

UPRAWOMOCNIENIE a UNIEWAŻNIENIE

PAMIĘTAJ, ABY NIE SKUPIAĆ SIĘ NA TYM, CO SIĘ STAŁO. **SKUP SIĘ NA TYM, CO OSOBA O TYM MYŚLI.** ODNIEŚ SIĘ DO JEJ/JEGO UCZUĆ, A NIE DO SYTUACJI. **ABY ODNIEŚ SIĘ DO JEJ/JEGO UCZUĆ, MUSISZ TO ZROBIĆ UŻYWAJĄC JĘZYKA EMOCJONALNEGO, A NIE JĘZYKA RACJONALNEGO LUB OSĄDZAJĄCEGO.**

PRZYKŁADY PYTAŃ DOCIEKLIWYCH

PRZYJMIJ POSTAWĘ ZACIEKAWIENIA I KORZYSTAJ Z NICH JAK NAJCZĘŚCIEJ

- **Czy mogę zadać kilka pytań?**
- Czy to dobry moment na rozmowę?
- **Możemy porozmawiać?**
- Powiedz mi więcej, proszę.
- **Co czujesz?**
- Nie rozumiem.
- **Pomóż mi zrozumieć.**
- Co dokładnie się stało? (Zadawaj pytania sprawdzające fakty...

- **Chcesz wiedzieć, co myślę?**
- Czy to ma sens?
- **Chyba czegoś nie rozumiem? Czy jesteś zły na... zły na... mnie? Co czujesz?**
- Jak mogę ci pomóc wyjść z tego bólu?
- **Czy jest coś, co mogę zrobić, aby ci pomóc?**
- Powiedz proszę jak się czujesz
1 = nic mi nie jest, 10 = tonę!

- **Czy jesteś bezpieczny?**
- Będę się martwić, jeśli... (nie dasz mi znać, kiedy wyjdiesz z domu, pójdziesz tam sam..)
- **Martwię się, dokąd to zaprowadzi.**
- Chyba się domyślam co czujesz, mogę zgadywać?
- **Chcesz wiedzieć co myślę, czy raczej potrzebujesz wystuchania?**

ZYSKAJ TROCHĘ CZASU... KORZYSTAJ ZE STWIERDZEŃ

- Potrzebuję porozmawiać o tym z mamą lub z tatą
- Potrzebuję czasu, żeby to przemyśleć...

- Wróćmy do tej rozmowy za jakiś czas, dobrze?
- Pozwól, że najpierw to sprawdzę...

STWIERDZENIA UNIEWAŻNIAJĄCE

KIEDY CHCESZ UPRAWOMOCNIĆ, TO **UNIKAJ** PRZYJMOWANIA TYCH POSTAW I WYPOWIADANIA TYCH SŁÓW:

POSTAWA: MAM PODZIELNĄ UWAGĘ

Patrząc w telefon, komputer, tablet, bez kontaktu wzrokowego: "Mów mów, ja Cię słucham" "Mów mów, ja mam podzielną uwagę"

POSTAWA: POWIEM O SOBIE

"Dlaczego mnie to spotyka?" "Dlaczego mi to robisz?"

POSTAWA POCIESZANIA

"Och, myślisz, że masz źle..." "Inni mają gorzej" "Kiedy ja byłam w twoim wieku"

WIEM CO POWINIENIEŚ CZUĆ

"Powinieneś czuć się szczęściarzem..." "O co tyle szumu?" "Nie martw się" "Nie rób dramy"

PAN/PANI DOBRA RADA!

"Teraz powinieneś zrobić to..."

WYGŁASZAJ REWIZJONISTYCZNE STWIERDZENIA „Gdybyś tylko...”

ROZWIĄŻĘ TWÓJ PROBLEM "Zadzwoń do rodziców tej dziewczyny i..."

OSĄDZAJ

"To co zrobiłeś było złe, beznadziejne, głupie... dobre, świetne, wspaniałe..." (pamiętaj, że "pozytywny osąd", nadal jest osądem, warto dodać chociaż "moim zdaniem")

DORADZANIE ZERWANIA WIĘZI LUB ZIGNOROWANIA SYTUACJI

"Wiesz, po prostu ignoruj to", "Lepiej będzie dla Ciebie jak ją rzucisz"

TUTAJ CHODZI O MOJE UCZUCIA

"I widzisz jak ja się przez Ciebie czuję!"

ETYKIETUJ.

"Jesteś szalony... szalony" "Jesteś atencjuszem" itp.

UMNIEJSZAJ

"Jesteś takim dzieckiem". „Nie bądź takim mięczakiem”.

TO WSZYSTKO PRZEZ TWÓJ CHARAKTER "Jesteś nadwrażliwa!" „Dramatyzujesz”.

RACJONALIZUJ ZACHOWANIE INNEJ OSOBY

"Wiem co chciała osiągnąć!"

WIEM, ŻE POTRAFISZ

(czasem warto dodać otuchy ale w odpowiednim momencie). "Wiem że możesz to zrobić..."

UŻYWAJ ROZSĄDKU LUB „FAKTÓW”

„Tak się nie stało...” "Źle to odebrałaś..."

TAKIE JEST ŻYCIE

„Cóż, życie nie jest sprawiedliwe..."

UŻYWAJ STWIERDZEŃ „ZAWSZE” LUB „NIGDY”

„Zawsze pakujesz się w sytuację..."

PORÓWNAJ OSOBĘ Z KIMŚ INNYM

„Dlaczego nie możesz być jak twoja siostra?"