

WSPIERAM SIEBIE I INNYCH

ĆWICZENIE GRUPOWE

Okres dojrzewania płciowego trwa kilka lat i bywa, że jest dla nas źródłem trudnych doświadczeń. Rozwój ten dotyczy nie tylko zmian w ciele, ale też w psychice nastolatka. To znaczy, że bywają momenty, że trudno nam poradzić sobie z „burzą emocji”, jaką odczuwamy. Wówczas niezastąpione jest wsparcie drugiej osoby. Dobierzcie się w pary i spróbujcie porozmawiać ze sobą w sposób otwarty na wyznania drugiej osoby. Poniższy wzór inspirowany tzw. komunikacją empatyczną, pozwala wspierać obydwie strony dialogu - osobę, która mówi i tą, która słucha. Niech każdy z Was wcieli się zarówno w rolę słuchacza, jak i osoby zwierającej się z trapiących ją problemów. W zadaniu wykorzystajcie obecne lub minione problemy z Waszego życia.

Kiedy słuchasz kogoś, kto przechodzi trudny czas, możesz postępować tak:

- 1) Najpierw wyłącz towarzyszące i przeszkadzające myśli, odłóż telefon lub przerwij czynność, którą wykonywałeś przed rozpoczęciem rozmowy.
- 2) Skup uwagę na osobie mówiącej.
- 3) Słuchając jej historii pomyśl co słyszysz - jak ta osoba się czuje i dlaczego, czego jej teraz potrzeba?
- 4) Kiedy zakończy swoją wypowiedź możesz zapytać, czego potrzebuje lub jak możesz jej pomóc?

Być może nie trzeba jej niczego więcej niż tylko wysłuchania o jej problemach, a może chciałaby usłyszeć coś wspierającego? Może będzie chętna wysłuchać Twoich doświadczeń w podobnej sytuacji (jeśli w takiej byłeś/aś?) aby skorzystać z Twojego doświadczenia.

Kiedy opowiadasz komuś swoją historię możesz zrobić to tak:

- 1) Zauważ lub sprawdź (zapytaj) czy ma ochotę wysłuchać Twojej historii?
- 2) Oprócz zdania relacji z konkretnych wydarzeń, postaraj określić, jak się czujesz i dlaczego. Możesz powiedzieć też swojemu słuchaczowi, że potrzebujesz z jego strony wsparcia i na czym może ono polegać? Może pomoże Ci kilka wspólnych chwil w ciszy, spacer, a może przytulenie?