

## **Wychowanie do życia w rodzinie klasa VI b**

### **Witam Was**

Przesyłam Wam kolejne treści z do zapoznania się z tematyką. Pozdrawiam Was serdecznie.

### **Temat: Jak mogę ci pomóc?**

### **Czasami jest pod górkę. Podsumowanie zajęć. 19.06.**

#### **Zagadnienia do tematu**

1. Osoby z niepełnosprawnościami, chore, samotne – w rodzinie oraz bliższym i dalszym otoczeniu.
2. Potrzeba stworzenia chorym i niepełnosprawnym dobrych warunków do życia i rozwoju.
3. Problem nudy.
4. Mobilizacja do aktywności indywidualnej, zaangażowanie się w stowarzyszeniach udzielających pomocy osobom potrzebującym.
5. Sposoby wsparcia osób potrzebujących w ramach wolontariatu.
6. Sposoby wyrażania prośby

oraz

1. Przełamanie nieufności i pokonanie wstydu, aby zwrócić się o pomoc.
2. Instytucjonalna i społeczna pomoc w trudnych sytuacjach życiowych: • problemy związane z nauką, • problemy związane z dojrzewaniem, • niska samoocena, • problemy ze zdrowiem, • cyberprzemoc, hejt, • trudne sytuacje rodzinne: choroby, ubóstwo, bezrobocie.
3. Adresy poradni i instytucji niosących pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.

**Proszę zapoznaj się z podanymi treściami**

## Czym jest nuda?

Nuda to stan pustki wewnętrznej.

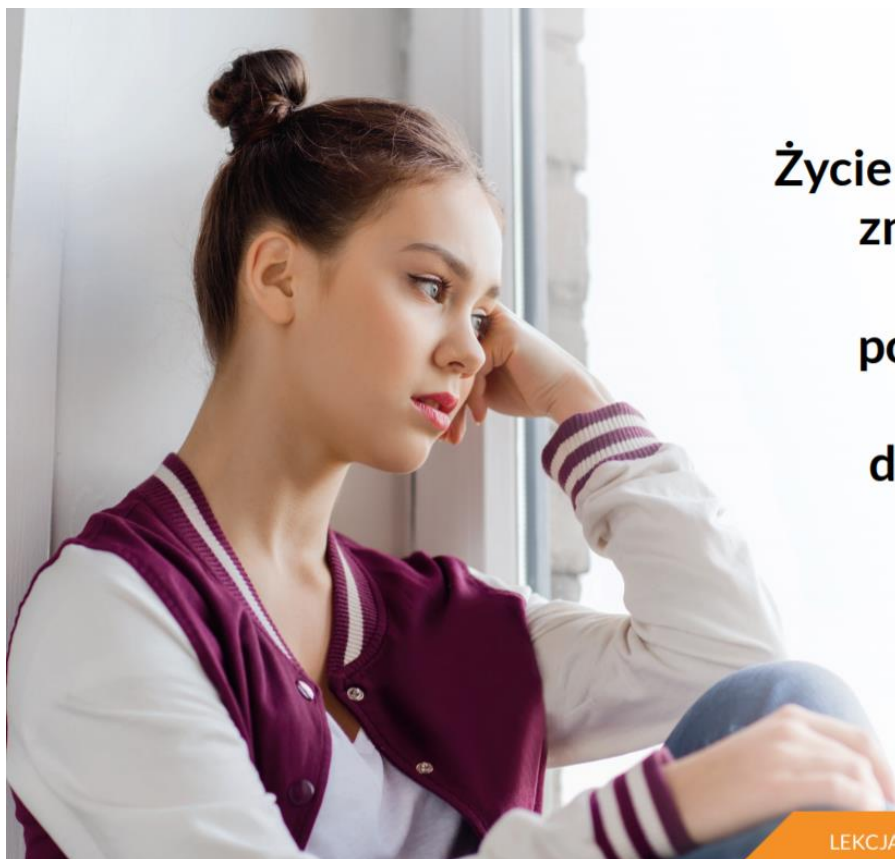
Ma w sobie coś ze smutku,  
beznadziei i niechęci do życia.

Nuda pojawia się, gdy:

- człowiek nie ma nic do zrobienia,
- człowiek ma nadmiar wszystkiego.



**Życie człowieka  
znudzonego  
staje się  
pozbawione  
piękna,  
dynamizmu  
i sensu.**



## Wartość pomagania

Osoby z niepełnosprawnością, które doświadczają pomocy innych, łatwiej i chętniej przekraczają swoje ograniczenia.

Osoby pomagające uczą się życzliwości, rozumienia innych oraz cierpliwego i wytrwałego pokonywania własnych trudności. Doświadczają też satysfakcji i radości serca, które wyzwala pomoc innym.



## Pomoc instytucjonalna

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
- Miejski (Gminny) Ośrodek Pomocy Społecznej
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej
- Rzecznik Praw Dziecka
- Telefon Zaufania



## Nierozwiązane problemy, obawy i lęki:

- blokują rozwój człowieka,
- często prowadzą do agresji,
- mogą prowadzić do izolacji i osamotnienia,
- burzą poczucie bezpieczeństwa,
- często paraliżują w działaniu,
- utrudniają nawiązywanie więzi z innymi,
- utrudniają podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów,
- wpływają na zaniżoną samoocenę.



**Prawdziwa POMOC jest wówczas  
gdy człowiek w jej wyniku dostaje  
MOC do dalszego życia.**



**Pamiętaj!  
Cokolwiek złego się dzieje  
– nie jesteś sam!  
Zawsze możesz i powinieneś prosić  
o pomoc, zadawać pytania.  
To żaden wstyd.  
To oznaka dojrzałości.**