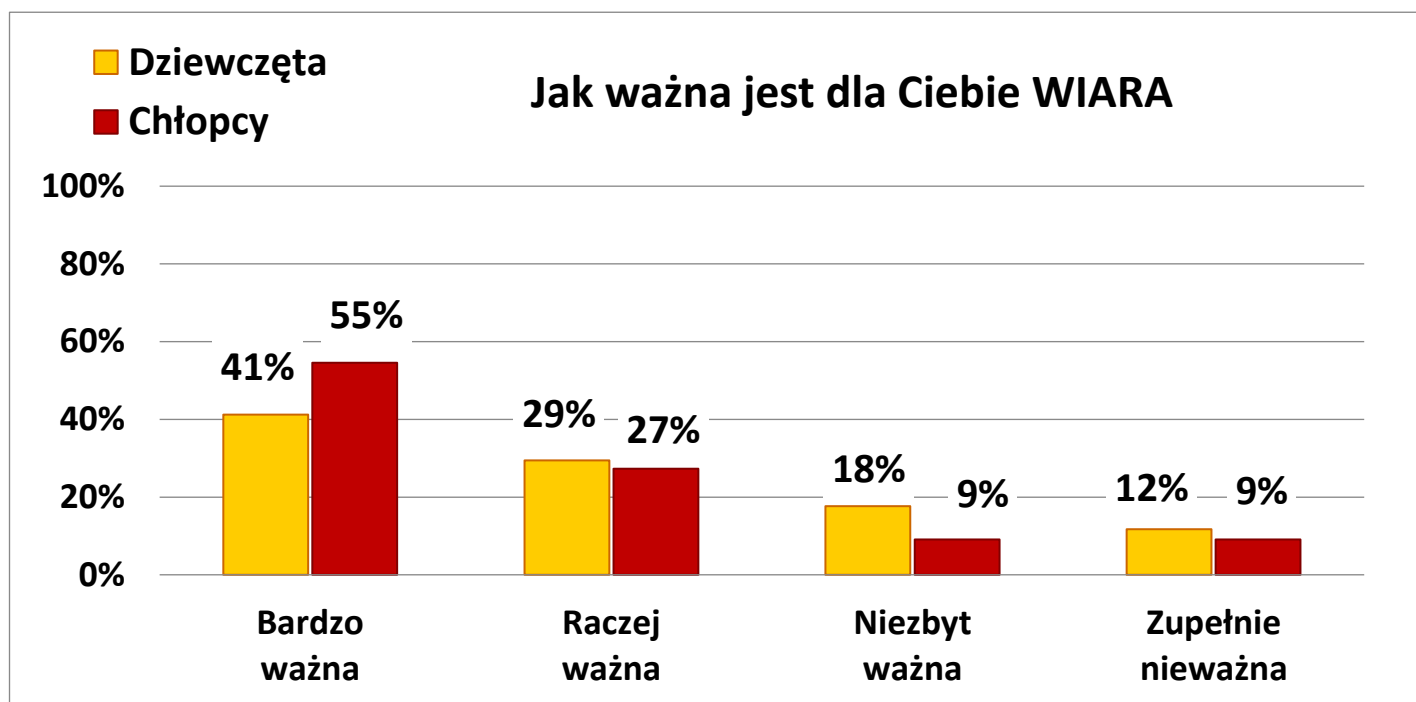
1. MA POCZUCIE HUMORU

2. SZANUJE MNIE

3. ZAWSZE JEST GOTOWY MI POMÓC

The infographic is split into two columns. The left column has an orange background and features a photo of a smiling young woman. The right column has a blue background and features a photo of a smiling young man. Each column contains three sticky notes with handwritten-style text. The top note in each column is the most valued trait, followed by the second and third most valued traits.

Wiara jako źródło wsparcia



Wykres nr 7.

Dla sporej części z Was wiara jest czymś ważnym. Z badań prowadzonych w różnych krajach świata wiadomo, że młodzież mająca doświadczenie wiary uzyskuje przez to bardzo cenne i skuteczne wsparcie. Także duży sondaż Akcji Nawigacji pokazał, że osoby wierzące rzadziej wpadają w przygnębienie w trudnym czasie epidemii.

Jeśli wiara jest dla Ciebie ważna, to pielęgnuj ją i rozwijaj. Jeśli nie jesteś osobą wierzącą, to tym bardziej szukaj innych źródeł wsparcia.

Profesjonalna pomoc z zewnątrz jako źródło wsparcia

Wokół Ciebie jest wiele osób, które są odpowiednio przygotowane, żeby pomagać młodym ludziom i rozumieć ich potrzeby. Jeśli masz problem, najpierw szukaj pomocy w rodzinie, wśród najbliższych. Jeśli to nie wystarcza, to wsparcia mogą udzielić psychologowie, pedagodzy, terapeuci. Ich pomocy też warto najpierw szukać wokół siebie (np. pedagog/psycholog w szkole, w poradni). Możesz również sięgnąć po telefon zaufania. Jeden z takich numerów podajemy poniżej na slajdzie.



