

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

NAWIGACJA W KRYZYSIE

DZIEWIĘĆ NAJWAŻNIEJSZYCH WSKAZÓWEK



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



Co myślą nasi rówieśnicy w czasach pandemii i nie tylko.

Którzy z dorosłych z twojego otoczenia są dla ciebie w czasie epidemii najważniejszymi przewodnikami życiowymi?



Dla chłopaków	Dla dziewczyn
Tata(67%)	Mama(72%)

Jeśli masz przyjaciela, co cenisz w nim najbardziej?



chłopaki	dziewczyny
Ma poczucie humoru, szanuje mnie, zawsze jest gotowy mi pomóc	Rozumie moje sprawy i problemy, nie okłamuje mnie, zawsze jest gotowy mi pomóc

Cele życiowe (nie było podziału na dziewczyny i chłopaków na zajęciach)



Dla chłopaków	Dla dziewczyn
Trwała miłość, przyjaźń (74%)	Trwała miłość, przyjaźń (74%)

Jakie jest najczęściej twoje ogólne samopoczucie w czasie pandemii (nie było podziału na dziewczyny i chłopaków na zajęciach)



chłopaki	dziewczyny
Raczej dobre	Raczej dobre

W ostatnim tygodniu doświadczyłem ze strony rówieśników czegoś dobrego, miłego i pozytywnego



chłopaki	dziewczyny
Wspólna gra komputerowa (70%)	Miła i ciekawa rozmowa (85%)