

„Jak rozmawiać ? – w trudnym czasie i nie tylko – uniwersalne metody komunikacji.

W obecnej sytuacji spowodowanej epidemią wszyscy znajdujemy się w szczególnym punkcie swego życia.. W punkcie – gdzie jesteśmy po raz pierwszy, gdzie doświadczamy wielu trudności dnia codziennego, wielu frustracji.. Odczuwamy również ogromną presję, strach, lęk.. Wszystko to tylko potęguje nasz stan. Dotyka to **nas wszystkich** dorosłych, rodziców, dzieci, nauczycieli. Bardzo ciężko się odnaleźć w nowej rzeczywistości, a tym bardziej ciężko jest sprostać nowym wymaganiom. Wielu rzeczy musimy uczyć się na bieżąco. Pozwólmy sobie odczuwać emocje, również te negatywne.. Podczas kiedy je odczuwamy – to w jaki sposób sobie z nimi radzimy ? W jaki sposób podejmujemy rozmowy z bliskimi wtedy ? Co się sprawdza/ a co ewidentnie przynosi odwrotny skutek ?



- ✓ nie zaprzeczaj emocjom, odczuciom własnym oraz innych
 - Wyobraź sobie.. boisz się panicznie ciemności, opowiadasz o tym komuś a w zamian dostajesz reprimendę w stylu „Nie przesadzaj/ przecież jesteś dorosły/ Głowa do góry..” – totalne zaprzeczenie Twoich emocji ! Złota rada: nie współczuj a **zaczynij współodczuwać**. Podczas emocjonującej rozmowy na temat Twojego lęku przed ciemnością o wiele bardziej potrzebujesz **odzwierciedlenia** ich przez rozmówcę, np. „Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany na samo wspomnienie o ciemności/ Domyślam się ile Cię to kosztuje/ Z tego co zrozumiałam jest Ci bardzo ciężko wtedy..”

