
**JAK (NIE)
ROZMAWIAĆ
Z BLISKIMI
PRZY WSPÓLNYM
POSIŁKU?**



Szkoła 2.0

OD UCZNIÓW DLA UCZNIÓW

SPIS TREŚCI

- 1. KRÓTKI WSTĘP**
- 2. SZKOŁA / PRZYSZŁOŚĆ / PRACA**
- 3. POGLĄDY POLITYCZNE / RELIGIJNE**
- 4. WYGLĄD**
- 5. RODZINA / PRZYJACIELE / ZNAJOMI**
- 6. EMOCJE / UCZUCIA**
- 7. ODŻYWIANIE**
- 8. INNE**
- 9. AKCJA / REAKCJE**

MATERIAŁ OPRACOWANY PRZEZ UCZNIÓW DLA UCZNIÓW

1. WSTĘP

Przed Tobą znajduje się poradnik, który może Ci pomóc w rozmowie z bliskimi przy wspólnym posiłku. Pamiętaj, że nie musisz odpowiadać na wszystkie zadawane Ci pytania, masz prawo wyrazić swoje zdanie lub wcale się nie wypowiadać. Poniższe odpowiedzi są tylko sugestiami. Wiele zależy od sytuacji, w której się znajdujesz. Nie gwarantujemy, że będą one odpowiednie na każdą okazję, ale mamy nadzieję, że Ci pomogą.

ŻYCZYMY POWODZENIA!

ZUZANNA CHYLIŃSKA / HANNA GERLEC /
JOANNA KOWNACKA / MATEUSZ LEWANDOWSKI
/ WIKTORIA PIĄTEK / ŁUKASZ SKOWRON /
MONIKA TACIAK / PIOTR TRZCIŃSKI /
Z KONSULTACJĄ PSYCHOLOŻKI
DR KINGI SOBIERALSKIEJ-MICHALAK

2.SZKOŁA / PRZYSZŁOŚĆ / PRACA

Dlaczego nie masz samych piątek w szkole? / Jakie masz oceny, pokaż świadectwo.

Czuję, że nie jesteście zadowoleni z moich ocen. Zapewniam Was, że ze swojej strony robię wszystko, co jest możliwe, aby mieć jak najlepsze oceny. / Trudno odpowiedzieć mi na to pytanie. / Staram się, ale czasem tak jest, że trudno mi otrzymywać same piątki. / Oceny nie odzwierciedlają moich umiejętności. / Wolę skupić się na przedmiotach, z których będę pisał_a maturę. One są dla mnie najistotniejsze.

Jak przygotowania do matury?

Powoli do przodu. / Pracuję według własnego planu.

Wiesz już, co chcesz robić w przyszłości?

Mam pewien plan. / Jeszcze nie wiem, ale szukam swojej drogi. / To nie jest takie łatwe.

Będziesz pracować / jakaś praca na wakacje?

Tak, mam. / Pomyślę o tym miesiąc przed wakacjami. Teraz skupiam się na nauce.

Co po liceum/podstawówce/studiach?

Mam jeszcze trochę czasu do namysłu.

A po tych studiach znajdziesz jakąś pracę?

Tak. / Mam taką nadzieję. / Po to teraz się uczę, aby później mieć, co wpisać do CV.

Kiedy na studia?

Kiedy będę gotowy_a. / Chcę poznać świat/siebie/nowych ludzi. / Chcę zdobyć doświadczenie (np. na rynku pracy). / Nie planuję iść. Mam inne pomysły na siebie.

3. POGLĄDY POLITYCZNE / RELIGIJNE

Kiedy ostatnio byłeś_eś w kościele / Dlaczego nie chodzisz do kościoła?

Z jakiego powodu mnie o to pytasz? / Czuję się skrępowany_a, kiedy pada takie pytanie, bo wiem, że znacie moje podejście do kwestii chodzenia do kościoła. Bardzo Was/Cię proszę, zostawmy tę rozmowę na inny czas. — Odwołanie się do tego, jak mi jest, kiedy słyszę to pytanie.

Chodźmy razem na pasterkę, tak rodzinnie.

