

# #3mamyzWami-OLSZTYN

[www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com](http://www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com)

## #2 KOMUNIKACJA W KRYZYSIE

### ZADANIA KOMUNIKACJI W KRYZYSIE

**Utrzymać  
kontakt**

**Dać wsparcie**

#### **Dobra komunikacja w kryzysie:**

- Uspokaja emocje
- Łagodzi skutki kryzysu
- Powoduje, że odzyskujemy równowagę

#### **Co może pomóc w komunikacji?**

##### **1. Daj sobie czas**

Muszę się zastanowić (ochłonać). Daj mi kilka minut.

##### **2. Mów wprost o swoich potrzebach**

Potrzebuję, żebyś poświęcił mi chwilę, chcę z Tobą ustalić...

##### **3. Pomyśl, zanim powiesz - nie oceniaj, nie krytykuj**

##### **4. Nazywaj po imieniu swoje emocje**

Jestem teraz mega wściekły!

##### **5. Każdy ma prawo się bać - uszanuj to!**

##### **6. Złap dystans - wskocz na drona!**

Widzę, że nasza rozmowa idzie w złym kierunku. Nie chcę się o to z Tobą kłócić.

##### **7. Trenuj pomaganie innym!**

Możesz zapytać:

**Który problem jest teraz dla Ciebie najważniejszy?**

**Czy któryś problem można rozwiązać względnie szybko?**

**Czy np. wyjście na spacer by Ci pomogło?**

**Jak mogę Ci pomóc?**