

Ostrołęka, 12 marca 2021 r.

Cześć Maciek!

Słuchaj, ostatnio zauważyłem, że jesteś coraz mniej otwarty na ludzi, przestałeś wychodzić z domu, ciągle wydajesz się przygnębiony. Pamiętaj, że zawsze byliśmy sobie bliscy, znamy się od dziecka, więc możesz mi powiedzieć co cię gryzie, a ja ci pomogę.

Jeśli masz ochotę, to mogę przychodzić do ciebie na przykład kilka razy w tygodniu. Przynosiłbym gry planszowe i w między czasie byśmy rozmawiali na różne tematy. Jakbyś chciał powiedzieć co Cię dręczy, to możemy przerwać zabawę i pogadać w spokoju na osobności. Pamiętaj w moje ramię zawsze możesz się wyplakać. Każdy potrzebuje takiej osoby do przytulenia, pogadania, a nawet wyplacania się. Wiec oto jestem.

Jeżeli masz jakieś problemy w domu, to zawsze jesteś u mnie mile, jeżeli jest naprawdę źle to będziesz mógł u mnie nocować - oczywiście, jeśli będziesz miał ochotę . Pomóc mogą także moi rodzice.

Według mnie pomysły typu imprezy w niektórych przypadkach mogą pomóc, ale najczęściej działa szczerza rozmowa i możliwość wygadania się, a więc Maciek, jakbyś mnie potrzebował, to zawsze przy tobie jestem.

Grzesiek

Ostrołęka, 09.03.2021r.

Cześć Marku!

Bardzo chciałem napisać do Ciebie ten list. Przez ostatni czas byłem trochę zajęty i obecnie udało mi się znaleźć chwilę czasu. Piszę tę wiadomość, ponieważ zauważyłem, że coś Cię gryzie.

Ostatnio, gdy widzieliśmy się na korytarzu szkolnym, nie zauważyłem Twojej zwykłej radości, którą zawsze zarażałeś innych. Twój uśmiech znikł. Zawsze razem energicznie przybijaliśmy piątkę. Tym razem było zupełnie inaczej. Każdy człowiek w swoim życiu doświadcza upadków i wzlotów. Wiem, że coś jest na rzeczy. Może nie mamy tak dobrego kontaktu jak przyjaciele, ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby się nimi stać - nie znamy się przecież od wczoraj. Jestem osobą empatyczną i doskonale Cię rozumiem. Jesteś dla mnie naprawdę dobrym kolegą i nie chciałbym, żebyś chodził smutny. Jeśli mogę jakoś Ci pomóc, to koniecznie daj znać. Możesz mi zaufać. Mam nadzieję, że jak najszybciej się z tym uporasz. Zapewne mnie nie widziałeś, ale też często nie widać u mnie uśmiechu. Dopiero się przeprowadziłem, mam zaległości w szkole i do tego rodzice mają dużo pracy. Myślę, że w wolnym czasie rozmowa pomogłaby nam obu. Powiedz proszę, jak mogę Ci pomóc?

Uważam, że powinieneś dać sobie pomóc. Razem możemy rozwiązać wszelkie trudności. Mam nadzieję, że się zgodzisz. Na każdy kłopot jest rada!

Pozdrawiam!

Twój kolega Mateusz

Ostrołęka, 11 marca 2021 r.

Mój drogi przyjacielu Łukaszu!

Dawno nie mieliśmy ze sobą żadnego kontaktu, dlatego jest to jeden z głównych powodów czemu piszę do Ciebie ten list. Co u ciebie słychać ? Nie mieliśmy ze sobą żadnego kontaktu, długo się nie widzieliśmy, ale mam nadzieję, że niedługo to się zmieni. Jest tyle rzeczy, o których chciałbym Ci opowiedzieć. U mnie dzieją się tyle ciekawych rzeczy! Będzie trudno Ci w nie uwierzyć. Mam też do ciebie strasznie dużo pytań. Musimy jakoś nadrobić ten czas, gdy nie mieliśmy ze sobą żadnego kontaktu. Czuję, że przez to straciłem wiele cennych i wspaniałych wspomnień. A one są przecież bardzo ważne. To jedyna rzecz, jaka należy tylko do nas.

Przepraszam, że się rozpisałem tak długo na wstępie, ale znasz mnie doskonale - jestem niespełnionym pisarzem. Może powinienem przejść do konkretów i zapytać się o trochę istotnych rzeczy. Co u ciebie, jak sobie radzisz? Doszły mnie słuchy, że nie najlepiej. Czemu? Co takiego się stało? Strasznie mi smuto z tego powodu, ale wiedz, że zawsze możesz do mnie zwrócić się z każdym problemem, a ja Ci pomogę. Przecież od tego są przyjaciele. Czemu nie pisałeś od razu?

