

Porozmawiajmy...

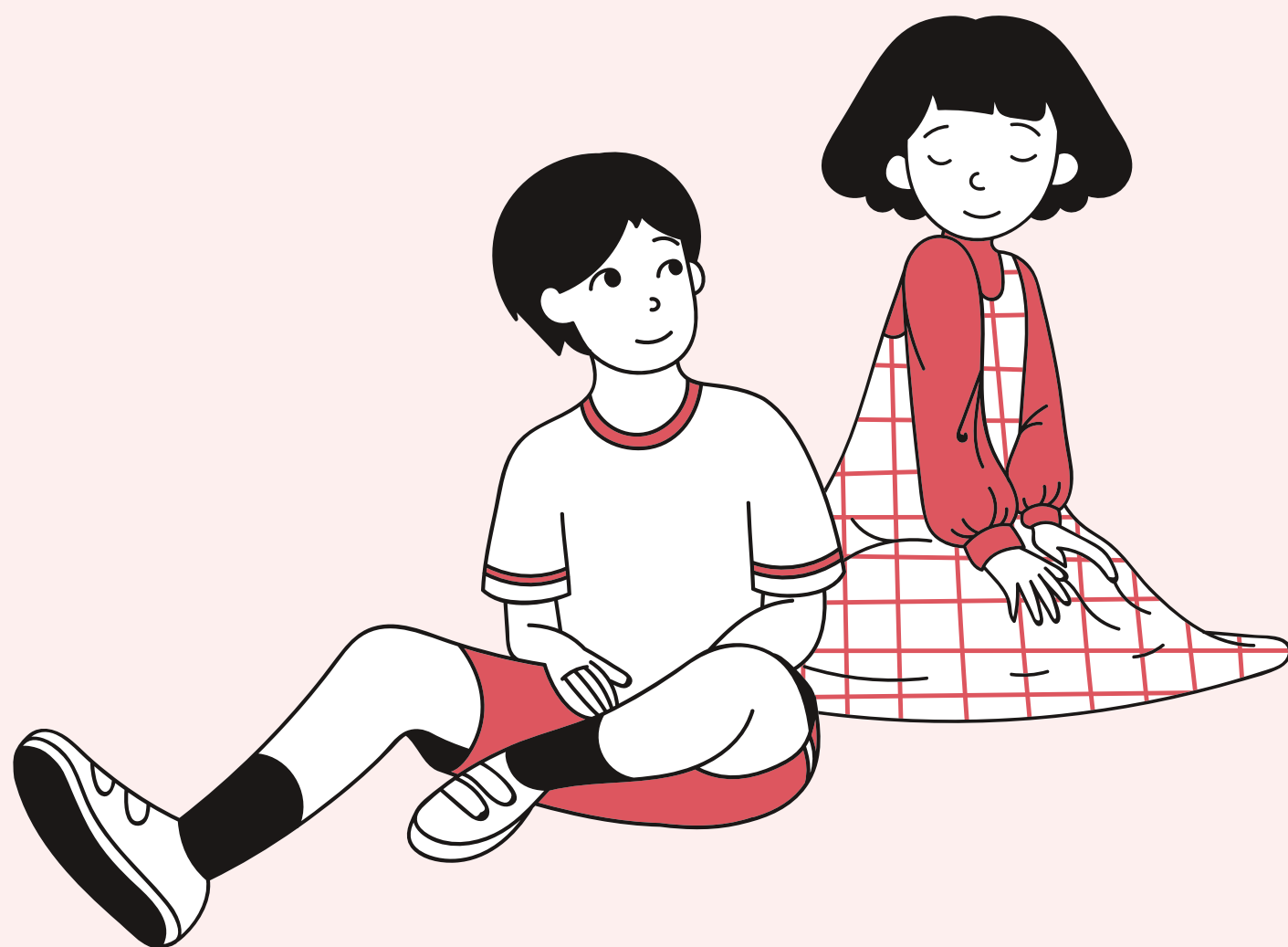
Słowa mają moc



Szczera i otwarta rozmowa, to pierwsza pomoc, którą możesz zaoferować osobie znajdującej się w trudnej sytuacji.

Pozwala ona zrozumieć i zaakceptować przeżywane emocje,
daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia,
jest źródłem inspiracji i motywacji do działania.

Jak rozpocząć rozmowę z osobą przeżywającą trudności?



Nie każdy z łatwością potrafi prosić o pomoc, dlatego warto z uwagą przyglądać się koleżankom i kolegom. Może ktoś w ostatnim czasie zachowuje się inaczej niż do tej pory? Nie odpowiada na Twoje wiadomości, nie jest aktywny w mediach społecznościowych, stał się wybuchowy lub wręcz odwrotnie–bardziej zamknął się w sobie?

Warto sprawdzić, czy Twój znajomy nie potrzebuje w takiej chwili rozmowy. Pomogą Ci w tym takie słowa:

Jak sobie radzisz z tym, co się teraz dzieje? Pogadamy?

