



Co mówić, a czego nie mówić, gdy ktoś przeżywa trudne chwile?



Powiedz:

WIDZĘ, ŻE JEST CI TRUDNO.

W ten nieosądzający sposób opisujesz po prostu to, co widzisz. Dzięki temu dajesz drugiej osobie poczucie zrozumienia i pokazujesz, że może opowiedzieć o tym, co przeżywa.

MASZ PRAWO TAK SIĘ CZUĆ.

To słowa wyrażające zrozumienie i akceptację dla emocji drugiej osoby. Każdy z nas może odczuwać różne emocje w różnych sytuacjach. Musimy oddzielić emocje od zachowania: nie ma dobrych/złych emocji. Są emocje przyjemne/nieprzyjemne, a także zdrowe (np. rozmowa) oraz niezdrowe (np. agresja) sposoby ich wyrażania.

JAK MOGĘ CI POMÓC?

Warto zapytać, czy i jak możemy komuś pomóc. Nie zawsze możemy być w stanie coś zrobić, jednak czasem wystarczy rozmowa, wysłuchanie, a nawet sama obecność.

JESTEM PRZY TOBIE.

Zapewnienie kogoś o swojej obecności w trudnej dla niego sytuacji jest bardzo ważne, często ważniejsze niż tysiąc słów...



Nie mów:

INNI MAJĄ GORZEJ.

To krzywdzące stwierdzenie. Odbiorca może pomyśleć, że jego problemy są mniej ważne. Pamiętaj, że dla każdego człowieka co innego jest trudne, w zależności od wieku, sytuacji życiowej, cech osobowościowych...

NIE ZŁOŚĆ SIĘ/NIE SMUĆ SIĘ...

Poprzez takie słowa zaprzeczasz czyimś emocjom, jakby nie mógł być zdenerwowany, smutny, zaniepokojony itp. Pamiętaj, że odczuwanie tych emocji nie jest czymś złym.

JA NA TWOIM MIEJSCU...

Nie jesteś i nigdy nie będziesz na czyimś miejscu. Każdy człowiek jest inny, ma inne doświadczenia, inaczej reaguje w różnych sytuacjach. Unikaj moralizatorskiego, pouczającego tonu.

WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE.

Pamiętaj, że komuś w kryzysie trudno uwierzyć w te słowa, ponieważ obecnie jest mu ciężko. Ponadto nie zawsze możemy mieć pewność, że wszystko zakończy się tak dobrze, jakbyśmy tego chcieli. Nie dawajmy złudnych nadziei.

"NIE IDŹ ZA MNĄ, BO NIE UMIEM PROWADZIĆ. NIE IDŹ PRZEDE MNĄ, BO MOGĘ ZA TOBĄ NIE NADAŹYĆ. IDŹ PO PROSTU OBOK MNIE I BĄDŹ MOIM PRZYJACIELEM." ~ ALBERT CAMUS