GRUPA MAILOWA AKCJA NAWIGACJA:

akcjanawigacja@ipzin.org

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

tel. 116 111

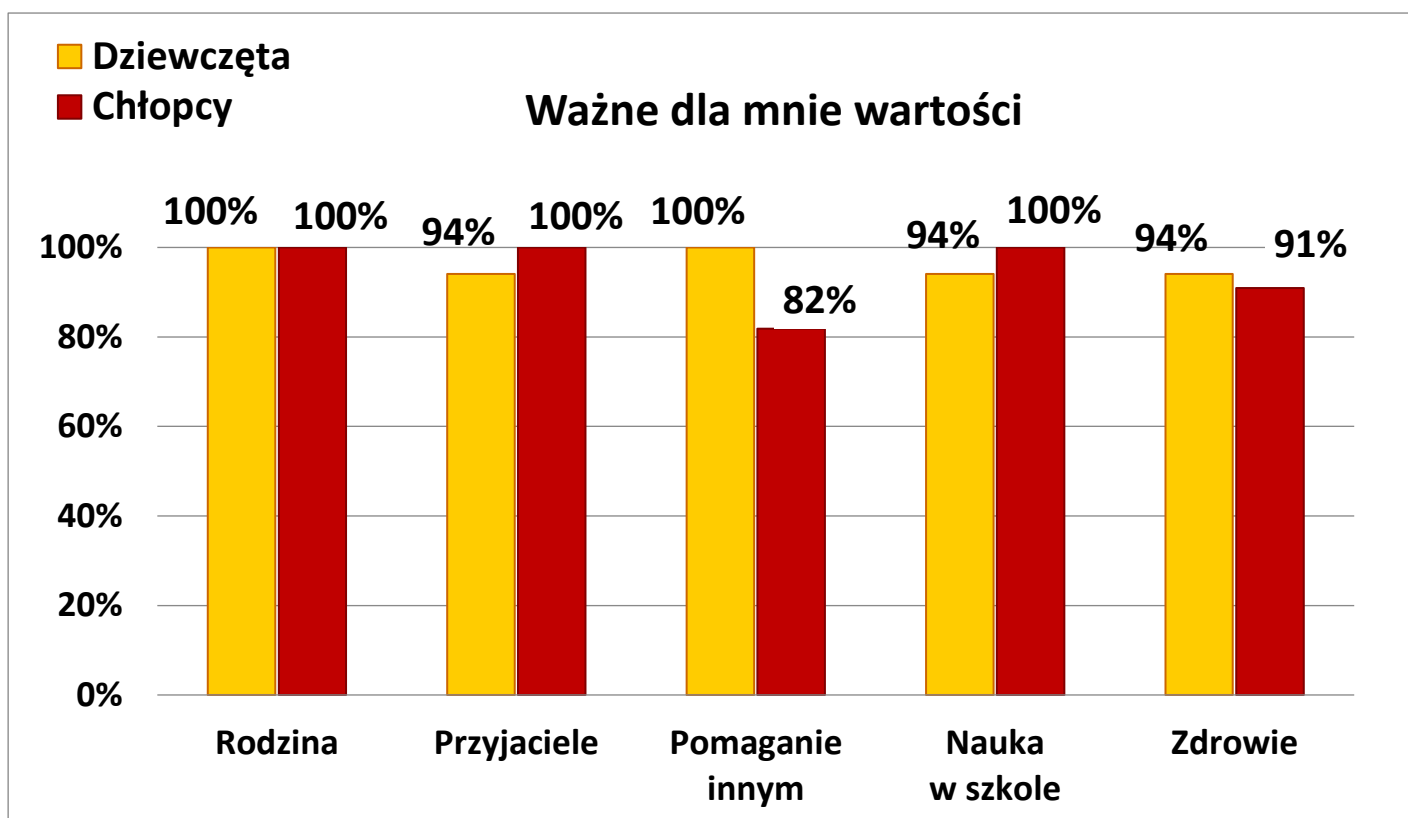
Podajemy też kontakt mailowy do naszych psychologów, którzy z nami współpracują. Można się do nich zwrócić z pytaniem, wątpliwością. W poważnych sprawach, problemach droga mailowa nie wystarczy. Wtedy trzeba szukać pomocy wokół siebie lub dzwonić na telefon zaufania.



4. LATARNIA

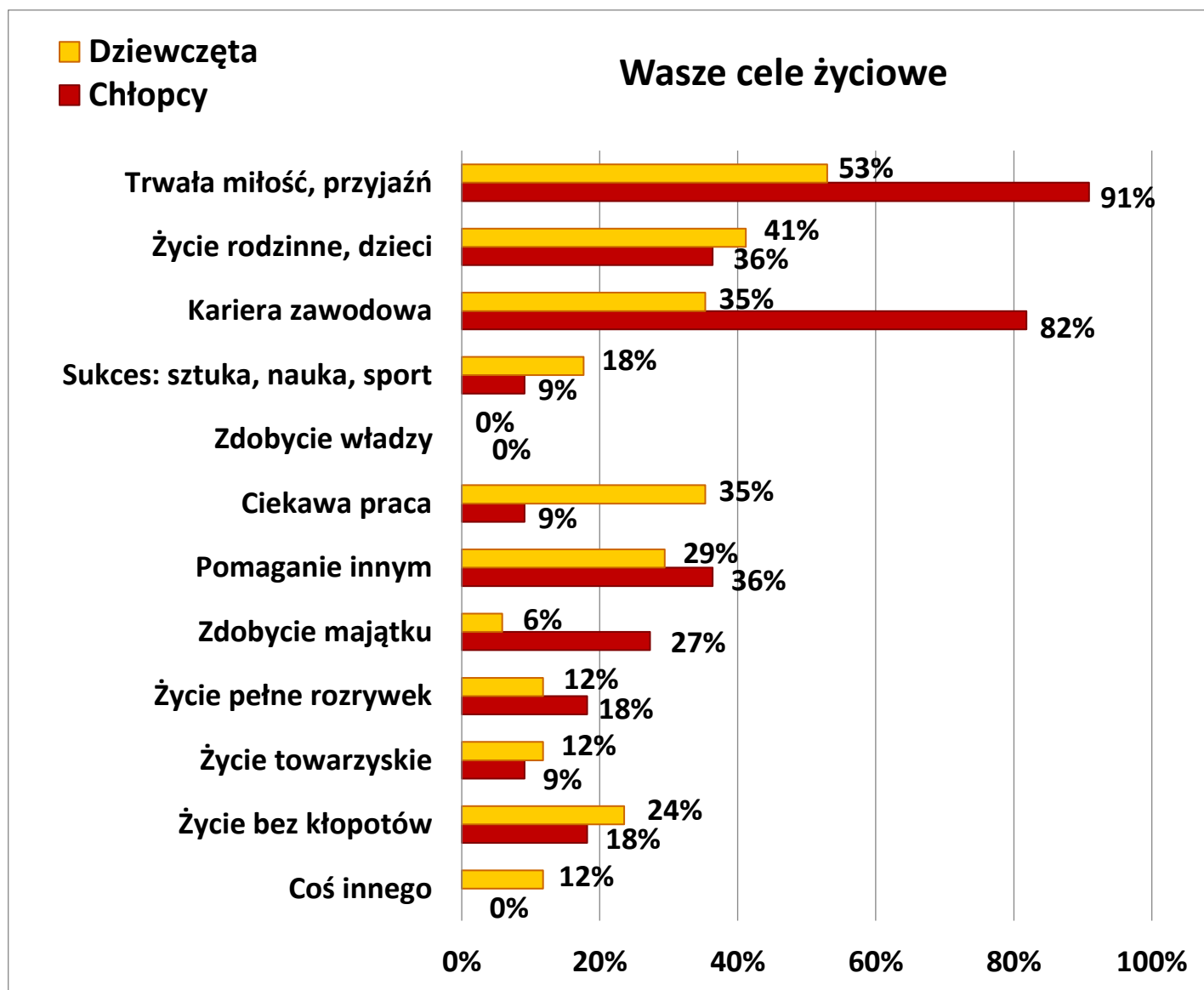
Czyli patrz daleko.

