

 **Kraków**

Emocjonalny
SOS



Karty

POTRZEB

ZADANIE PUBLICZNE FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA

Co komunikuje?

Chcę wiedzieć, że nic mi nie grozi, że mogę liczyć na stabilność i przewidywalność.

Jak pytać?

Co sprawiłoby, że poczujesz się trochę bezpieczniej?

Jak mówić?

Potrzebuję dziś więcej spokoju i poczucia, że wszystko jest pod kontrolą.



POTRZEBA BYCIA WYŚLUCHANYM

Co komunikuje?

Chcę, żeby ktoś naprawdę mnie usłyszał. Bez ocen, nie w biegu.

Jak pytać?

Chcesz, żebym teraz tylko posłuchał?

Jak mówić?

Potrzebuję, żebyś mnie wysłuchał do końca.



POTRZEBA BLISKOŚCI

Co komunikuje?

Chcę być ważny dla kogoś. Chcę kontaktu, czułości, obecności.

Jak pytać?

Potrzebujesz trochę więcej bliskości czy raczej przestrzeni?

Jak mówić?

Potrzebuję, żebyśmy dziś pobyli razem.



POTRZEBA PRZESTRZENI

Co komunikuje?

Chcę się wyciszyć
i uporządkować myśli.

Jak pytać?

Czy chcesz chwilę побыć
sama?

Jak mówić?

Potrzebuję momentu
dla siebie, żeby dojść do
równowagi.



POTRZEBA ZROZUMIENIA

Co komunikuje?

Chcę, żeby ktoś
dostrzegł moje emocje
i intencje.

Jak pytać?

Czy dobrze Cię
rozumiem, że...?

Jak mówić?

Potrzebuję, żebyś
spróbował spojrzeć na
to z mojej perspektywy.



POTRZEBA DOCENIENIA

Co komunikuje?

Chcę mieć poczucie, że to, co robię, ma znaczenie.

Jak pytać?

Co mogę zrobić, żebyś poczuła, że widzę Twój wysiłek?

Jak mówić?

Potrzebuję poczuć, że moja praca jest zauważana.



POTRZEBA SPRAWCZOŚCI

Co komunikuje?

Chcę mieć poczucie, że mogę decydować o swoim życiu.

Jak pytać?

W czym chciałbyś podjąć decyzję samodzielnie?

Jak mówić?

Potrzebuję mieć wpływ na to, co się teraz dzieje.



POTRZEBA ODPOCZYNKU

Co komunikuje?

Chcę pozwolić ciału
i głowie się zatrzymać.

Jak pytać?

Czego potrzebujesz,
żeby choć trochę
odpocząć?

Jak mówić?

Potrzebuję chwili
przerwy, bo jestem
wyczerpana.



POTRZEBA AKCEPTACJI

Co komunikuje?

Chcę czuć, że jestem w porządku taka, jaka jestem.

Jak pytać?

Co mogłoby sprawić, że poczujesz się przyjęta?

Jak mówić?

Potrzebuję czuć, że mogę być sobą.



POTRZEBA WSPARCIA

Co komunikuje?

Nie udźwignę
wszystkiego sam. Chcę
czyjeś obecności lub
pomocy.

Jak pytać?

Jakiego rodzaju
wsparcia potrzebujesz
teraz najbardziej?

Jak mówić?

Potrzebuję Twojej
pomocy, bo jest mi
trudno.



POTRZEBA PRZEWIDYWALNOŚCI

Co komunikuje?

Potrzebuję rutyny,
jasności, stabilnych
zasad.

Jak pytać?

Co mogłoby w tej
sytuacji dać Ci większą
przewidywalność?

Jak mówić?

Potrzebuję, żebyśmy
ustalili jasny plan.



POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI

Co komunikuje?

Chcę czuć, że jestem częścią grupy lub rodziny.

Jak pytać?

Chcesz być z nami teraz czy wolisz chwilę sama?

Jak mówić?

Potrzebuję poczuć, że jestem ważną częścią tej rodziny.



POTRZEBA AUTONOMII

Co komunikuje?

Chcę mieć swoje zdanie i przestrzeń na własne decyzje.

Jak pytać?

Jak chcesz to zrobić po swojemu?

Jak mówić?

Potrzebuję, żeby moje decyzje były respektowane.



POTRZEBA SENSU

Co komunikuje?

Chcę wiedzieć, że to, co robię, ma znaczenie i prowadzi w dobrą stronę.

Jak pytać?

Co nadaje sens temu, przez co teraz przechodzisz?

Jak mówić?

Potrzebuję poczuć, że to wszystko ma sens.



POTRZEBA ZAUWAŻENIA EMOCJI

Co komunikuje?

Chcę, żeby ktoś dostrzegł, że coś przeżywam.

Jak pytać?

Jakie emocje są teraz na pierwszym planie?

Jak mówić?

Potrzebuję, żebyś zobaczył, że jest mi trudno.



POTRZEBA STABILNOŚCI

Co komunikuje?

Chcę poczuć grunt pod nogami.

Jak pytać?

Co pomogłoby Ci się trochę uregulować?

Jak mówić?

Potrzebuję wrócić do równowagi.



POTRZEBA NADZIEI

Co komunikuje?

Chcę mieć choć małą perspektywę, że będzie lepiej.

Jak pytać?

Co mogłoby dać Ci choć trochę nadziei w tej sytuacji?

Jak mówić?

Potrzebuję poczuć, że jest szansa na poprawę.

