

KORZENIE i SKRZYDŁA

DWA KRĘGI ODPORNOŚCI

Mamy na czym budować. Wybierz jeden mały eksperyment na najbliższy tydzień.

JA W RELACJI Z MŁODYMI

Co pomaga nam być
w kontakcie?

Po czym młodzi poznają,
że ich wspieram?

JA I MOJE ZASOBY

Co daje mi oparcie?

Kiedy łatwiej mi korzystać
z tego, co już umiem?
Jakiej pomocy potrzebuję?



KORZENIE i SKRZYDŁA

PYTANIA DO DWÓCH KRĘGÓW

Wybierz po jednym pytaniu z każdego kroku.
Zapisuj krótko. To materiał do rozmowy, nie test

WEWNĘTRZNY • JA

ZEWNĘTRZNY • JA I MŁODZI

1. Ważny i atrakcyjny cel

Co chcę robić, żeby łatwiej mi było wracać do równowagi?
Po czym poznam choć małą poprawę?

Zapytaj dziecko lub klasę: co chcemy umieć, żeby łatwiej nam było, kiedy jest trudno? Co nam to da?

2. To, co już działa

Kiedy było choć trochę łatwiej? Co wtedy zrobiłam / zrobiłem? Co lub kto pomógł?

Kiedy już trochę nam się udało? Co zrobiliście? Jaką umiejętność możemy wykorzystać ponownie?

3. Mała próba

Jaki krok jest w moim zasięgu w tym tygodniu? Kiedy konkretnie go wypróbuję?

Jaki mały krok wybieracie? Gdzie można go bezpiecznie poćwiczyć? Co młodzi zrobią sami, a w czym pomogę?

4. Wsparcie i warunki

Kogo poproszę o pomoc? Co mogę uprościć, odłożyć lub ustalić, żeby zrobić miejsce na ten krok?

Jakiej pomocy chcecie ode mnie? Co w otoczeniu ułatwi próbę? Kogo jeszcze chcecie zaprosić do wsparcia?

5. Powrót i zauważenie

Co zrobię, jeśli nie wyjdzie? Po czym zauważę mały postęp? Jak go docenię?

Jak chcecie, żebym pomogła / pomógł, gdy będzie trudniej? Po czym poznamy postęp? Co wtedy powtórzymy?



KORZENIE i SKRZYDŁA

Jeden eksperyment na siedem dni

Wybierz coś ważnego i możliwego. Jeżeli wybierzesz cel zewnętrznego kręgu, uzgodnij z młodym człowiekiem lub klasą.

Mój ważny cel i korzyść

Po czym ja / młody człowiek / klasa poznamy, że jest trochę lepiej?

Mamy już punkt oparcia

Co już się udało? Jaką umiejętność lub pomoc wykorzystamy?

Nasza mała próba

Co dokładnie zrobimy? Kiedy? Kto za co odpowiada?

Wsparcie oraz plan na trudniejszy dzień

Kto lub co pomoże? Jak wrócimy, jeśli nie wyjdzie?

Po tygodniu wracamy do rozmowy

Kiedy się zatrzymamy? Co było pomocne? Co powtórzymy lub zmienimy?

Przykłady na start.

W domu: przez trzy dni pytam: „Chcesz, żebym posłuchała, czy szukamy pomysłu?”. Potem pytam, jak ta rozmowa została odebrana.

W klasie: wspólnie wybieramy jeden sposób powrotu do skupienia, próbujemy przez tydzień i sprawdzamy, komu pomaga.

Dla siebie: przed jedną trudną rozmową robię krótką przerwę i ustalam, od kogo mogę uzyskać wsparcie.

Dwa zdania, które pomagają wrócić

„Ta próba nie zadziałała tak, jak chcieliśmy. Co zmienimy?”

„Widzę, że zrobiłaś / zrobiłeś... Co Ci w tym pomogło?”

