

 **Kraków**

Emocjonalny
SOS



Karty
REAKCJI

ZADANIE PUBLICZNE FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Jestem tu, widzę,
że jest Ci trudno.

Porozmawiajmy
o tym.



Zauważyłem, że
ostatnio jesteś
bardziej nieobecny.

Chcesz o tym ze
mną porozmawiać?

Chcę Cię
wysłuchać.



Widzę, że masz
w sobie dużo
napięcia.

Opowiesz mi o
tym?



Jak mogę Ci
pomóc?



Jestem z Tobą.



Jestem przy Tobie.

Możemy przejść
przez to razem.



Nie chcę się
narzucać, ale
wiedz, że jestem
otwarty na
rozmowę z Tobą.



Widzę, że jest Ci
bardzo ciężko.

Chcę Cię
wysłuchać.

Powiedz proszę,
co najbardziej Cię
teraz przytłacza?



Widzę, że wracasz
z pracy pełen
napięcia.

Chcesz
opowiedzieć, co
Cię dziś najbardziej
zmęczyło?



Nie chcę Cię
naciskać.

Ale widzę, że coś
Cię martwi.

Jak mogę Ci
pomóc?



Jesteś dla nas
ważny.

Chcemy być z Tobą.



Co mogłoby Ci dziś
pomóc poczuć się
lepiej?



Jestem obok.



Widzę, że jest Ci
trudno.



Widzę, że
naprawdę Ci źle,
porozmawiamy?



Nie musisz być
w tym sam.



Widzę, że to dla
Ciebie bolesne.



Widzę, jak dużo
teraz dźwigasz.

Co mogę wziąć na
siebie, żeby było Ci
lżej?



Widzę, że oboje
jesteście
wzburzeni.

Usiądźmy i
posłuchajmy, co
każde z Was czuje.



Zależy mi na tym,
jak się czujesz.

Chcę Cię lepiej
rozumieć.



Robisz naprawdę
dużo.

Widzę, że jesteś
zmęczona.

Czy mogę przejąć
jedno z Twoich
zadań?



Jesteś dla mnie
ważny.



Nie musisz być
silna.

To normalne, że
jest Ci trudno.

Jestem obok.



Widzę, że Twoje
ciało mocno
reaguje.

Możemy pogadać o
tym, co Cię
ostatnio obciąża?



Słyszę Cię.



Mogę Ci
towarzyszyć, nie
musisz być w tym
sam.



Wszystko to
kwestia
organizacji, musisz
zrobić plan.



Jak się lepiej
zorganizujesz, to
będziesz mniej
zmęczona.



Przestań się
przejmować.



Chyba się trochę za
bardzo nad sobą
rozczułasz.



Czas wziąć się
w garść.



To jest normalne.

Musisz się
przyzwyczaić.



Jesteś pewna,
że tak jest?



Wydaje mi się,
że przesadzasz.



Trzeba było się
bardziej postarać.



Zobacz, inni dają
radę, to i Ty dasz.



Przestań tak
mówić.



Stać Cię na więcej.



Dasz radę osiągnąć
lepsze wyniki.



Skup się na swoich
obowiązках.



Każdy ma jakieś
obowiązki.



Inni jakoś dają
radę.



Jak możesz być tak
nieogarnięty.



Nie tak Cię
wychowałam!



Ktoś mógł Ci
pomóc!



Co za ludzie!

Nie można już na
nikim polegać.



Wszyscy chodzą
do szkoły.



Ale naprawdę nie
masz najgorzej.



Ja na Twoim
miejscu...



Powinieneś
zrobić...



Najlepiej byłoby
zrobić...



Będzie dobrze!



Głowa do góry!



Dasz radę!



A może pójdziemy
do kina?



Proponuję już o
tym nie
rozmawiać.

Chodźmy na
kolację.



Gdy moja
koleżanka miała
taki problem, to...



Ojej, jaka jesteś
biedna...



Ojej, to takie
straszne co Ci się
przydarzyło...



To jeszcze nic!
Posłuchaj co
wydarzyło się u
sąsiadki!



Oj tam, to nic
takiego, serio.

Innym zdarzają się
dużo gorsze
rzeczy!



Nie może być aż
tak źle!



Nie przesadzaj!



[Słuchanie w ciszy,
bez słów]



Zapytam, czy mogę
Cię przytulić?



[Kontakt
wzrokowy]



[Wyraz twarzy
dopasowany do
emocji rozmówcy]



[Mowa ciała:
kiwanie głową
w trakcie słuchania
rozmówcy, otwarta
postawa]



[Paralingwistyka:
westchnienia czy
pomruki, które
wyrażają uczucia,
krótkie słowa
potwierdzające
słuchanie]

