

INSTRUKCJA DLA SUPERBOHATERÓW



Zapytaj:

- Jak się czujesz? Co się stało?

- Wydaję mi się, że jesteś ostatnio

(np. smutny, zestresowany lub inne emocje).

- Może chciał(a)byś o tym porozmawiać?

- Czy mogę Ci jakoś pomóc/doradzić?



Spróbuj **powtórzyć swoimi słowami** to, co mówi do Ciebie inna osoba - w ten sposób pokażesz jej swoje zainteresowanie.



Nie oceniaj drugiej osoby - staraj się ją zrozumieć.



Jeśli ktoś nie chce rozmawiać, nie zadawaj zbyt wielu pytań. Po prostu **bądź blisko.**



Uniwersytet
Dzieci