

Gdy jest mi trudno

TRUDNOŚĆ

Jak czuję się, gdy zmagam się z
trudnością?

Gdy jest mi trudno, mogę
liczyć na...

Gdy jest mi trudno

W trudności pomocne bywają wspierające słowa.
Jakie szczególnie chciałbyś/ chciałybyś, wtedy usłyszeć?

Poradzisz sobie.

Możesz na mnie liczyć.

Nie jesteś sam/a.

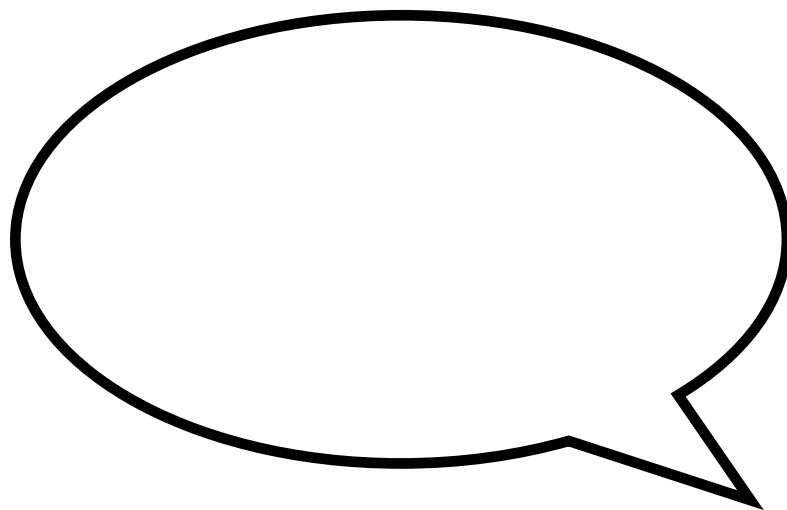
Będzie lepiej.

Potrzeba czasu, ale wszystko ułoży się.

Każda trudność mija.

Znajdziemy rozwiązanie.

A może chcesz usłyszeć, zupełnie inne słowa? Podziel się.



Czy słowa w trudnych sytuacjach mogą być pomocne? Jak
myślisz?

.....

.....

.....

.....

Gdy jest mi trudno

Kiedy odczuwamy trudność, mamy pełne prawo zadbać o siebie i zdecydować się na pomoc, która będzie służyła nam.

Jak możesz chronić siebie w poniższych sytuacjach?

Ktoś bardzo narzuca się ze swoją pomocą.

Druga osoba dopytuje mnie o szczegóły.

Czuję, że nie uwzględniono moich potrzeb.

Ktoś lekceważy moją trudność.

Gdy jest mi trudno

Ponownie wróć do wspierających słów. Wybierz i zapisz jedno.

.....
.....

W jaki sposób mogą być dla Ciebie pomocne, gdy zmagasz się z trudnością?

.....
.....

Pamiętasz, że możesz dbać o swoje uczucia w różnych trudnych sytuacjach?

Jeśli nie, to zapamiętaj, że **MASZ OBOWIĄZEK DBAĆ O SIEBIE**. /Możesz ozdobić poniższe serce według własnego pomysłu. Zapamiętaj te ważne słowa./



KARTY ROZMOWY

Czym jest dla mnie
trudność?

Jak czuję się, gdy
zmagam się z jakąś
trudnością?

Jak mogę zadbać o
siebie, gdy jest mi
trudno?

Co może pomóc mi
poczuć się lepiej?

Kto może dać mi
wsparcie, gdy zmagam
się z trudnością?

Jakie wspierające słowa
chcę usłyszeć od drugiej
osoby w sytuacji, gdy
towarzyszy mi jakaś
trudność?