

## **MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA 116 111**

**Witam wszystkich bardzo serdecznie☺**

Nie chciałabym mówić, w jak trudnej sytuacji obecnie się znajdujemy bo jest to ciężki okres dla wszystkich, każdy z nas różnie go przechodzi (jednym słowem: nie jest łatwo ☹).

Dlatego też chciałabym, abyście wiedzieli, że gdy już będzie Wam bardzo, bardzo trudno i nawet myśl, że może w krótkce to się skończy i będzie lepiej - nie dodaje Wam otuchy.

Macie kryzys i chcielibyście z kimś szczerze, otwarcie porozmawiać, oczyścić się z niechcianych emocji, poprawić sobie nastrój bo jak twierdzą specjaliści (a ja całkowicie się z nimi zgadzam) nie należy tłamsić w sobie złych emocji, pozostawiać nie rozwiązanych problemów, to wówczas przypominam, że funkcjonuje:

**MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA 116 111**

**Jest to numer darmowy, czynny 24h/7**

Jeżeli ciężko Tobie mówić o swoich kłopotach możesz napisać na:

**[www.116111.pl](http://www.116111.pl)**

Dyżurujący specjaliści po drugiej stronie postarają się pomóc Ci w rozwiązaniu Twojego problemu w sposób profesjonalny i anonimowy.

**A tak na marginesie (ale bardzo ważnym☺)**

**Dlaczego warto mówić o swoich uczuciach?**

Ponieważ to jedyna szansa, żeby inni Cię zrozumieli, poznali twoje uczucia i potrzeby. W innym przypadku otoczenie może naruszać twoje granice nawet nie zdając sobie z tego sprawy, że postępują nie fair w stosunku do Ciebie, że Cię ranią, sprawiają Tobie przykrość a jest to szybki sposób na gromadzenie w sobie negatywnych uczuć, frustrację tym bardziej, że inni nie świadomi swojego zachowania i jego skutków będą je powtarzać. **Nikt się nie domyśli to Ty powinieneś dbać o swoje potrzeby!**

Dlatego warto mówić od razu i wprost o tym co czujemy, co nam przeszkadza, itd.

**Mówiąc o swoich potrzebach, uczuciach czy oczekiwaniach, jak radzą specjaliści, najlepiej używać komunikatu „Ja” składającego się z 4 elementów:**

- **Czuję się...** – powiedz o tym, jak się czujesz, możesz powiedzieć np. o złości, smutku, poczuciu niedocenienia czy zaniedbania.
- **Kiedy ty...** – podaj przykład, wskaż KONKRETNE ZACHOWANIE bądź SYTUACJĘ, o której chcesz rozmawiać.
- **Ponieważ...** – powiedz o swoich potrzebach, możesz też wyjaśnić czemu dane zachowanie Ci przeszkadza.
- **Dlatego chcę...** – powiedz o co KONKRETNIE prosisz.

**Ważne jest podanie konkretnych sytuacji. Dzięki temu minimalizujecie ryzyko sprzeczki oraz zwiększacie szansę, że Wasz rozmówca usłyszy i zrozumie, o co Wam chodzi.**

Życzę udanych relacji z osobami Wam bliskimi.

Pozdrawiam:

Alina Tyda.