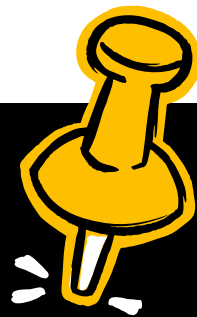


Empatia i empatyczna komunikacja – Współodczuwanie i porozumiewanie się z innymi w empatyczny sposób



Czas trwania: 3 godziny



Cel: Rozwijanie umiejętności empatycznego słuchania, rozumienia emocji innych i stosowania empatycznej komunikacji w codziennych interakcjach

1. Rozgrzewka i wprowadzenie do tematu (30 min)

1.1 Gra: „Spacer w czyichś butach”

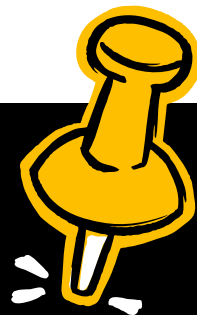
- Uczestnicy losują kartkę z opisem postaci (np. samotna starsza osoba, dziecko, osoba z niepełnosprawnością, uchodźca, osoba zmagająca się z depresją).
- W ciągu 5 minut spacerują po sali, wcielając się w swoje postacie i próbując odczuwać świat z ich perspektywy.
- Następnie każdy krótko opowiada:
 - Jakie emocje odczuwała ta postać?
 - Jakie wyzwania mogła mieć w codziennym życiu?

1.2 Ćwiczenie sensoryczne: „Widzę – nie widzę”

- Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba ma zasłonięte oczy, druga prowadzi ją po sali, ale nie może mówić – może tylko używać dotyku lub delikatnych gestów.
- Po kilku minutach następuje zamiana ról.
- Po ćwiczeniu krótka dyskusja:
 - Jak się czułeś jako osoba prowadzona?
 - Czy łatwo było zaufać drugiej osobie?
 - Jakie emocje wywołuje sytuacja, w której jesteśmy zależni od innych?



Empatia i empatyczna komunikacja – Współodczuwanie i porozumiewanie się z innymi w empatyczny sposób



2. Empatyczne słuchanie i rozumienie emocji (45 min)

2.1 Gra zespołowa: „Krzeseł historii”

- W środku sali stoi jedno krzesło – to „krzesło historii”.
- Osoba, która na nim usiadzie, opowiada krótką, osobistą lub fikcyjną historię o trudnej sytuacji życiowej.
- Zadaniem reszty grupy jest słuchanie bez przerywania i wyrażanie empatii na koniec rozmowy (bez dawania rad!).
- Po każdej historii kilka osób może powiedzieć:
 - „Rozumiem, że mogło to być trudne, bo...”
 - „To musiało być dla ciebie wyzwaniem...”

2.2 Gra ruchowa: „Kroki empatii”

- Uczestnicy ustawiają się na linii startu.
- Prowadzący czyta różne sytuacje (np. „Czuję się niezrozumiany w swojej rodzinie”, „W szkole rzadko ktoś mnie pyta o moje zdanie”).
- Jeśli uczestnik uważa, że może utożsamić się z daną sytuacją, robi krok do przodu.
- Po kilku rundach prowadzący zadaje pytania:
 - Czy coś cię zaskoczyło?
 - Jak się czuliście, widząc innych na różnych etapach tej ścieżki?
 - Jak możemy być bardziej empatyczni wobec tych, którzy zostają z tyłu?



Empatia i empatyczna komunikacja – Współodczuwanie i porozumiewanie się z innymi w empatyczny sposób



3. Empatyczna komunikacja w praktyce (45 min)

3.1 Improwizacja: „Dokończ zdanie empatii”

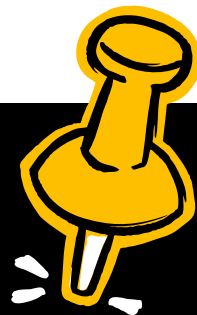
- Prowadzący podaje początek zdania, a uczestnicy muszą je dokończyć w sposób empatyczny.
- Przykłady:
 - „Widzę, że jesteś smutny, bo...”
 - „Rozumiem, że to mogło być dla ciebie trudne, ponieważ...”
 - „Chciałbym ci pomóc, ale nie wiem, co mogę zrobić. Może mi powiesz?”
- Ćwiczenie można robić w parach lub w formie otwartej dyskusji.

