



Kada ste zabrinuti za prijatelja, znati šta da kažete i kako da kažete može biti neodoljivo. Ovi razgovori mogu biti teški, ali važno je da na vrijeme dobijete nekoga za pomoć umjesto da čekate problem da nestane sam od sebe.

## Ciljevi razgovora

- 1 Osigurajte da je osoba fizički i psihički sigurna.
- 2 Pokažite osobi da vam je stalo do njih.
- 3 Ojačajte odnos koji imate s njima.

## Blokade

- Strah da ih ne izgubite kao prijatelja
- Ne znate kako da vodite teške razgovore
- Pitanje da li bi trebalo da se uključite
- Zabrinutost da ćete reći pogrešnu stvar

## Šta su teške teme?

Upotreba supstanci, destruktivni odnosi, samopovređivanje, preskakanje škole, poremećaji u ishrani i bilo šta koje bi mogle naštetiti njihovom ili nečijem zdravlju i sigurnosti.

### Imati P.L.A.N.

#### Planirajte šta da kažete

Odlučite kada i gdje ćete razgovarajte, koristite "ja" izjave i držite sena formulu.

#### Slušaj

Pružite punu pažnju i kontakt očima, i rezimirajte ono što kažu.

#### Asertivno

Izbjegavajte da budete pasivni ili agresivni i budite jasni u vezi svojih briga.

#### Nikad se ne igraj savetnika

Upoznajte svoja ograničenja i zatražite pomoć kada je potrebno.

### Upoznajte formulu

#### **Briga:** Podsjetite ih da vam je stalo.

"Stalo mi je do našeg prijateljstva i moram da razgovaram sa tobom o tome nešto što me brine."

#### **Šta:** Opišite šta vas brine.

"Nekoliko stvari se dogodilo u posljednje vrijeme (1-2 primjera)"

#### **Kako:** Objasnite kako ove brige utiču na vaše prijateljstvo.

"Ove stvari zbog kojih sam zabrinut uticale su na naše prijateljstvo."

#### **Potreba:** Recite im svoje potrebe i zamolite ih da potraže pomoć ili razgovarajte sa odraslošću osobom od povjerenja.

"Mislim da biste o tome trebali razgovarati sa odraslošću osobom od povjerenja zabrinutosti i čak ću ići s tobom."

**Zatražiti pomoć.** Odrasli od poverenja kao što su savetnici, roditelji ili staratelji, treneri, komšije i mentorii su veliki resursi za sve uključene.

**Upamtite** – neko možda nije spremna za razgovor, i to je u redu. Nastavite sa pružanjem podrške i podsjećanjem da ste tu za njih ako i kada žele razgovarati.