**OBOK – DLA MŁODZIEŻY**

Cześć Liderze Młodzieżowy!

W ramach minionej konferencji 100 stopni „OBOK” rozmawialiśmy o tym, jak być pierwszą pomocą w temacie zdrowia psychicznego dla osób, które znajdują się w Twoim otoczeniu.

Wierzymy, że czujesz się wyposażony do bycia OBOK swojej młodzieży w sposób bardziej świadomy. Być może zastanawiasz się, w jaki sposób zdobytą wiedzę przekazać grupie, którą się opiekujesz? Przychodzimy z pomocą! Poniżej znajdziesz scenariusz spotkania młodzieżowego, które możesz poprowadzić bez większego przygotowania. **UWAGA:** To będzie dużo informacji. Spotkanie możesz podzielić na parę części (najlepiej wg tego, jak idą nagłówki), jeśli Twoim zdaniem krótszy format lepiej sprawdzi się na Twojej młodzieżówce. Pamiętaj, że to Ty najlepiej znasz swoją młodzież i możesz dostosować scenariusz do swoich możliwości oraz potrzeb!

CEL: Przedstawienie nastolatkom praktycznych informacji, które wyposażą ich do bycia wsparciem dla swoich rówieśników oraz informacji, które mogą okazać się pomocne dla nich samych.

**ZACZNIJ OD PIGUŁKI WIEDZY**

*Uwaga:* Pamiętaj, żeby poprowadzić tę młodzieżówkę w sposób pełen empatii, zrozumienia, a o poniższych faktach mówić w sposób łagodny. Nie chcemy nastolatkom dowalić, ale okazać im wsparcie i pokazać, że „jesteśmy po waszej stronie”.

1. Opowiedz uczestnikom spotkania, dlaczego zdecydowałeś/aś się na przedstawienie tego tematu.
2. Przedstaw statystyki, np. badanie Rady Europejskiej z 2022 roku, które mówi, że ¼ nastolatków ma symptomy depresji lub anxiety. Możesz zajrzeć także do raportu „[Młode Głowy](https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf)” i wybrać konkretne informacje.
3. Powiedz, że „Nigdy jeszcze w historii zdrowia psychicznego nie było takiego spadku, jak teraz w przypadku Gen Z.”, a „młodzi ludzie w ostatnim czasie doświadczyli przynajmniej 3 eksplozje: social media (wzrost popularności pokrywa się z wzrostem osób chorych na depresję), covid i nieobecni rodzice nie rozumiejący nowej cyfrowej rzeczywistości.”
4. Doprecyzuj, że mówiąc o zdrowiu psychicznym, masz na myśli grono zagadnień takich, jak lęki, samotność, anxiety, depresja, myśli samobójcze, over-thinking, nerwica.

**SPÓJRZ NA JEZUSA**

Uwaga: możesz się tym zająć na kilka sposobów. Jeśli tylko posiadasz takie możliwości, podziel się teraz na małe grupki. Jeśli nie, możecie porozmawiać o poniższych kwestiach na forum.

1. Przeczytajcie 9. rozdział Ewangelii Mateusza. Możecie go podzielić na 3 części: wersety 1-8, 9-17, 18-34. Zadaj poniższe pytania:
* Jaką postawę Jezusa widzisz w tych historiach?
* Co Jezus robił? Wypiszcie te czynności (podróżował: przemieszczał się, przebaczał, przeszywał myśli, zauważał, zadawał pytania, uzdrawiał, zapraszał do wspólnej wędrówki, odpowiadał na pytania, nauczał, powoływał, głosił, pocieszał, nakazywał).
* Jak oceniasz zachowania Jezusa? Czy któreś z nich Cię do czegoś zachęca? Opowiedz o tym.
1. Podsumuj historię. Przeczytaj wersety 35-38 i powiedz, że:
* Powyższe czynności Jezusa można streścić jako takie, które OKAZYWAŁY WSPÓŁCZUCIE, WYPOSAŻAŁY i DOPROWADZAŁY DO UZDROWIENIA.
* Z działań Jezusa możemy wyprowadzić uniwersalne i proste zasady udzielania pierwszej pomocy psychicznej, o których zaraz powiemy.

**CO MOŻESZ ZROBIĆ ZAWSZE**

Opowiedz swojej młodzieży o sposobach, które mogą zastosować w swoim otoczeniu.

1. Być obecnym:
* Po prostu spędzaj czas z osobami, które chcesz wesprzeć.
* Róbcie razem to, co lubicie.
* Postaraj się towarzyszyć osobie, którą wspierasz, w jej ważnych momentach.
1. Słuchaj aktywnie:
* Zadbaj o to, żebyś podczas rozmowy z drugą osobą skupił/a się faktycznie na niej. Odłóż telefon, postaraj się nie rozpraszać innymi rzeczami lub osobami.
* Skorzystaj ze skillów aktywnego słuchania:

– empatia (daj odczuć swojemu rozmówcy, że go wspierasz, np. poprzez przytulenie)

– dawaj potwierdzenia (czyli używaj sformułowań typu „ma to sens”, „to musi być ciężkie”, „jest to dla mnie jasne” itp.)

– dostrajaj się (czyli spróbuj wczuć się w emocje i atmosferę danej rozmowy, np. kiedy rozmówca żartuje, to nie bądź na siłę poważny, nawet jeśli poważny jest temat – podobnie w drugą stronę).

– upewniaj się (raz na jakiś czas spróbuj zrobić podsumowanie, np. „z tego co mówisz wynika, że…, czy dobrze rozumiem?”)