3.2 Odgrywanie scenek: „Empatia w codziennych sytuacjach”

- Uczestnicy dobierają się w małe grupy (3-5 osób).
- Każda grupa otrzymuje kartę z krótką sytuacją, w której empatia może odegrać kluczową rolę.
- Ich zadaniem jest wspólnie wymyślić trzy różne sposoby empatycznego zareagowania na daną sytuację.
- Po 5 minutach każda grupa prezentuje swoje propozycje, a reszta uczestników może dodać inne pomysły.



Empatia i empatyczna komunikacja – Współodczuwanie i porozumiewanie się z innymi w empatyczny sposób



4. Podsumowanie i zastosowanie w praktyce (60 min)

4.1 Gra: „List do samego siebie”

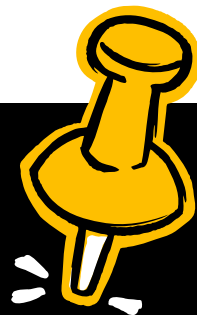
- Uczestnicy piszą list do siebie, w którym opisują:
 - Jakie sytuacje w ich życiu wymagają więcej empatii?
 - Jak mogą wprowadzić empatyczną komunikację w swoje codzienne relacje?
 - Co obiecują sobie robić, aby lepiej rozumieć innych?
- Listy są zamykane w kopertach i wręczane uczestnikom z prośbą, by otworzyli je za miesiąc.

4.2 Runda końcowa: „Empatyczny krąg”

- Uczestnicy siadają w kręgu. Każdy mówi jedno zdanie na temat tego, co zabiera ze sobą z warsztatów.
- Prowadzący może zapytać:
 - Czego nowego nauczyłeś się o empatii?
 - Jakie ćwiczenie zrobiło na tobie największe wrażenie?
 - Jakie jedno działanie podejmiesz w najbliższym tygodniu, by być bardziej empatycznym?



Karty postaci do gry „Spacer w czyichś butach”



Instrukcja dla prowadzącego :

Każdy uczestnik losuje kartkę z opisem postaci. Podczas spaceru po sali wciela się w swoją postać, próbując odczuwać świat z jej perspektywy. Następnie krótko opowiada:

- Jakie emocje odczuwała ta postać?
- Jakie wyzwania mogła mieć w codziennym życiu?

Karty postaci

1. Samotna starsza osoba

Mieszkasz sam/-a, Twoja rodzina rzadko się kontaktuje. Czasem nie masz z kim porozmawiać przez cały dzień. Codzienne czynności sprawiają Ci trudność, a transport publiczny jest dla Ciebie wyzwaniem.

2. Dziecko wychowujące się w rodzinie zastępczej

Wielokrotnie zmieniałeś/-aś domy i szkoły. Trudno Ci zaufać ludziom, bo często byłeś/-aś porzucany/-a. Zastanawiasz się, czy kiedyś będziesz mieć stabilny dom.

3. Osoba z niepełnosprawnością ruchową (poruszająca się na wózku)

Każdego dnia napotykasz przeszkody architektoniczne: wysokie krawężniki, schody, brak wind. Wiele osób patrzy na Ciebie ze współczuciem lub udaje, że Cię nie widzi.

4. Uchodźca z kraju ogarniętego wojną

Musiałeś/-aś opuścić swój kraj i zostawić rodzinę. Mówisz w innym języku niż otoczenie, masz trudności z adaptacją i znalezieniem pracy. Czujesz się wyobcowany/-a.

5. Osoba niesłysząca

Ludzie często nie rozumieją Twojej potrzeby komunikacji. Często czujesz się pomijany/-a w rozmowach grupowych. Wiele miejsc nie jest dostosowanych do Twoich potrzeb.

