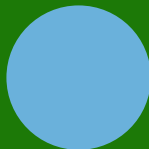


 Kraków

Emocjonalny
SOS



Karty

ROZWIĄZAŃ

ZADANIE PUBLICZNE FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Reakcja wspierająca

Widzę, że jest Ci bardzo ciężko. Chcę Cię wysłuchać. Powiedz proszę, co najbardziej Cię teraz przytłacza?

Reakcja niewspierająca

Każdy jest zmęczony. Musisz się bardziej zorganizować.



Reakcja wspierająca

Widzę, że wracasz z pracy pełen napięcia. Chcesz opowiedzieć, co Cię dziś najbardziej zmęczyło?

Reakcja niewspierająca

Przestań się przejmować. Masz dobrą pracę, inni mają gorzej.



Reakcja wspierająca

Nie chcę Cię naciskać.
Ale widzę, że coś Cię
martwi. Jak mogę Ci
pomóc?

Reakcja niewspierająca

Przestań dramatyzować.
Trzeba było się uczyć.



Reakcja wspierająca

Jesteś dla nas ważna.
Chcemy być z Tobą. Co
mogłoby Ci dziś dać
trochę ulgi?

Reakcja niewspierająca

W tym wieku to
normalne. Trzeba się
przyzwyczaić.



Reakcja wspierająca

To dla Ciebie trudny czas. Jestem obok. Co dziś było dla Ciebie najcięższe?

Reakcja niewspierająca

Minęło pół roku.
Powinieneś się już
pobierać.



Reakcja wspierająca

Wierzę Ci, że brzuch
naprawdę boli.
Spróbujmy razem
dowiedzieć się, czego
się boisz.

Reakcja niewspierająca

Udajesz. Idź do szkoły i
nie marudź.



Reakcja wspierająca

Wiem, że to dla Ciebie bolesne. Nie musisz tego przeżywać sam.

Reakcja niewspierająca

Może gdybyś się bardziej starał, firma by nie padła.



Reakcja wspierająca

Widzę, jak dużo teraz dźwigasz. Co mogę wziąć na siebie, żeby było Ci lżej?

Reakcja niewspierająca

Inne mamy dają radę, więc i Ty dasz.



Reakcja wspierająca

Widzę, że oboje jesteście wzburzeni. Usiądźmy i posłuchajmy, co każde z Was teraz czuje.

Reakcja niewspierająca

Zachowujecie się jak dzieci! Natychmiast przestańcie.



Reakcja wspierająca

Zależy mi na tym, jak się czujesz. Chcę Cię lepiej rozumieć. Co się dzieje w środku?

Reakcja niewspierająca

Przesadzasz. Zawsze robisz z igły widły.



Reakcja wspierająca

Nie musisz być idealny.
Ważniejsze jest Twoje
zdrowie niż oceny.

Reakcja niewspierająca

Jak nie będziesz mieć
najlepszych wyników, to
sam sobie zaszkodzisz.



Reakcja wspierająca

Robisz naprawdę dużo.
Widzę, że jesteś
zmęczona. Czy mogę
przejąć jedno z Twoich
zadań?

Reakcja niewspierająca

Przesadzasz. To Twój
obowiązek.



Reakcja wspierająca

Martwię się o Ciebie, nie o gry. Chcę zrozumieć, co daje Ci granie.

Reakcja niewspierająca

Jesteś uzależniony.
Ogarnij się.



Reakcja wspierająca

Nie musisz być silna. To normalne, że jest Ci trudno. Jestem obok.

Reakcja niewspierająca

Czas się otrząsnąć.
Życie toczy się dalej.



Reakcja wspierająca

Widzę, że Twoje ciało mocno reaguje. Możemy pogadać o tym, co Cię ostatnio obciąża?

Reakcja niewspierająca

Skoro badania nic nie wykazały, przestań wymyślać.

