Jak prowadzić rozmowę wspierającą?

WSPIERAMY RELACJE

Schemat rozmowy ma na celu przedstawienie dyrektorom, nauczycielom oraz specjalistom poszczególnych kroków prowadzenia rozmowy wspierającej z uczniami. Próba zwrócenia uwagi na sposób rozmowy z młodzieżą może być szansą na zapewnienie im odpowiedniego wsparcia w momencie zmagania się z trudnościami.

Jak prowadzić rozmowę wspierającą
(poszczególne kroki prowadzenia rozmowy wspierającej, przykład rozmowy wspierającej)

Rozmowa wspierająca

- To sposób komunikacji z drugą osobą oparty przede wszystkim na **empatii, otwartości na emocje, potrzeby rozmówcy, szacunku, autentyczności, akceptacji, ciekawości.**
- Wspierająca postawa dorosłego daje poczucie bezpieczeństwa dziecku/nastolatkowi, ułatwia młodej osobie otworzenie się i opowiedzenie o swoich trudnościach, buduje atmosferę zaufania, pomaga w radzeniu sobie z problemami.

Kroki rozmowy wspierającej

1 Skupienie na dziecku

- Stosuj otwartą postawę ciała: utrzymuj kontakt wzrokowy, skinienie głową, pochylenie ciała w stronę mówiącego, gesty, ruchy mimiczne
- Stosuj krótkie wyrażenia, gdy dziecko Ci o czymś mówi, typu: hm, aha, no tak, ach

2 Podążanie za dzieckiem

- Delikatnie zachęcaj dziecko do mówienia, np.: „Czy chciałbyś coś więcej na ten temat powiedzieć?”, „To interesujące, mów dalej”
- Zadawaj pytania, które wymagają dłuższych odpowiedzi niż „TAK” lub „NIE” (unikamy atmosfery przesłuchania) np.: „Co wpłynęło na to, że... “, „Może domyślasz się, jaki mógł być tego powód?”

3 Rozumienie dziecka

- Używaj zwrotów, które dadzą dziecku Twoje zrozumienie, np.: „Jeśli dobrze Cię zrozumiałem, powiedziałeś mi o...”, „Chcesz powiedzieć, że...”
- Zadawaj pytania, które wskażą zrozumienie tego, co mówi dziecko, np.: „Czy dobrze rozumiem, że Twoja reakcja wynikała z faktu, że dostałeś niezadowalającą Cię ocenę?”

LIBRUS wspieramy oświatę
PHILIPS
FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

Autorzy: Paulina Dąbrowska, Patrycja Czerwony

Jak prowadzić rozmowę wspierającą?

WSPIERAMY RELACJE

4 Skupienie na emocjach, potrzebach i oczekiwaniach dziecka

- Zadawaj pytania, które odnoszą się do uczuć: „Czy czujesz złość, bo potrzebowałeś wsparcia w opanowaniu materiału?", „Jak się czujesz, gdy dowiedziałeś się o tej sytuacji?"
- Mów i nazywaj odczucia dziecka: „Słyszę, że jesteś zdenerwowany złą oceną", „Widzę, że się zezłościłeś"
- Pytaj dziecko o jego potrzeby: „Co byłoby Ci teraz najbardziej potrzebne?"
- Pytaj dziecko o jego oczekiwania: „Co byłoby dla Ciebie najbardziej pomocne?", „Co chciałbyś, żeby się wydarzyło?"

5 Skupienie na dziecku

- Stosuj otwartą postawę ciała: utrzymuj kontakt wzrokowy, skinienie głową, pochylenie ciała w stronę mówiącego, gesty, ruchy mimiczne
- Stosuj krótkie wyrażenia, gdy dziecko Ci o czymś mówi, typu: hm, aha, no tak, ach

6 Rozumienie dziecka

- Używaj zwrotów, które dadzą dziecku Twoje zrozumienie, np.: „Jeśli dobrze Cię zrozumiałem, powiedziałeś mi o...", „Chcesz powiedzieć, że..."
- Zadawaj pytania, które wskażą zrozumienie tego, co mówi dziecko, np.: „Czy dobrze rozumiem, że Twoja reakcja wynikała z faktu, że dostałeś niezadowalającą Cię ocenę?"

Jak prowadzić rozmowę wspierającą?

WSPIERAMY RELACJE

Przykład rozmowy wspierającej

Do – dorosły, np. wychowawca Dz – dziecko

Dzień dobry, ma Pani chwilę? Chciałabym o czymś porozmawiać, ale sama nie wiem, jak to opisać. Dz

Do Dzień dobry, oczywiście. Domyślam się, że to może być dla Ciebie coś ważnego i może być trudno Ci o tym mówić.

Tak, no właśnie to ważne dla mnie. Chodzi o to, że ostatnio gorzej się czuję, inaczej, sama nie wiem, co się dzieje. Dz

Do Mhym, cieszę się, że zdecydowałaś się ze mną porozmawiać. Chciałabyś opowiedzieć mi, o tym coś więcej?

Jestem często smutna, trudno mi się skupić na wielu rzeczach, też nic mi się nie chce, nie mam siły, tak jakby wszystko przestaje mieć dla mnie znaczenie. Dz

Do Doceniam, że mimo trudności tak szczerze opisałaś mi, co czujesz. Mam wrażenie, że możesz być zagubiona i bezradna.

Tak, nie wiem, co mam robić, co się ze mną dzieje. Dz

Do Jak myślisz, czego byś teraz najbardziej potrzebowała, by poczuć się lepiej?

Sama nie wiem. Dz

Do Możemy się wspólnie zastanowić, co to mogłoby być.

Chyba tego bym chciała. Ale zaraz mam kolejną lekcję. Dz

Do Myślę, że ważne jest to, byś nie była teraz sama. Możemy się umówić na dokończenie naszej rozmowy po Twoich zajęciach. Co o tym myślisz?

Dobrze, dziękuję, przyjdę później.. Dz

Do W takim razie do zobaczenia.

LIBRUS® wspieramy oświatę PHILIPS FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