Kiedy na morzu szaleje sztorm, wszystkie pragnienia, dążenia, myśli sprowadzają się do jednego: żeby przetrwać. Skupiamy się tylko na tym, co TU i TERAZ. A przecież jest coś więcej – gdzieś w oddali pali się światło latarni, gdzieś w oddali jest ląd, choć teraz go nie widzimy...



Wykres nr 8.

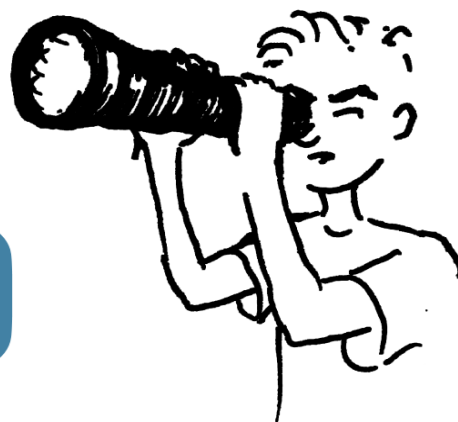
Wasze odpowiedzi pokazują, że cenicie sobie bardzo ważne wartości, które są związane z patrzeniem daleko. Rodzina, przyjaciele, pomaganie innym, a także zdrowie czy nauka w szkole, to sprawy ważne dla ogromnej większości z Was.



Wykres nr 9.

Od wielu lat, w ogólnopolskich badaniach, wśród najważniejszych dążeń młodych ludzi na pierwszym miejscu są marzenia o trwałej miłości, pięknej przyjaźni, a na drugim o szczęśliwej rodzinie, dzieciach. Na kolejnych miejscach: pragnienie ciekawej, zgodnej z zainteresowaniami pracy i marzenia o karierze zawodowej. Wasze marzenia są bardzo zbliżone. Dodatkowo w czasie epidemii większego znaczenia nabiera pragnienie spokojnego życia bez kłopotów. To są piękne, dobre i ważne pragnienia. To właśnie Twoje „latarnie”.

PATRZ DALEKO



Patrz daleko. Na swoje marzenia i cele, które są dla Ciebie ważne. Być może nie masz jeszcze bardzo konkretnych marzeń na przyszłość. Nawet jeśli tak jest, pamiętaj, że gdzieś w głębi Twojego serca są dobre i piękne pragnienia, które kiedyś odkryjesz.

Wykorzystaj obecny czas, by zbliżyć się do realizacji celów i marzeń. Możesz rozwijać swoją obecną pasję. Możesz też ćwiczyć charakter, wytrwałość, wierność swoim zasadom i inne cechy niezbędne każdemu, kto chce dojść do dobrych celów, które sobie teraz wytycza lub które kiedyś odkryje.

Trudne sytuacje, takie jak obecna, uczą. Przygotowują do trudów, które przychodzą w różnych momentach życia. Nawet przy realizacji pięknych marzeń nieraz po drodze pojawiają się problemy i zwątpienia.

Czas kryzysu, także czas epidemii, można wykorzystać, ucząc się przydatnych umiejętności, które są pomocne w każdej kryzysowej sytuacji. Nie daj się przygnębić codzienności. PATRZ DALEKO. To jedna z podstawowych zasad w czasie przeżywania życiowych trudności.

SZUKAJ



tego, co dobre

W czasie kryzysu również dzieją się rzeczy dobre, tylko trudniej je dostrzec. Czas pandemii szczególnie nam to pokazał.