Pamiętaj o tym, że nie jesteś sam i możesz liczyć na moje wsparcie . Zapewne musisz być często smuty i nie mieć ochoty na nic. Dam ci bardzo ważną radę. Gdy tylko się tak poczujesz, to pomyśl o wszystkich miłych chwilach i przypomnij sobie wszystkie wspólne wspomnienia i niech to sprawi, że będzie ci milej i lżej na sercu i lżej. Pomimo tego, że dzielą nas setki kilometrów wiedz o tym, że niebo nad naszymi głowami jest to samo. I gdzieś tam znajduję się ja, osoba, która zawsze chętnie Cię wesprze i zrobi wszystko, by na twojej twarzy pojawił się uśmiech. Liczę na to, że teraz pod twoim nosem pojawił się uśmiech. Mam dla ciebie propozycję - może wpadniesz 05.04.2021 do mnie do domu. Spędzimy razem miło czas i mam nadzieję, że poprawi Ci się humor. Muszę się pochwalić , że udało mi się dostać najnowszą płytę twojego ulubionego zespołu . Jak wpadniesz, dostaniesz ją w prezencie.

Niestety to chyba pora, abym powoli kończył mój list. Mam nadzieję, że dostanę szybko odpowiedź. Z wielkimi pozdrowieniami, trzymaj się brachu !

Janek

Ostrołęka, 11.03.2021 rok

Kochana Marto,

ostatnimi czasy nasza sytuacja nie wygląda zbyt dobrze. Nauczanie zdalne i izolacja w domu nikomu nie służą. Często ludzie dają sobie z tym radę, jednak ostatnio dostrzegłam zmianę w Twoim zachowaniu. Dawna Marta była wiecznie uśmiechnięta i na wszystko patrzyła przychylnym okiem. Teraz widzę smutek, przygnębienie i brak energii. Odznaczyło się to najbardziej na naszej relacji, a nawet odbiło się to na Twoich ocenach i chęci do nauki. Nie jestem pewna, czego skutkiem jest taka zmiana, ale chciałabym, żebyś wiedziała, że w każdej sytuacji możesz na mnie liczyć.

Raczej nie jestem w stanie dokładnie poczuć tego co Ty. Na mnie również odbija się nieco sytuacja, która się teraz dzieje się na świecie, ale chyba nie w takim stopniu. Wydaje mi się, że nie ma innego sposobu, w jaki mogłabym ci pomóc, jak tylko zadeklarować, że bez względu na wszystko, zawsze postaram się zrobić to, o co mnie prosisz.

Zawsze starałam się być przy tobie w radosnych i ciężkich sytuacjach, tak samo jak Ty przy mnie, dlatego za wszelką cenę chcę ci pomóc. Nieważne czy będą to rzeczy małe, czy duże — wiedz, że zawsze będę przy Tobie. Ciężko jest mi patrzeć jak powoli popadasz w depresję. Jedyne czego chcę, to żebyś nie zamykała się w sobie i przynajmniej mi mówiła co cię trapi. Obiecuję, że razem uda nam się przejść przez to wszystko. Oczywiście, jeśli tylko na to pozwolisz.

Jeśli będziesz czegoś potrzebować, napisz do mnie, jeśli będziesz chciała po prostu normalnej rozmowy, nie zapominaj o mnie.

Twoja przyjaciółka,
Gabrysia

Ostrołęka 11.03.2021.

Cześć Arlena!

Niestety dawno nie miałyśmy okazji, żeby się spotkać. Przepraszam, że nie było mnie w tym trudnym dla Ciebie czasie. Mogę się tylko domyślać, że było Ci trudno. Mam nadzieję, że tym listem jakkolwiek będę mogła pomóc. Chcę zaoferować Ci wsparcie, na jakie zasługujesz.

Od jakiegoś czasu widzę, że u Ciebie coś jest nie tak. Na poprzednich naszych spotkaniach widziałam, jak trudno jest Ci się szczerze uśmiechnąć. Strasznie mnie to niepokoi. Pamiętam jak kiedyś mnie wyciągałaś siłą na wspólne wypadki i cieszyłaś się z każdego dnia, tak samo jak ja. Nie chciałabym, aby to się zmieniło na długi czas w Twoim życiu. Wiem, że to nie jest takie proste, jednak częstsze wypadki poza dom razem z przyjaciółmi naprawdę by Ci pomogły na chwilę zapomnieć o smutku, a z czasem o przygnębieniu. Rozumiem, że masz wątpliwości, więc chciałabym Ci najpierw zaproponować, aby stworzyć grupkę na Messengerze, aby powoli zmniejszyć niechęć do wspólnych wypadków poza dom oraz do poznania nowych znajomych do fajnie spędzonego wspólnego czasu w każdej wolnej chwili. Chciałabym, abyś spróbowała wrócić do szczęśliwych chwil i z czasem, tworzyła nowe dobre dni.