6. Osoba z depresją

Każdego dnia czujesz się przytłoczony/-a. Czasami trudno Ci wstać z łóżka, a rozmowy z innymi wydają się męczące. Ludzie wokół nie rozumieją, dlaczego nie możesz się „po prostu rozweselić”.

7. Samotny rodzic małego dziecka

Musisz pracować i jednocześnie zajmować się dzieckiem. Nie masz czasu dla siebie. Często czujesz się wyczerpany/-a i przytłoczony/-a odpowiedzialnością.

8. Osoba bezdomna

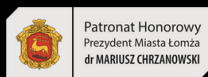
Nie masz stałego miejsca do spania, codziennie martwisz się, gdzie znajdziesz ciepły posiłek. Ludzie unikają kontaktu wzrokowego i rzadko traktują Cię z szacunkiem.

9. Osoba niewidoma

Poruszanie się po mieście to wyzwanie – hałas, brak oznaczeń dotykowych, trudności w znalezieniu pomocy. Ludzie często traktują Cię jak kogoś, kto nie może samodzielnie funkcjonować.



Youth Human Impact



Patronat Honorowy
Prezydent Miasta Łomży
dr MARIUSZ CHRZANOWSKI



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Korpus
Solidarności

Karty postaci do gry „Spacer w czyichś butach”



10. Osoba LGBT+ w nietolerancyjnym środowisku

Bojesz się otwarcie mówić o swojej tożsamości, bo wiesz, że możesz spotkać się z odrzuceniem. Czasem udajesz kogoś, kim nie jesteś, by uniknąć nieprzyjemnych sytuacji.

11. Młody dorosły, który dopiero zaczyna samodzielne życie

Masz wiele marzeń, ale zmagasz się z trudnościami finansowymi i niepewnością dotyczącą przyszłości. Często zastanawiasz się, czy podejmujesz dobre decyzje.

12. Osoba zmagająca się z fobią społeczną

Boisz się mówić w grupie, unikasz sytuacji towarzyskich. Każde wyjście na spotkanie z nieznanymi jest dla Ciebie ogromnym wyzwaniem.

13. Dziecko, którego rodzice się rozwodzą

Czujesz, że tracisz stabilność i bezpieczeństwo. Nie wiesz, jak pogodzić lojalność wobec obojga rodziców. Boisz się, co przyniesie przyszłość.

14. Osoba, która niedawno straciła pracę

Czujesz się bezużyteczny/-a i masz obawy, czy uda Ci się znaleźć nową pracę. Każdy dzień bez zatrudnienia to coraz większy stres i niepewność.

15. Nauczyciel w przepełnionej szkole

Masz 30 uczniów w klasie, a każdy z nich wymaga indywidualnej uwagi. Czujesz presję wyników, oceniania i coraz większego wypalenia zawodowego.

16. Osoba wychowana w biednej rodzinie

Musisz ciężko pracować, by osiągnąć to, co inni dostają bez większego wysiłku. Często czujesz, że musisz udowadniać swoją wartość.

17. Opiekun osoby starszej lub chorej

Codziennie zajmujesz się bliską osobą, która potrzebuje Twojej pomocy. Rzadko masz czas na odpoczynek i czujesz się przeciążony/-a obowiązkami.

18. Osoba mieszkająca w innym kraju, nieznająca dobrze języka

Każda rozmowa to wyzwanie. Często czujesz się wykluczony/-a z dyskusji, bo nie rozumiesz wszystkiego, co się dzieje wokół Ciebie.

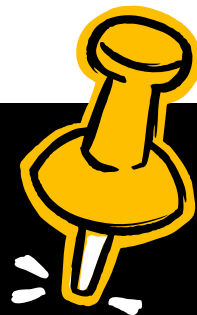
19. Osoba, która doświadczyła dyskryminacji w pracy

Wiesz, że Twoje umiejętności są dobre, ale nie traktują Cię równo ze względu na płeć, wiek, pochodzenie lub wygląd. Masz wrażenie, że musisz ciągle udowadniać swoją wartość.