Oto dobre rzeczy, które wydarzyły się Wam i Waszym rówieśnikom z ogólnopolskiego sondażu w czasie epidemii:

→ *Mam więcej czasu na przebywanie z najbliższymi, rozmowę, częstsze wspólne spożywanie posiłków.*

→ *W rodzinie zbliżyliśmy się do siebie. Mamy lepszy kontakt, lepiej się dogadujemy.*

→ *Uczymy się razem nowych rzeczy.*

→ *Bardziej sobie ufamy.*

→ *Mogę więcej pomagać babci.*

→ *Odnowił mi się kontakt z kuzynem. Mam lepszy kontakt z rodzeństwem.*

→ *Naprawiam relacje ze znajomą oraz odnawiam stare kontakty.*

→ *Stałam się bardziej cierpliwa i wyrozumiała.*

→ *Zwracam uwagę na małe rzeczy. Zaczęłam bardziej doceniać zwykłe rzeczy.*

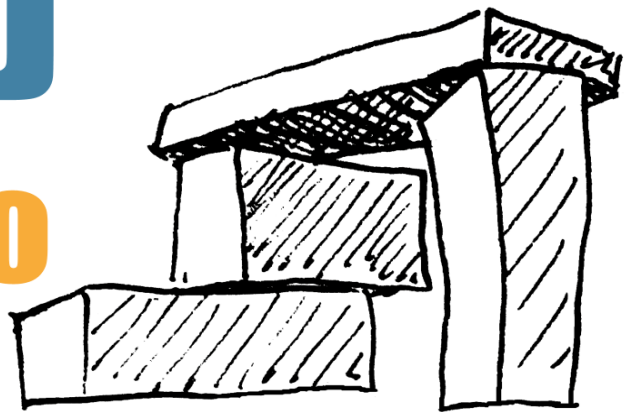
→ *Spędzam więcej czasu z kolegami.*

→ *Mam więcej czasu.*

- *Mam lepsze oceny i więcej czasu wolnego.*
- *Stałam się bardziej produktywna.*
- *Mam czas na robienie rzeczy, które sprawiają mi przyjemność.*
- *Prowadzę zdrowy tryb życia. Polubiłam zdrowe jedzenie.*
- *Rozwijam i odkrywam nowe zainteresowania.*
- *Jeżdżę więcej na rowerze.*
- *Mam więcej czasu na rozwijanie pasji.*
- *Odkrywam swoje talenty.*
- *Późniejsze wstawanie niż zwykle.*
- *Mogę wypocząć.*
- *Zrozumiałem, kto jest moim prawdziwym przyjacielem.*

BUDUJ

z tego, co masz



Rozejrzyj się i docień to, co masz. Zawsze jest pod ręką coś, z czego można budować lepszą przyszłość. Nie skupiaj się na obecnych ograniczeniach, lecz na możliwościach. Nawet, gdy pod ręką masz niewiele – to jest to zawsze COŚ!

- Można czytać książki.
- Można wyciągnąć matę i trochę poćwiczyć w domu.
- Można rozwijać hobby, pasję, którą masz – albo spróbować nowej.
- Można się więcej uczyć, by więcej umieć.
- Jeśli masz dość obowiązkowej nauki szkolnej, można dla odmiany nauczyć się jakiejś umiejętności domowej – kuchennej, krawieckiej, naprawienie czegoś. Nawet czegoś małego – np. coś dokręcić, zamontować haczyk na wieszanie czegoś w miejscu, gdzie od dawna był potrzebny, nasmarować skrzypiące zawiasy. Można wykorzystać do porady kogoś z rodziny, sąsiadów, albo np. zagipsować brzydką dziurę w ścianie, posługując się instrukcjami z Internetu.
- Masz czas. Możesz przemyśleć różne sprawy – jak młodzież z dużego sondażu:

Zdałem sobie sprawę, że rzeczy pozornie stresujące mnie przed epidemią, nie były warte tak ogromnego wycieńczenia się psychicznie.

- Można przemyśleć i zapisać sobie jakiś ważny temat, formułując wnioski – np. co jest dla mnie ważne w przyjaźni, czego oczekuję od przyjaciela?

Miałam więcej czasu na przemyślenie pewnych kwestii, na podjęcie decyzji, zrozumienie niektórych rzeczy i naprawienie relacji poprzez rozmowę przez telefon z przyjaciółmi i chłopakiem.