* Co ważne – nie jest wskazane, żebyś słuchanie uzupełniał swoimi radami. Wysoce prawdopodobne, że Twój rozmówca potrzebuje przede wszystkim bycia z Tobą i wygadania się.
1. Zadawaj pytania:
* Pytania zamknięte, czyli zaczynające się od „czy”, zadawaj, kiedy potrzebujesz się dowiedzieć czegoś konkretnego, a nie chcesz zakładać faktów, np. „Czy dobrze widziałem, że płakałeś?”, „Czy masz ochotę ze mną pogadać?”, „Czy potrzebujesz się przytulić?”.
* Kiedy już masz ustalone pewne fakty, pytania dobrze jest rozpoczynać od „Jak”, „Co” i „Kiedy”, np. „Jak czułeś się w tamtej sytuacji?”, „Co jeszcze chciałbyś mi o tym powiedzieć?”, „Kiedy ostatni raz czułeś się podobnie?”.
* Unikaj zadawania pytań „Dlaczego?”. One mogą być odebrane jako ofensywne, a Twój rozmówca często nie będzie znał odpowiedzi na to pytanie.
* Możesz być kreatywny w Twoich pytaniach, np. „Jak bardzo wkurzyła Cię ta sytuacja w skali 1-10?” albo „Wyobraź sobie, że możesz teraz porozmawiać z tą osobą, co chciałbyś jej powiedzieć?”.
1. Wracaj do obecności:
* Trudną rozmowę dobrze jest zakończyć luźnym wątkiem, np. o tym, co jeszcze dzisiaj będziecie robić.
* Nie staraj się na siłę budować głębi w rozmowie i nie naciskaj, jeśli czujesz, że wątki już się wyczerpały. Po przegadaniu danej sprawy, możecie wrócić do zwyklej rozmowy lub wspólnej aktywności.
1. Nie próbuj być terapeutą:
* Twoja obecność, słuchanie i zadawanie pytań oznaczają dla osoby, którą wspierasz bardzo dużo! Twoim zadaniem jednak nie jest bycie terapeutą dla swoich koleżanek i kolegów.
* Jeśli Twój rozmówca powiedział Ci o rzeczach takich, jak: myśli samobójcze, samookaleczanie, brak chęci do życia, doświadczanie przemocy, to koniecznie poinformuj o tym kogoś zaufanego, np. nauczyciela, rodzica lub lidera młodzieżowego.
* Nie bój się zachęcić Twojego rozmówcy do wizyty u specjalisty, np. psychologa szkolnego albo psychoterapeuty.
* Nie bądź sam w Twoich doświadczeniach. Takie rozmowy są trudne, więc miej zaufaną osobę, u której Ty się możesz o tym wygadać, i u której znajdziesz wsparcie oraz cenne wskazówki.

*W ramach ćwiczenia, podzielcie się na trójki i zaproście ludzi do tego, żeby spróbowali zastosować zdobytą wiedzę. Jedna osoba w trójce powinna opowiadać o jakimś swoim wyzwaniu, druga słuchać, a trzecia obserwować i dzielić się feedbackiem. Osoby w trójce mogą się wymieniać tak, żeby każdy doświadczył wszystkich trzech perspektyw. Na koniec podsumujcie zadanie na forum.*

**WIEDZ, ŻE MASZ ZASOBY W NIEBIE**

Powiedz na spotkaniu, że Bóg dał człowiekowi dużo opcji, które mają na nas odnawiające i uzdrawiające działanie. Nie jest to magiczna różdżka, która sprawia, że nagle poczujemy się lepiej, ale możemy dzięki nim zbliżać się do Ojca w Niebie, który chce naszego dobra. Podstawowymi zasobami Królestwa są modlitwa, uwielbienie, Pismo Święte i Duch Święty. W tym scenariuszu przedstawimy Wam opcję niesamowitego zasobu, o którym często się zapomina, czyli lamentu.

1. Przeczytajcie wspólnie Psalm 13 i spróbujcie podzielić go na 3 części: (wersety 2, 3 – lament, pytania, narzekanie; 4, 5 – błaganie, prośba; 6 – uwielbienie)
2. Powiedz, że lament jest metodą stosowaną przez biblijne postaci, zwłaszcza Dawida. Nie ma niczego złego w opowiedzeniu Bogu o swoich emocjach, nawet, jeśli jest w nich złość na Boga i niezrozumienie Jego działania.
3. W Psalmie 13 widzimy fajny schemat takiej modlitwy: najpierw przedstawiamy Bogu swoje emocje, później prosimy Go o poznanie Jego perspektywy i zareagowanie, a następnie mimo wszystko uwielbiamy Boga i uczymy się wdzięczności nawet za najmniejsze rzeczy.
4. Zaproś swoją grupę do przygotowania własnego lamentu. Daj każdemu kartkę i długopis (koniecznie przygotuj je wcześniej). Polecenie co tego zadania może wyglądać tak:

*Uwaga:* Poniższe ćwiczenie może okazać się nieskuteczne, jeśli Twoja grupa jest młodsza. Zastanów się się wtedy nad zrobieniem go w mniejszych grupkach lub w ramach indywidualnych rozmów.

1. *Pomyśl o sytuacji, która jest dla Ciebie trudna, i w której nie do końca rozumiesz, jaki Bóg ma plan.*
2. *Napisz po 2-3 zdania w każdej z kategorii: lament, prośba, uwielbienie.*
3. *Pomódl się słowami, które napisałeś.*
4. Na zakończenie możesz porozmawiać ze swoimi uczestnikami o tym, co czuli. Bądź gotowy na wspólną modlitwę i wysłuchanie.

Mamy nadzieję, że ten scenariusz sprawdzi się na Twojej młodzieżówce! Możesz dać nam znać, jak Ci poszło pisząc na instagram.com/fala.stowarzyszenie. ☺