20. Uczeń z trudnościami w nauce

Starasz się, ale wyniki nigdy nie są wystarczająco dobre. Czujesz presję nauczycieli i rodziców, ale nie wiesz, jak poprawić swoje oceny.

Karty postaci do gry „Spacer w czyichś butach”



21. Osoba samotna w dużym mieście

Codziennie mijasz setki ludzi, ale rzadko masz z kim porozmawiać.

Czujesz się zagubiony/-a i wyobcowany-a.

22. Pracownik, który czuje się niedoceniany

Pracujesz ciężko, ale nikt tego nie zauważa. Czujesz się niewidzialny/-a i zastanawiasz się, czy powinieneś/-aś zmienić pracę.

23. Rodzic dziecka z niepełnosprawnością

Chcesz, żeby Twoje dziecko miało takie same możliwości jak inne, ale codziennie napotykasz bariery, których inni nie widzą.

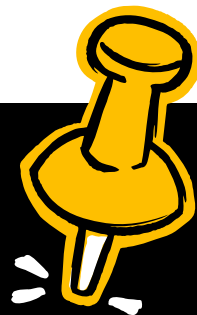
24. Osoba, która czuje się niedopasowana do otoczenia

Masz wrażenie, że nikt Cię nie rozumie i nie pasujesz do grupy, w której się znajdujesz. Zastanawiasz się, czy kiedykolwiek znajdziesz swoje miejsce.

25. Sportowiec, który doznał kontuzji

Całe życie trenowałeś/-aś, a teraz kontuzja zmusza Cię do przerwania kariery. Nie wiesz, co dalej robić i jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Karty postaci do gry „Spacer w czyichś butach”



1. Samotna starsza osoba

Mieszkasz sam/-a, Twoja rodzina rzadko się kontaktuje. Czasem nie masz z kim porozmawiać przez cały dzień. Codzienne czynności sprawiają Ci trudność, a transport publiczny jest dla Ciebie wyzwaniem.

2. Dziecko wychowujące się w rodzinie zastępczej

Wielokrotnie zmieniałeś/-aś domy i szkoły. Trudno Ci zaufać ludziom, bo często byłeś/-aś porzucany/-a. Zastanawiasz się, czy kiedyś będziesz mieć stabilny dom.

3. Osoba z niepełnosprawnością ruchową (poruszająca się na wózku)

Każdego dnia napotykasz przeszkody architektoniczne: wysokie krawężniki, schody, brak wind. Wiele osób patrzy na Ciebie ze współczuciem lub udaje, że Cię nie widzi.

4. Uchodźca z kraju ogarniętego wojną

Musiałeś/-aś opuścić swój kraj i zostawić rodzinę. Mówisz w innym języku niż otoczenie, masz trudności z adaptacją i znalezieniem pracy. Czujesz się wyobcowany/-a.

5. Osoba niesłysząca

Ludzie często nie rozumieją Twojej potrzeby komunikacji. Często czujesz się pomijany/-a w rozmowach grupowych. Wiele miejsc nie jest dostosowanych do Twoich potrzeb.

6. Osoba z depresją

Każdego dnia czujesz się przytłoczony/-a. Czasami trudno Ci wstać z łóżka, a rozmowy z innymi wydają się męczące. Ludzie wokół nie rozumieją, dlaczego nie możesz się „po prostu rozweselić”.

7. Samotny rodzic małego dziecka

Musisz pracować i jednocześnie zajmować się dzieckiem. Nie masz czasu dla siebie. Często czujesz się wyczerpany/-a i przytłoczony/-a odpowiedzialnością.

8. Osoba bezdomna

Nie masz stałego miejsca do spania, codziennie martwisz się, gdzie znajdziesz ciepły posiłek. Ludzie unikają kontaktu wzrokowego i rzadko traktują Cię z szacunkiem.

9. Osoba niewidoma

Poruszanie się po mieście to wyzwanie – hałas, brak oznaczeń dotykowych, trudności w znalezieniu pomocy. Ludzie często traktują Cię jak kogoś, kto nie może samodzielnie funkcjonować.