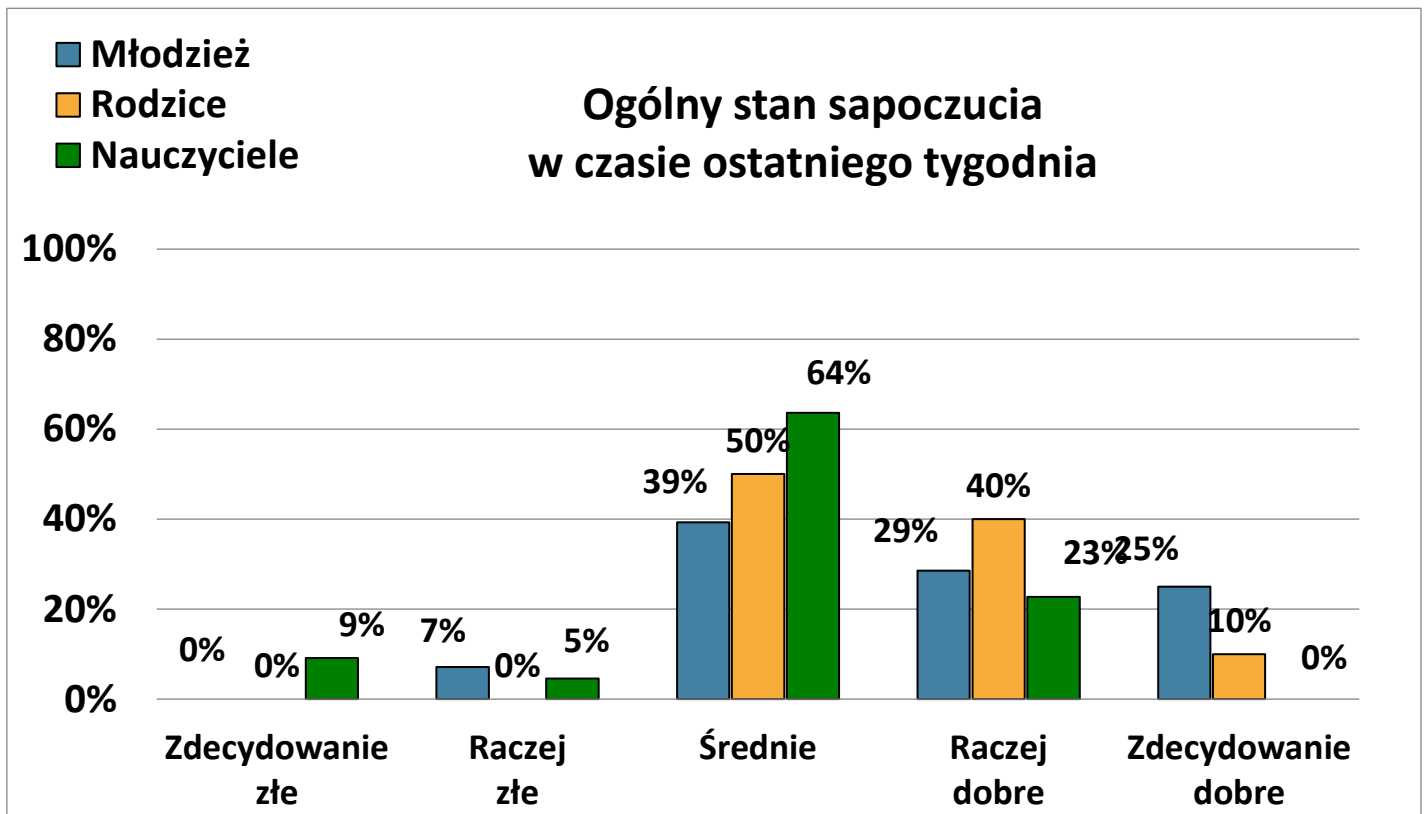
5. KOŁO RATUNKOWE

Ty też możesz być wsparciem
i ratownikiem dla innych



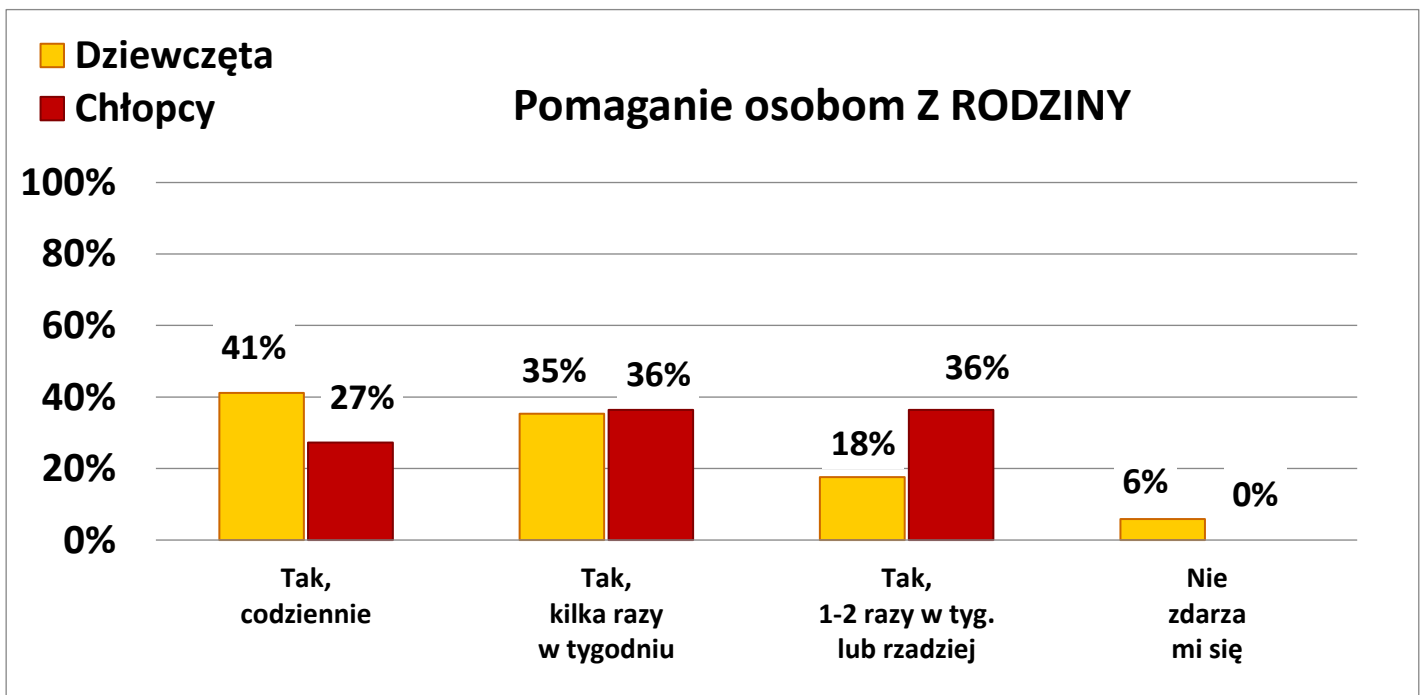
WYJDŹ naprzeciw

To ważne w tym czasie, bo jedziemy wszyscy na jednym wózku – zarówno Ty, jak i Twoje rodzeństwo, rodzice, nauczyciele, przyjaciele, znajomi, całe społeczeństwo.



