

Jak rozmawiać w rodzinie?

Czasami trudno jest nam porozumieć się z rodzicami i rodzeństwem. Mogą pojawić się kłótnie, nieporozumienia. Bywa tak, że przeżywamy trudne chwile w swoim życiu, cierpimy z powodu nieszczęśliwej miłości, mamy problemy z nauką, nauczycielami, czy też z rówieśnikami... Możemy potrzebować rozmowy z kimś bliskim, a takimi osobami są zwykle rodzice i rodzeństwo.

Ważne, żeby w swoim domu rodzinnym mieć chociaż jedną osobę (najlepiej dorosłą), z którą można porozmawiać o tym, co się przeżywa i czuje.

Co może ułatwić taką rozmowę?

- staraj się znaleźć dobry moment, wtedy gdy możesz zostać na jakiś czas sam na sam z osobą, z którą chcesz pogadać (np. wieczorem), tak żeby nikt wam nie przeszkadzał
- postaraj się nie oceniać rozmówcy ani osób, o których rozmawiacie (np. 'jesteś kłamcą', 'jesteś okrutny/a'), tylko mówić o konkretnych zachowaniach ('skłamałeś, gdy obiecywałeś mi ...')
- spróbuj nazywać to, co czujesz ('jest mi smutno, bo'), również te emocje, które są związane z osobą, do której mówisz ('zezłościłam/em się na Ciebie, gdy Ty')
- wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia rozmówca, i nie przerywaj mu. Spokojnie zastanów się nad tym, co usłyszałaś/-łeś.

Tych kilka zasad pomaga w porozumieniu się nie tylko z rodzicami czy rodzeństwem. Warto je stosować zawsze, gdy zależy nam na tym, żeby dobrze kogoś wysłuchać i być wysłuchanym.

Źródło: <https://116111.pl/problemy/jak-rozmawiac-w-rodzinie,aid,86>

Masz problem? Zadzwoń do nas!

- Telefon Zaufania 116 111 jest czynny codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu!
- Pod numer 116 111 mogą zadzwonić dzieci i młodzież z całej Polski!
- Chętnie i cierpliwie wysłuchamy tego, o czym zechcesz nam opowiedzieć!
- Wspólnie z Tobą zastanowimy się, co można zrobić, aby rozwiązać Twój kłopot!

Pamiętaj:

- W Telefonie Zaufania jesteś anonimowy - nie musisz mówić nam, jak się nazywasz i skąd dzwonisz.
- Połączenia z numerem 116 111 są całkowicie bezpłatne.