10. Osoba LGBT+ w nietolerancyjnym środowisku

Bojesz się otwarcie mówić o swojej tożsamości, bo wiesz, że możesz spotkać się z odrzuceniem. Czasem udajesz kogoś, kim nie jesteś, by uniknąć nieprzyjemnych sytuacji.

Karty postaci do gry „Spacer w czyichś butach”



11. Młody dorosły, który dopiero zaczyna samodzielne życie

Masz wiele marzeń, ale zmagasz się z trudnościami finansowymi i niepewnością dotyczącą przyszłości. Często zastanawiasz się, czy podejmujesz dobre decyzje.

12. Osoba zmagająca się z fobią społeczną

Boisz się mówić w grupie, unikasz sytuacji towarzyskich. Każde wyjście na spotkanie z nieznajomymi jest dla Ciebie ogromnym wyzwaniem.

13. Dziecko, którego rodzice się rozwodzą

Czujesz, że tracisz stabilność i bezpieczeństwo. Nie wiesz, jak pogodzić lojalność wobec obojga rodziców. Boisz się, co przyniesie przyszłość.

14. Osoba, która niedawno straciła pracę

Czujesz się bezużyteczny/-a i masz obawy, czy uda Ci się znaleźć nową pracę. Każdy dzień bez zatrudnienia to coraz większy stres i niepewność.

15. Nauczyciel w przepełnionej szkole

Masz 30 uczniów w klasie, a każdy z nich wymaga indywidualnej uwagi. Czujesz presję wyników, oceniania i coraz większego wypalenia zawodowego.

16. Osoba wychowana w biednej rodzinie

Musisz ciężko pracować, by osiągnąć to, co inni dostają bez większego wysiłku. Często czujesz, że musisz udowadniać swoją wartość.

19. Osoba, która doświadczyła dyskryminacji w pracy

Wiesz, że Twoje umiejętności są dobre, ale nie traktują Cię równo ze względu na płeć, wiek, pochodzenie lub wygląd. Masz wrażenie, że musisz ciągle udowadniać swoją wartość.

17. Opiekun osoby starszej lub chorej

Codziennie zajmujesz się bliską osobą, która potrzebuje Twojej pomocy. Rzadko masz czas na odpoczynek i czujesz się przeciążony/-a obowiązkami.

18. Osoba mieszkająca w innym kraju, nieznająca dobrze języka

Każda rozmowa to wyzwanie. Często czujesz się wykluczony/-a z dyskusji, bo nie rozumiesz wszystkiego, co się dzieje wokół Ciebie.

20. Uczeń z trudnościami w nauce

Starasz się, ale wyniki nigdy nie są wystarczająco dobre. Czujesz presję nauczycieli i rodziców, ale nie wiesz, jak poprawić swoje oceny.

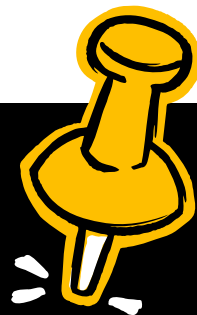
21. Osoba samotna w dużym mieście

Codziennie mijasz setki ludzi, ale rzadko masz z kim porozmawiać. Czujesz się zagubiony/-a i wyobcowany/-a.

22. Pracownik, który czuje się niedoceniany

Pracujesz ciężko, ale nikt tego nie zauważa. Czujesz się niewidzialny/-a i zastanawiasz się, czy powinieneś/-aś zmienić pracę.

Karty postaci do gry „Spacer w czyichś butach”



22. Pracownik, który czuje się niedoceniany

Pracujesz ciężko, ale nikt tego nie zauważa. Czujesz się niewidzialny/-a i zastanawiasz się, czy powinieneś/-aś zmienić pracę.

23. Rodzic dziecka z niepełnosprawnością

Chcesz, żeby Twoje dziecko miało takie same możliwości jak inne, ale codziennie napotykasz bariery, których inni nie widzą.

24. Osoba, która czuje się niedopasowana do otoczenia

Masz wrażenie, że nikt Cię nie rozumie i nie pasujesz do grupy, w której się znajdujesz. Zastanawiasz się, czy kiedykolwiek znajdziesz swoje miejsce.