Mam nadzieję, że za niedługi czas będzie u Ciebie coraz lepiej. Na pewno nie tylko ja martwię się o Ciebie i nie tylko ja chciałabym się z Tobą spotkać. Liczę, że w jakiś sposób pomogłam Ci tym listem. Chciałabym, abyś pisała mi za każdym razem, gdy coś Cię trapi, bo jesteś dla Mnie bliską przyjaciółką. Czekam z niecierpliwością na Twoją odpowiedź.

Trzymaj się
Magdalena

Ostrołęka, 12 marca 2021 r.

Droga Zosiu!

Bardzo serdecznie Cię pozdrawiam. W tym liście chciałbym się dowiedzieć czy wszystko jest w porządku.

Zauważyłem u Ciebie duże zmiany w zachowaniu między innymi smutek, zamknięcie się w sobie, przygnębienie. Nie wiem co się dzieje, ale jestem po to, by Cię wspierać i zrobię wszystko co w mojej mocy, żebyś znowu się uśmiechała.

Możesz do mnie pisać za każdym razem, jak będzie Ci smutno bądź nie będziesz się dobrze czuła - ja zawsze odpiszę i pomogę. Jeżeli dzieje się coś poważnego i ja nie będę Ci w stanie pomóc, to wtedy powinnaś się zgłosić do kogoś dorosłego. Masz przekochanych rodziców, których pewnie też martwi twoje zachowanie, więc myślę, że powinnaś im powiedzieć co się dzieje, a jak nie chcesz im mówić, to może jakiemuś nauczycielowi powiesz bądź zgłosisz się do psychologa w szkole. On na pewno będzie starał się, by wszystko wróciło do normy. I pamiętaj, że ja też mogę Cię wspierać w tym złym dla ciebie czasie.

Szkoda, że nie mogę być teraz przy Tobie, żeby Cię wspierać. Mam nadzieję, że w kolejnym liście napiszesz mi co się dzieje żebym mógł w jakikolwiek sposób Cię wesprzeć bądź zgłosisz się do kogoś. Życzę Ci dużo zdrowia.

Buziaki
Wojtek

Różan, dn.12 lutego 2021 r.

Droga Anno!

Serdecznie Cię pozdrawiam. U mnie wszystko w porządku. Od jakiegoś czasu nie mam z Tobą kontaktu. Nie mogę się do Ciebie dodzwonić, nie odpisujesz na moje wiadomości. Zauważyłam u Ciebie pewną zmianę. Nie jesteś już aktywna w mediach społecznościowych, zmienił się Twój stosunek do nauki. Zawsze byłaś aktywna i miałaś bardzo dobre wyniki w nauce. Spóźniasz się często na lekcje. Tłumaczysz, że zasnęłaś. Zauważyłam, że nie jesteś już tą osobą, którą znałam. Zawsze radosna i uśmiechnięta, a dziś smutna i nieobecna. Nie wiem, co się z Tobą dzieje, dlatego piszę ten list. Martwię się o Ciebie, bo jesteś moją najbliższą przyjaciółką. Dlatego pamiętaj, że zawsze Ci pomogę, niezależnie od sytuacji czy problemu. Moje drzwi zawsze są dla Ciebie otwarte. Powiedz tylko jak mogę pomóc? Mimo przeciwności losu przyjacielem jest się zawsze, o każdej porze dnia i nocy.

Odkąd pamiętam byłyśmy najlepszymi przyjaciółkami. Razem spędzałyśmy czas, siedziałyśmy w szkolnej ławce, śmiałyśmy się. Znamy się od dziecka i zawsze wszystko robiłyśmy wspólnie. Nigdy się na sobie nie zawiodłyśmy, pomagałyśmy sobie w każdej sytuacji. Zawsze mogłyśmy na sobie polegać. Byłyśmy obok siebie w radosnych, ale również i smutnych chwilach. Jeszcze niejedno się wydarzy. Jeszcze niejedną łzę uronimy i niejeden uśmiech pojawi się na naszych twarzach. Jeżeli coś Cię niepokoi, pamiętaj, że zawsze jestem po to, aby Cię wysłuchać. Możesz powiedzieć mi o wszystkim. Chcę dowiedzieć się, co czujesz, aby jak najskuteczniej Ci pomóc. Pamiętaj, że nigdy nie będę Cię oceniać ani krytykować. Postaram się, jak najlepiej zrozumieć Twój smutek. Jeśli potrzebujesz czasu, dam Ci go, będę cierpliwa i poczekam, aż będziesz gotowa na rozmowę.

