

Pracovní list: Jak být dobrým peerem?

**A obecně člověkem, který umí
naslouchat, podpořit a nasměrovat.**

Kdo je peer?

Peer je člověk se zkušeností s duševním onemocněním nebo obtížemi v oblasti duševního zdraví, který podporuje své vrstevníky. Není psycholog ani terapeut, ale dokáže naslouchat, povzbudit a nasměrovat k další pomoci.

Základní principy peer podpory:

Empatie – dokážeš se vcítit do pocitů druhých.

Aktivní naslouchání – nesoudíš, jen vnímáš
a pokládáš otázky.

Diskrétnost – sdílené informace nešíříš dál.

Sebereflexe – umíš rozpoznat své hranice
a pečovat o sebe.

Kvíz: Jaký jsem typ posluchače?

Vyber vždy jednu odpověď, která tě nejlépe vystihuje.

1. Kamarád ti vypráví o problémech s učitelem. Jak reaguješ?

- a) Rychle mu poradím, co by měl udělat.
- b) Poslouchám ho a občas se zeptám na podrobnosti.
- c) Řeknu mu, že to není tak hrozné, a začnu mluvit o svých zkušenostech.

2. Někdo ti říká, že je poslední dobou smutný. Co děláš?

- a) Řeknu mu, že by měl dělat něco jiného, aby na to nemyslel.
- b) Zeptám se ho, co ho trápí, a nechám ho mluvit.
- c) Zlehčím situaci a začnu vtipkovat, aby se cítil lépe.

3. Spolužák ti vypráví o hádce s rodiči. Jak reaguješ?

- a) Dám mu rady na základě vlastních zkušeností.
- b) Nechám ho mluvit a občas shrnu, co říká, aby věděl, že ho poslouchám.
- c) Řeknu mu, že to je běžné, a začnu vyprávět svůj podobný zážitek.

4. Když někdo mluví, co se ti honí hlavou?

- a) Přemýšlím nad tím, co bych mu měl poradit, aby udělal.
- b) Soustředím se na to, co říká, a snažím se porozumět jeho emocím.
- c) Čekám, až domluví, abych mohl/a říct něco svého.

Vyhodnocení

Nejvíce odpovědi B – Máš přirozený talent pro aktivní naslouchání! Jen tak dál.

Nejvíce odpovědi A – Možná se snažíš pomáhat spíš tím, že radíš, ale zkus někdy jen naslouchat. Lidé často nepotřebují řešení, ale podporu.

Nejvíce odpovědi C – Máš tendenci odvádět pozornost jinam. Zkus se více soustředit na druhého a nechat ho mluvit.

Aktivní naslouchání v praxi

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

ZÁPADOČESKÁ
UNIVERZITA
V PLZNI

f Div_nej

@ Div_nej_

Jak poznáš, že někdo aktivně naslouchá?

- Udrhuje oční kontakt
- Nepřerušuje řečníka
- Pokládá otázky, které rozvíjí konverzaci
- Přikyvuje a občas používá slova jako „Chápu“ nebo „To muselo být těžké“
- Shrnuje, co slyšel, aby si ověřil, že správně rozumí

ÚKOL 1: Trénink aktivního naslouchání

Najdi si spolužáka a zkuste si krátký rozhovor (5 minut). Jeden z vás bude mluvit o něčem, co ho trápí (např. stres z testů, hádka s rodiči), druhý bude pouze aktivně naslouchat.

Po rozhovoru si odpověz na otázky:

1. Jaké to bylo být v roli toho, kdo naslouchá?
2. Co bylo nejtěžší?
3. Jak ses cítil/a, když ti druhý opravdu naslouchal?

Závěr

Tento pracovní list ti pomůže uvědomit si, jak můžeš pomáhat svým spolužákům a kde jsou tvoje silné stránky. Peer podpora je o naslouchání a respektu – pokud tě toto téma zajímá a máš zkušenost s duševním onemocněním, můžeš se stát peerem i ty!

ÚKOL 2: Řešení reálných situací

Představ si, že za tebou přijde spolužák s problémem. Jak bys reagoval/a?

Situace 1

Spolužák říká: „Mám pocit, že nezvládnou maturitu, je toho na mě moc.“

Jak bys mu mohl/a pomoci?
(Napiš svou odpověď)

Situace 2

Kamarád si stěžuje:
„Ve třídě mě ignorují, cítím se osaměle.“

Jak bys ho podpořil/a?
(Napiš svou odpověď)