25. Sportowiec, który doznał kontuzji

Całe życie trenowałeś/-aś, a teraz kontuzja zmusza Cię do przerwania kariery. Nie wiesz, co dalej robić i jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Ćwiczenie: Gra ruchowa "Kroki empatii"



Sytuacje do gry ruchowej „Kroki empatii”



Instrukcja:

1. Uczestnicy ustawiają się w jednej linii na starcie.
2. Prowadzący czyta na głos poniższe sytuacje.
3. Jeśli uczestnik uważa, że może utożsamić się z daną sytuacją, robi krok do przodu.
4. Po kilku rundach prowadzący prowadzi refleksję, pytając:
 - Czy coś cię zaskoczyło?
 - Jak się czuliście, widząc innych na różnych etapach tej ścieżki?
 - Jak możemy być bardziej empatyczni wobec tych, którzy zostają z tyłu?

Sytuacje do gry

1. Czuję się niezrozumiany/-a w swojej rodzinie.
2. W szkole/pracy rzadko ktoś pyta o moje zdanie.
3. Doświadczyłem/-am kiedyś niesprawiedliwego traktowania.
4. Zdarza się, że czuję się samotny/-a, nawet wśród ludzi.
5. Mam wrażenie, że ludzie oceniają mnie na podstawie wyglądu.
6. Kiedyś chciałem/-am powiedzieć coś ważnego, ale nikt mnie nie wysłuchał.
7. Bałem/-am się poprosić o pomoc, bo nie chciałem/-am sprawiać problemu.
8. Miałem/-am w życiu moment, gdy czułem/-am się kompletnie zagubiony/-a.
9. Spotkałem/-am się z sytuacją, w której ktoś mówił o mnie coś, co nie było prawdą.
10. Miałem/-am wrażenie, że inni mnie nie rozumieją, bo mamy inne doświadczenia życiowe.
11. Nie zawsze czuję się akceptowany/-a w swojej grupie rówieśniczej.
12. Musiałem/-am ukrywać swoje prawdziwe uczucia, bo bałem/-am się reakcji innych.
13. Zdarzyło mi się czuć się niewidzialnym/-ą w towarzystwie.
14. Miałem/-am kiedyś trudny dzień, ale nikt tego nie zauważył.
15. Doświadczyłem/-am sytuacji, w której ktoś mnie niesprawiedliwie ocenił.
16. Nie zawsze mogłem/-am być sobą, bo obawiałem/-am się odrzucenia.
17. Miałem/-am kiedyś marzenie, ale ktoś sprawił, że w nie zwątpiłem/-am.
18. Zdarza się, że boję się powiedzieć, co naprawdę myślę.
19. Czułem/-am się kiedyś wykluczony/-a z grupy.
20. Byłem/-am w sytuacji, w której ktoś mnie zranił słowami.
21. Doświadczyłem/-am sytuacji, w której ktoś potraktował mnie gorzej niż innych.

Ćwiczenie: Gra ruchowa "Kroki empatii"



Sytuacje do gry ruchowej „Kroki empatii”

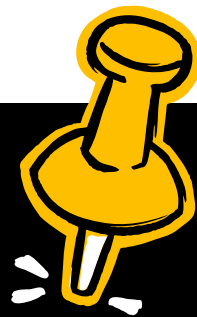
- 22. Czułem/-am, że muszę ciężiej pracować niż inni, aby być docenionym/-ą.
- 23. Zdarzyło mi się zobaczyć, że ktoś cierpi, ale nie wiedziałem/-am, jak mu pomóc.
- 24. Miałem/-am w życiu moment, w którym ktoś okazał mi empatię i bardzo mi to pomogło.
- 25. Zdarzało mi się ukrywać, jak się naprawdę czuję, żeby inni się nie martwili.