Jeżeli zdecydujesz się na spotkanie, proponuję wspólny spacer do lasu. Zawsze chodziłyśmy tam razem i świetnie się bawiłyśmy.

Już dawno myślałaś o zaadoptowaniu psa. Dlatego uważam, że dobrze by Ci zrobił, wspólny wyjazd do schroniska. Mogłybyśmy wyprowadzić zwierzaki na spacer, pomóc w ich pielęgnacji czy nakarmić.

Wiem, że lubisz pomagać innym. Może chciałabyś zapisać się do wolontariatu, który działa w naszym mieście? Sama niedawno się do niego

zapisalam, dlatego zachecam rowniez Ciebie. Moglybyśmy razem spedzac wiecej czasu, a jednoczesnie pomagac innym.

Jeżeli się zgodzisz, moglybyśmy się spotkac i ugotowac cos razem. Pamietasz, jak zawsze przy tym bylo duzo smiechu i zabawy?

Myśle, ze obejrzenie dobrego filmu rowniez mogloby poprawic Twój humor. Polecam film pt. „Cudowny chłopak” w reżyserii Stephana Chboskyego. Jest to piękna historia o chłopcu, który był oceniany przez swój wygląd, a nie przez to, jakim jest naprawde.

Chcialam rowniez polecic Ci ksiazke, dzięki której dostrzeżesz piękno w malych rzeczach. Jej tytuł to „Jesteś cudem” autorstwa Reginy Brett. Pamietaj, ze nie istnieje problem, którego nie da się rozwiacz.

Kończac swój list, mam nadzieję, ze przemyślisz to, co w nim zawarlam

i niedlugo się zobaczymy. Odezwij się, jak tylko będziesz mogła. Pamietaj, ze w przyjazni najwazniejsze jest umiec sluchac drugiej osoby i nie oceniac. Kazdy problem prędezej czy pózniej znajdzie swoje rozwiązanie. Ktos mi kiedyś powiedzial: „Kto chce - szuka sposobu, a kto nie chce - to szuka powodu.” Jeśli masz jakies problemy to wiedz, ze kontakt z druga osoba jest najwazniejszy. Nigdy nie jesteś sama, wokół Ciebie są ludzie, którzy zawsze Ci pomoga, trzeba się tylko dobrze rozejrzec.

Do zobaczenia!

Trzymaj się!

Twoja przyjaciółka

Kinga

Ostrołęka, dnia 28 lutego 2021r.

Droga Ewo,

Piszę do Ciebie, ponieważ bardzo często myślę o Tobie. Nasze ostatnie spotkanie skłoniło mnie do refleksji. Zauważyłam, iż pomimo tego, że ze mną rozmawiałas, uśmiechałas się, myślami byłas zupełnie gdzie indziej.

Zastanawiam się, jak mogę Ci pomóc. Widziałam w Twoich oczach smutek, przygnębienie. Od naszego ostatniego spotkania, nie odezwałaś się do mnie. Unikasz kontaktu, izolujesz się, to mnie bardzo martwi. Ten brak energii, który poczułam natchnął mnie do tego, żeby napisać do Ciebie list. Chciałabym, żebyś powiedziała, czym tak bardzo się martwisz, jaki masz problem, co wpłynęło na zmianę Twojego zachowania. Pamiętaj kochana Ewo, że nie Jesteś sama. Zawsze byłam, jestem i będę Twoją przyjaciółką. Z każdej sytuacji jest wyjście. Najważniejsze, żeby nie zamykać się w sobie. Trzeba rozmawiać o problemach, gdyż są one po to, by je rozwiązywać. Każdy z nas ma jakiś problem, przeżył traumę, która miała na Niego ogromny wpływ. Ważne jest jednak to, żeby znaleźć w sobie siłę do walki i iść naprzód, mimo wszelkich przeciwności losu. Najgorsze, co możesz zrobić, to unikać kontaktu z osobami, które mogą Ci pomóc, które Cię kochają i zrobią dla Ciebie wszystko. Pamiętaj, zawsze o każdej porze, jestem do twojej dyspozycji. Zrobię wszystko, żeby Ci pomóc. Jeżeli będzie taka potrzeba, pójdziemy do specjalisty, znajdziemy dobrego psychologa.

Ewo, musisz powiedzieć mi, co się wydarzyło, żebym wiedziała, jak skutecznie mogę Ci pomóc. Wiedz o tym, że pomogę na pewno, ponieważ po każdej burzy wychodzi słońce, a ja Ci to słońce pomogę odnaleźć. Kocham Cię jak siostrę. Czekam na Twój list.

Twoja na zawsze
Kinga