Jak się masz? Chcesz powiedzieć mi więcej?

Wydaje mi się, że kiepsko się czujesz – chcesz pogadać?

Pokonanie nieśmiałości przed szczerą rozmową, to dla niektórych poważne wyzwanie, dlatego nie zrażaj się, kiedy spotkasz się z odmową. Są osoby, które potrzebują czasu, aby znaleźć w sobie odwagę do rozmowy. Zawsze w takiej sytuacji możesz powiedzieć:

"OK, ale w razie gdybyś jednak chciała ze mną pogadać, śmiało dawaj znać".

"Jakby co, pamiętaj, że jestem".

"Gdyby coś się działo, chętnie Cię wysłucham".



Jak się przygotować do rozmowy?

Zadbaj o to, aby rozmowa przebiegła w spokojnych i bezpiecznych warunkach. Ma to duże znaczenie dla bliskiej Ci osoby – informuje ją, że jest dla Ciebie ważna i naprawdę chcesz jej pomóc.

Chcąc umówić się na rozmowę, możesz powiedzieć:

*"Chcę z Tobą pogadać o tym, jak się czujesz.
Może masz teraz czas i ochotę?"*

*"Kiedy moglibyśmy się umówić na wideorozmowę?
Chcę pogadać o tym, co u Ciebie słychać".*

"Czy będzie OK, jeśli pogadamy online?"



Jak podtrzymywać rozmowę?

Aby Twój rozmówca czuł, że Wasza rozmowa jest szczerą, pomocne mogą okazać się oznaki Twojego zaangażowania. Są nimi: utrzymywanie kontaktu wzrokowego, odpowiednia mimika oraz zwroty podtrzymujące rozmowę, takie jak:

Powiesz coś więcej?

Nie wiem, czy dobrze zrozumiałam...

Powiem Ci, że...

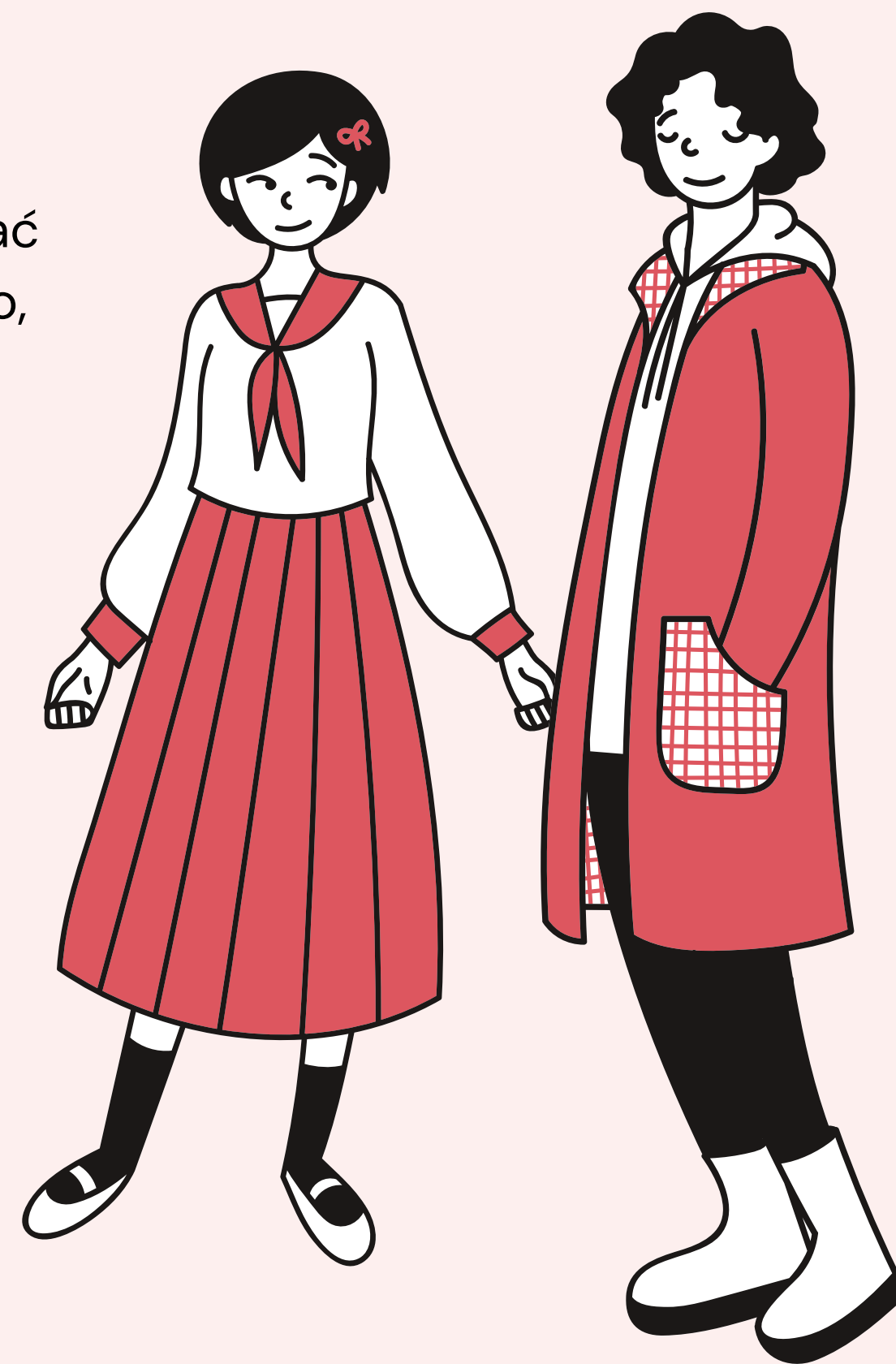
Hm, rozumiem cię.