Refleksja po ćwiczeniu:

Po zakończeniu rundy prowadzący zachęca do podzielenia się wrażeniami:

- Jak się czuliście, widząc, że niektórzy pozostali na końcu?
- Czy było coś, co was zaskoczyło?
- Co to ćwiczenie mówi o różnorodnych doświadczeniach ludzi wokół nas?
- Jak możemy na co dzień być bardziej empatyczni wobec innych?





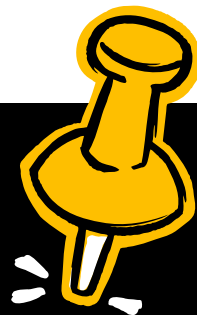
Ćwiczenie: „Empatia w codziennych sytuacjach”



Instrukcja dla prowadzącego:

- Uczestnicy dobierają się w małe grupy (3-5 osób).
- Każda grupa otrzymuje kartę z krótką sytuacją, w której empatia może odegrać kluczową rolę.
- Ich zadaniem jest wspólnie wymyślić trzy różne sposoby empatycznego zareagowania na daną sytuację.
- Po 5 minutach każda grupa prezentuje swoje propozycje, a reszta uczestników może dodać inne pomysły.

1. Twój kolega wygląda na przygnębionego i wycofanego, ale nie mówi, co się stało
2. W pracy/szkole ktoś popełnił błąd i czuje się zawstydzony. Jak możesz mu pomóc?
3. Twój znajomy dostał negatywny komentarz na swój temat w mediach społecznościowych i bardzo się tym przejmując.
4. W grupie dyskusyjnej ktoś jest cichy i nie wtrąca się do rozmowy. Jak możesz sprawić, żeby poczuł się bardziej komfortowo?
5. Koleżanka mówi, że nie czuje się wystarczająco dobra w tym, co robi. Jak możesz ją wesprzeć?
6. Na ulicy widzisz osobę starszą, która ma problem z odnalezieniem drogi. Jak możesz zareagować?
7. Twój przyjaciel ma bardzo stresujący okres w życiu i nie ma czasu dla siebie. Jak możesz mu pomóc?
8. W twoim otoczeniu ktoś jest wyśmiewany za swój sposób bycia. Co możesz zrobić?
9. Osoba z innego kraju próbuje odnaleźć się w nowym środowisku i trudno jej nawiązać znajomości. Jak możesz ją wesprzeć?
10. Twój znajomy mówi, że czuje się samotny, ale nie wie, jak o tym rozmawiać. Jak możesz mu pomóc?



Ćwiczenie: „Empatia w codziennych sytuacjach”

W grupie dyskusyjnej ktoś jest cichy i nie wtrąca się do rozmowy.
Jak możesz sprawić, żeby poczuł się bardziej komfortowo?



Koleżanka mówi, że nie czuje się wystarczająco dobra w tym, co
robi. Jak możesz ją wesprzeć?



Na ulicy widzisz osobę starszą, która ma problem z odnalezieniem
drogi. Jak możesz zareagować?

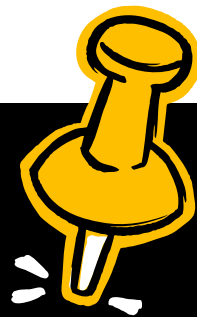


Twój przyjaciel ma bardzo stresujący okres w życiu i nie ma czasu
dla siebie. Jak możesz mu pomóc?



W twoim otoczeniu ktoś jest wyśmiewany za swój sposób bycia.
Co możesz zrobić?





Ćwiczenie: „Empatia w codziennych sytuacjach”

Osoba z innego kraju próbuje odnaleźć się w nowym środowisku i trudno jej nawiązać znajomości. Jak możesz ją wesprzeć?



Twój znajomy mówi, że czuje się samotny, ale nie wie, jak o tym rozmawiać. Jak możesz mu pomóc?



Twój kolega wygląda na przygnębionego i wycofanego, ale nie mówi, co się stało.



W pracy/szkole ktoś popełnił błąd i czuje się zawstydzony. Jak możesz mu pomóc?



Twój znajomy dostał negatywny komentarz na swój temat w mediach społecznościowych i bardzo się tym przejmuje.