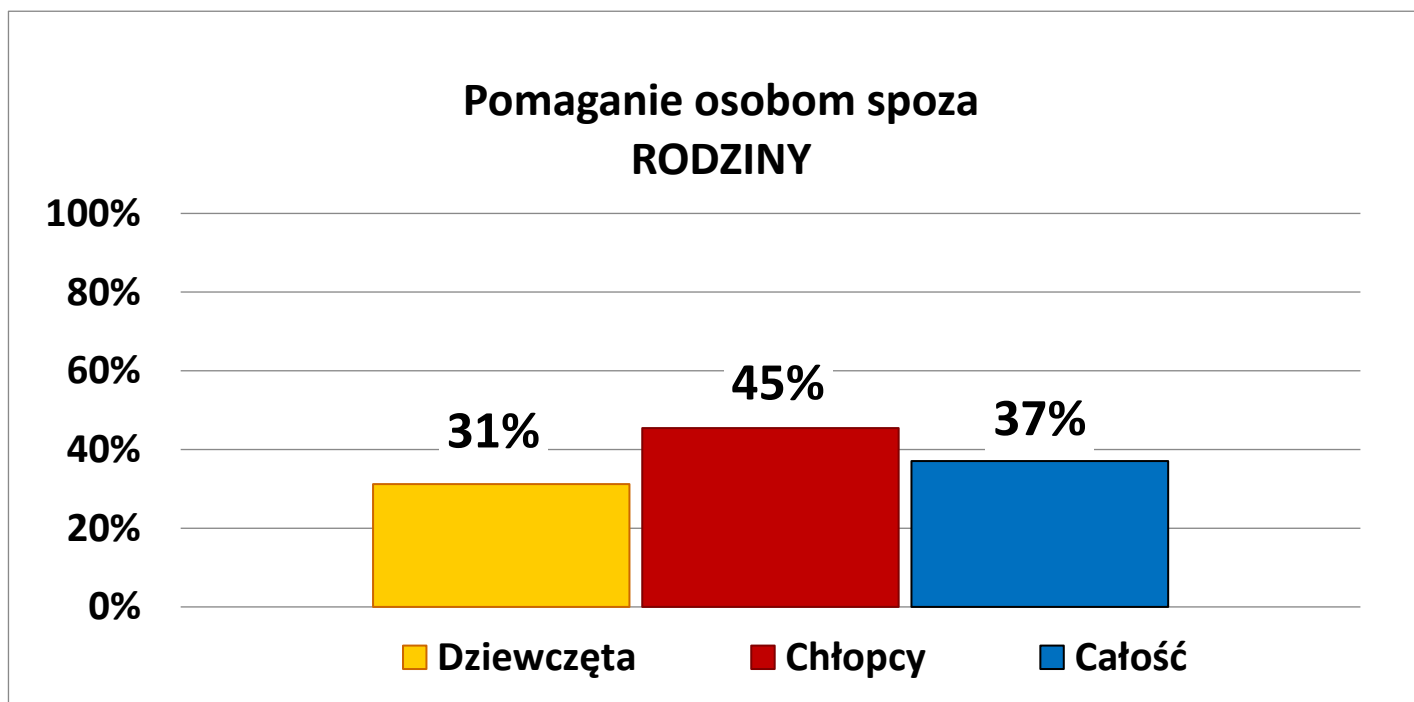
Wykres nr 10.

Okres pandemii wszystkim sprawia trudności, dla każdego jest wyzwaniem, choć – w zależności od wieku i życiowych zadań, wyzwania te bywają różne. Z naszych badań wynika, że obecnie sytuacja poprawia się.



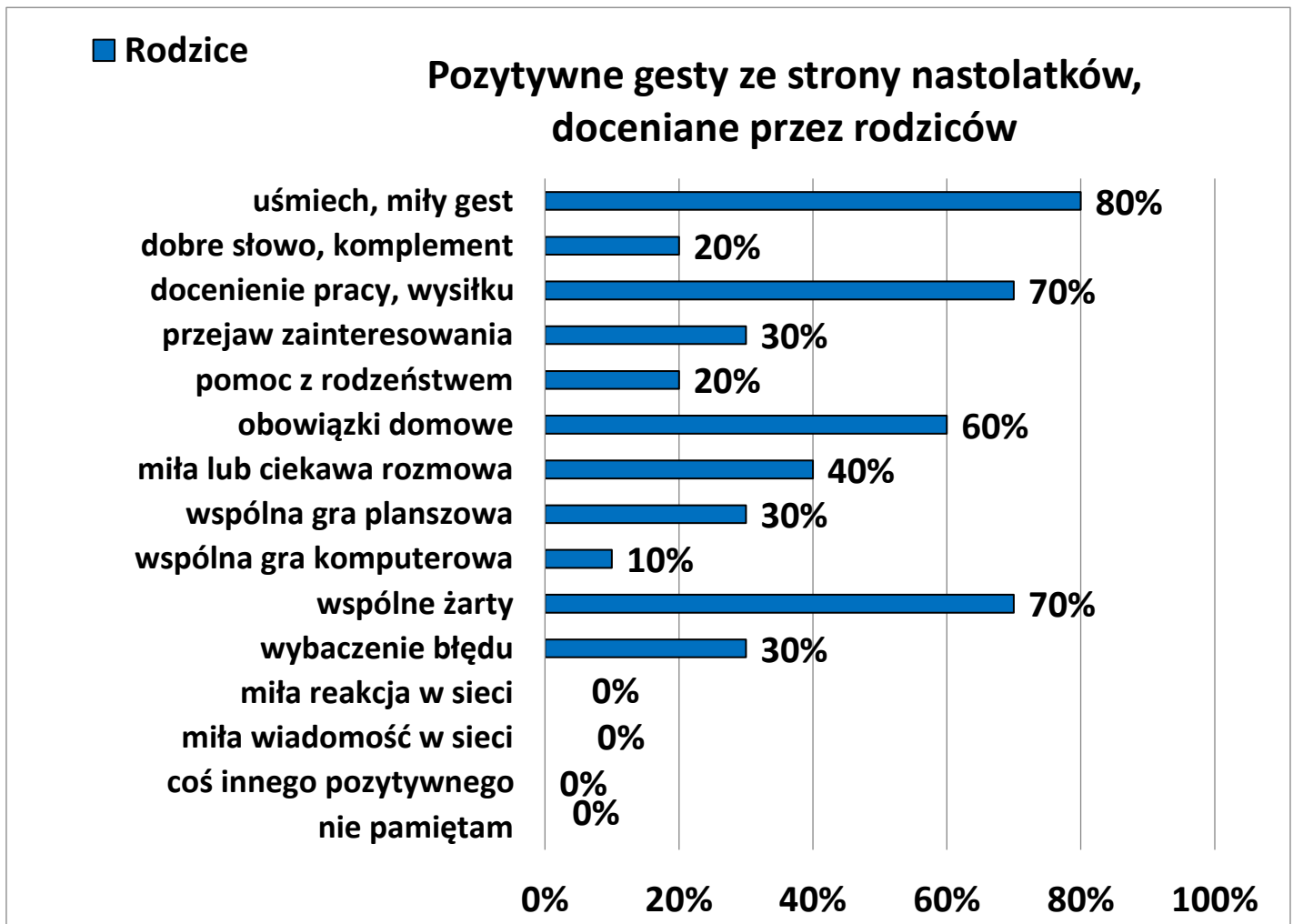
Wykres nr 11.