To dla mnie jasne, że możesz teraz tak mieć.

Nie dziwię Ci się.

Dobrze, że to mówisz.

Mów, mam czas.



Sami nie zawsze jesteśmy w stanie zapewnić naszym kolegom właściwą pomoc, dlatego...

**jeżeli podczas rozmowy zaniepokoją Cię
słowa lub zachowanie koleżanki lub kolegi,
koniecznie poinformuj
o tym osobę dorosłą.**

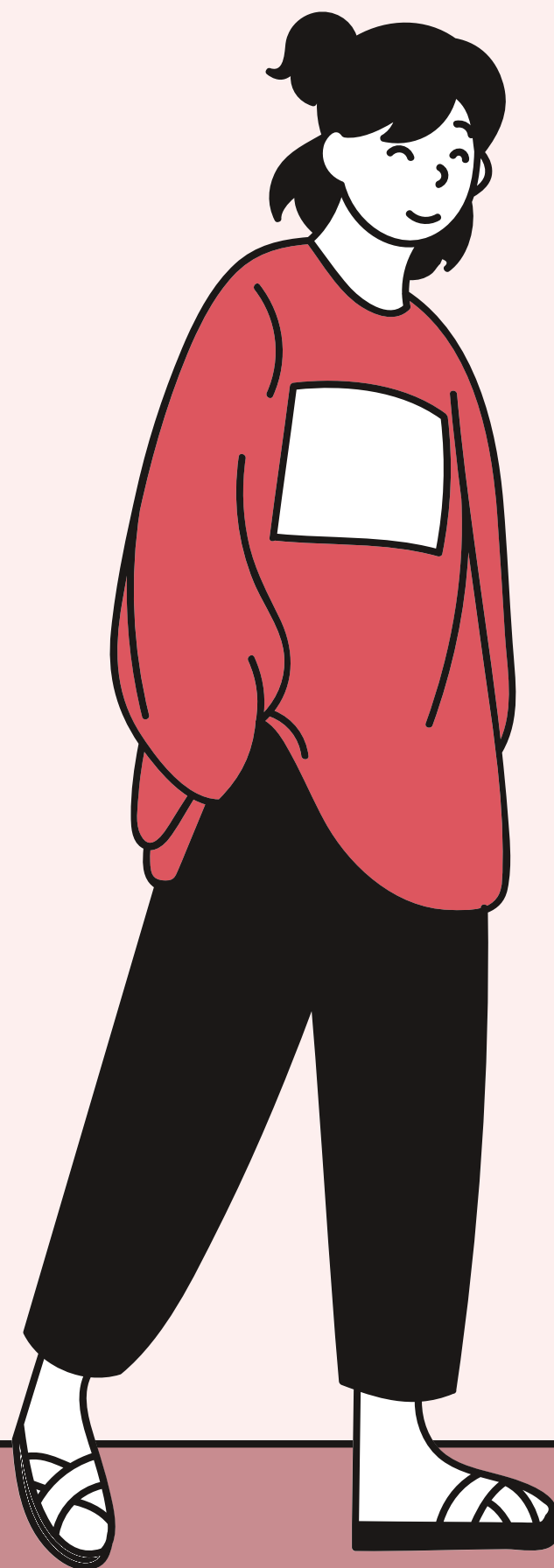
To oznaka Twojej odpowiedzialności i dorosłości.



Nie zapominaj również o sobie.

Jeżeli odczuwasz trudne dla siebie emocje, czujesz się samotny, brakuje Ci motywacji i chęci do nauki skorzystaj z rozmowy z osobą, której ufasz. Spróbuj pokonać nieśmiałość i obawę, ponieważ możliwość podzielenia się przeżyciami z kimś bliskim ma na nas bardzo dobry wpływ.





Z kim mogę porozmawiać?

Telefon Zaufania dla dzieci i Młodzieży – 116 111

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12

**Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży –
800 080 222**

Poza tym w szkole czekają na Ciebie specjaliści i nauczyciele, z którymi możesz skontaktować się również za pomocą poczty elektronicznej lub platformy Microsoft Teams.