W czasie pandemii większość z Was współuczestniczy w obowiązkach domowych, pomaga rodzicom, dziadkom i innym bliskim w tym trudnym czasie. Niektórzy z Was pomagają młodszemu rodzeństwu w lekcjach, inni gotują obiady, zanoszą jedzenie pod drzwi babci, pomagają w remoncie domu lub przy pracach ogrodowych.



Wykres nr 12.

Dużo osób spośród Was pomaga również ludziom spoza rodziny. Wśród rzeczy, które robicie, najczęściej wymieniacie: pomoc kolegom w lekcjach, pocieszenie przyjaciela, pomoc sąsiadowi, starszej osobie.

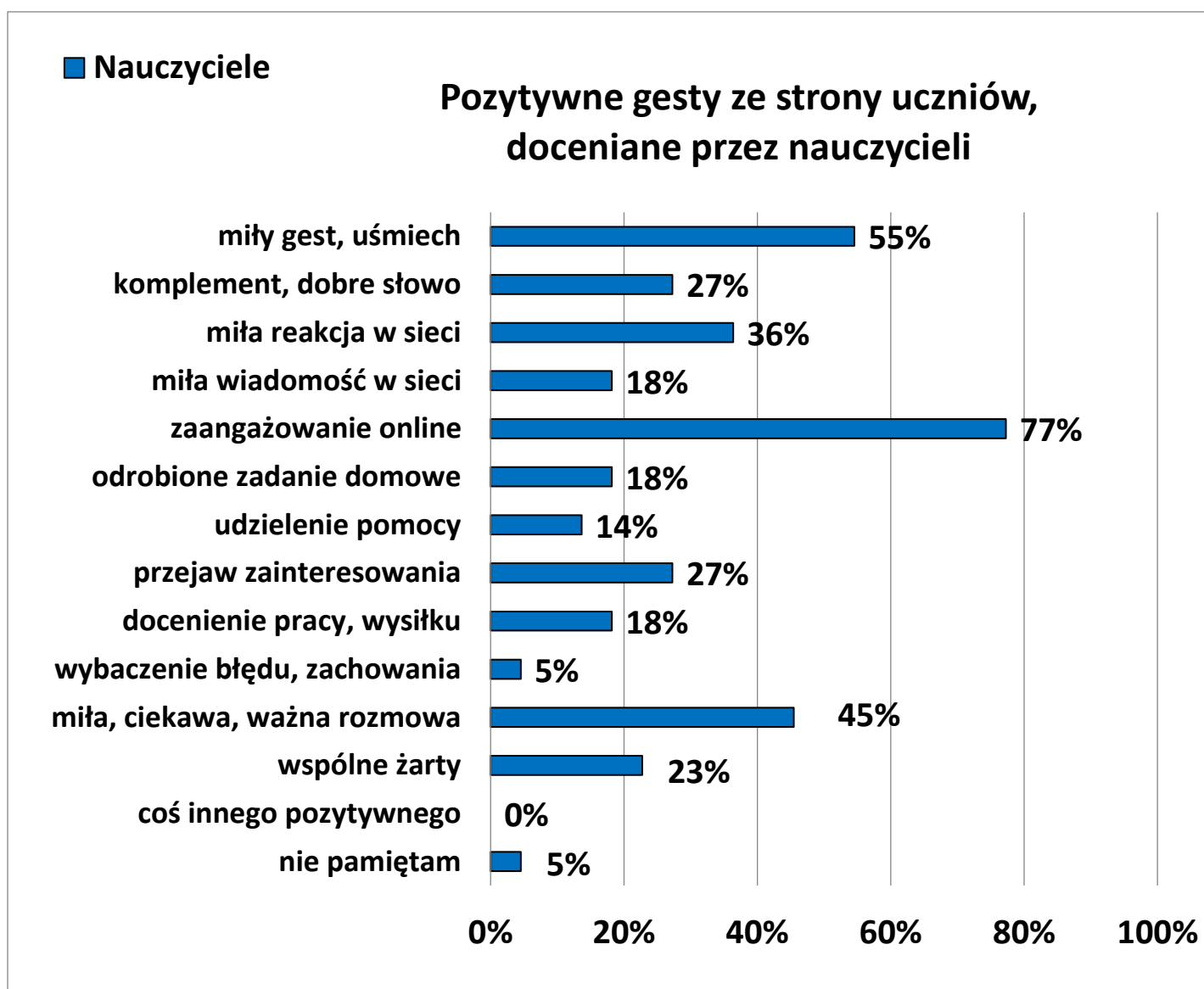


Wykres nr 13.

Co szczególnie w obecnym czasie doceniają Wasi rodzice? Uśmiech, miły gest, rozmowa, wspólne żarty i Wasze **zaangażowanie w obowiązki domowe**. Rodzice mają na głowie bardzo dużo spraw. To, że współuczestniczysz w zmywaniu naczyń, odkurzaniu mieszkania, zmywaniu podłogi, bierzesz odpowiedzialność za to jak wygląda Twój (i nie tylko Twój) pokój – jest dla nich bardzo ważne. Zauważ jak dużo rodziców wymienia te gesty na pierwszym miejscu!

Angażowanie się w domowe obowiązki to nie tylko realna pomoc dla mamy czy taty, ale też krok do realizacji marzeń. Jeśli kiedyś będziesz mężem, żoną, rodzicem - śmieci same się nie wyrzucą, zmywarka sama się nie załaduje! Jest w psychologii proste prawo „**co ćwiczysz, to wyćwiczysz**”. Zakuwasz słówka z angielskiego – za jakiś czas zwiększy Ci się zasób słów, wykonujesz ćwiczenia siłowe – wyrabiają Ci się mięśnie. Podobnie jest z domowymi obowiązkami – jeśli dzisiaj będziesz je „ćwiczył” (zwłaszcza te, których nie lubisz!) – w przyszłości nie będą sprawiały Ci kłopotu i unikniesz wielu niepotrzebnych kłótni w rodzinie.

Wielu rodzicom, ale także babciom i dziadkom sprawia radość kiedy po prostu spędzasz z nimi czas – **na wspólnych rozmowach, wygłupach i żartach, robieniu czegoś razem**. Weź to pod uwagę, nie czekaj, aż mama czy tata wyjdzie do Ciebie z inicjatywą – Ty to zrób! Zapytaj jak im minął dzień w pracy, zaproponuj zrobienie kawy czy herbaty, albo po prostu **doceń ich wysiłki**, podziękuj co dla Ciebie dziś zrobili pomimo natłoku różnych spraw (forma podziękowania zależy od Twojej kreatywności – to może być podziękowanie słowne, a może krótki liścik przyklejony na lustrze w łazience albo przyczepiony na lodówce, miły sms, a nawet krótki wiersz...). Możesz też zadzwonić do dziadków, którzy pozostają w odosobnieniu z powodu koronawirusa lub wysłać im fajne zdjęcie.



Wykres nr 14.

Co z kolei doceniają Wasi nauczyciele? Badania ankietowe przeprowadzone w Waszej szkole pokazują, że ważna jest dla nich Twoja aktywność na lekcjach online, miłe gesty czy ciekawe rozmowy. W pytaniach otwartych nauczyciele doceniali bardzo: rzetelnie wykonane zadania, szybką realizację poleceń czy to, że uczniowie potrafią się zorganizować z nauczaniem na odległość. Są wdzięczni za różne drobne gesty, np. pomoc w kontakcie z innymi uczniami, pomoc przy sprawdzaniu obecności podczas zajęć.

Nauczyciele, tak jak wszyscy ludzie, potrzebują miłych gestów w sieci i w realu, rozmowy, wspólnych żartów, a także docenienia ich pracy. Wśród miłych rzeczy ze strony uczniów wymieniają: słowne czy sms-owe podziękowania (nawet zwyczajne „Dziękuję, że Pani jest”), pozytywny komentarz dotyczący ciekawej lekcji, komplement, że jest lub byłby „świetnym wychowawcą”, złożenie życzeń w dniu urodzin czy imienin.



6. TWOJA PODRÓŻ TRWA

Pamiętaj o sposobach na czas burzy i kryzysu!

- 1. Akceptuj swoje uczucia**
- 2. Panuj nad tym co robisz**
- 3. Bądź czujny / bądź czujna**
- 4. Odpuść sobie i innym**
- 5. Odkrywaj źródła wsparcia**
- 6. Patrz daleko**
- 7. Szukaj tego co dobre**
- 8. Buduj z tego co masz**
- 9. Wyjdź naprzeciw**

9
wskazówek

Część z tych sposobów stosowałeś/łaś już dawniej. Część trenowałeś/łaś po naszym spotkaniu. Przyjrzyj się im teraz raz jeszcze i...



- SPOSÓB 1
- SPOSÓB 2
- SPOSÓB 3

...stwórz sobie dalszy plan treningu. Podejmij decyzję i działaj.

Piszemy różne raporty dla dorosłych. Coś takiego, jak „Raport dla młodzieży” to rzecz niespotykana. Nie wiemy, czy dobrze go napisaliśmy. Jeśli możesz, prosimy, napisz do nas czy raport był dla Ciebie przydatny? Czy udział w programie „Nawigacja w kryzysie” przyniósł jakieś dobre owoce? Czekamy na Twojego maila pod adresem:

akcjanawigacja@ipzin.org

Powodzenia!

Trenerzy Nawigacji w kryzysie