Wiem, że to jest dla Was ważne, jednak chciałabym/chciałbym, abyście uszanowali to, że z Wami nie pójdę. / Lepiej będę się czuł_a, jeżeli zostaną w domu. / Ze względów epidemiologicznych rozsądniej i bezpieczniej jest zostać w domu.

Kwestie polityczne.

Nie chcę się wypowiadać na ten temat. / Są to trudne tematy. / Myślę, że lepiej byłoby porozmawiać o czymś neutralnym. W mojej opinii to nie jest czas, aby poruszać takie tematy.

Wszystko, co inne to złe.

Z jakiego powodu tak myślisz?

4. WYGLĄD

Ale jesteś chuda, ty coś jesz? Kobieta ma być kształtna.

Rozumiem, że takie jest Twoje zdanie na ten temat / że tak to widzisz / że według Twojej opinii kobieta ma być kształtna.

Ale Ty jesteś chudy. Mężczyzna musi mieć mięśnie.

Rozumiem, że takie jest Twoje zdanie na ten temat / że tak to widzisz / że według Twojej opinii facet musi być umięśniony.

Oo schudłaś, od razu lepiej wyglądasz.

Nie czuję się komfortowo, kiedy mi o tym mówisz. / To nie jest dla mnie komplement. / Mam inne zdanie na ten temat.

Ostatnio trochę przytyłaś/eś.

Nie wiem, nie ważyłam_em się. / Czuję się niekomfortowo, kiedy mi o tym mówisz. Czy możemy ten temat zostawić?

Czemu spodnie, a nie sukienka?

Chodzę w tym, w czym dobrze się czuję / w czym czuję się komfortowo.

Czemu krótkie, a nie długie włosy?

Czuję się w tym dobrze. / Podobam się sobie w nich.

W sytuacji pojawienia się rad: Dziękuję, że mi to mówisz.



Co ty taka wymalowana, na imprezę idziesz?

Rozumiem, że w Twojej ocenie mój makijaż jest za mocny.

No widzisz, jak się postarasz, to umiesz ładnie wyglądać. / Jak ty się ubrałaś?

Co masz na myśli?

Panowie/Panie to się pewnie za tobą uganiają.

Nie zastanawiałam_em się nad tym. Nie zwracam na to uwagi.

Ale ty wysoka jesteś, nie rośnij już.

To nie zależy ode mnie. / Każdy wzrost ma swoje plusy i minusy.

Z tym kolczykiem (w nosie) to ty tak wulgarnie wyglądasz.

Rozumiem, że tak to widzisz / nie podoba Ci się to.

5. RODZINA / PRZYJACIELE / ZNAJOMI

Ty to sobie przypominasz o dziadkach dopiero na święta.

Nie wiedziałam_łem, że potrzebujecie częstszego kontaktu. Możemy nad tym popracować. / To może zastanówmy się, co możemy zrobić inaczej, aby takie sytuacje nie miały miejsca.

A masz już chłopaka/dziewczynę? / Kiedy sobie kawalera/dziewczynę znajdziesz? / Kiedy nam go/ją przedstawisz?

Tak, mam. / Nie, nie mam. / Na razie nie interesują mnie związki. / Nie szukam nikogo. / Nie chciałbym/chciałabym na razie na ten temat rozmawiać.

Masz już jakichś fajnych znajomych?

Mam fajnych znajomych. / Nie, nie mam, znajdę.

Kiedy dzieci/ślub?

Nie wiem, nie myślałam_em o tym jeszcze. / Skupiam się teraz na innych rzeczach (tu można wymienić). / Kiedy będziemy na to gotowi. / Nie chcę mieć dzieci / ślubu.

6. EMOCJE / UCZUCIA

Czemu się nie cieszysz? / Uśmiechnij się.

Przeżywam ten dzień po swojemu. — Można spróbować znaleźć coś pozytywnego, przekierować uwagę na zewnątrz, np. skomentować wystrój mieszkania, udekorowanie stołu, smak potraw.

Jaka depresja. Weź się w garść. Inni mają gorzej.

Taką diagnozę postawił specjalista. / Bardzo bym chciał_a, jednak na ten moment nie mam na to siły. / Jestem świadoma_y, że w Twojej opinii inni mają gorzej, ale to niczego nie zmienia.

Jakie ty masz problemy? Przecież tylko się uczysz i odrabiasz lekcje.

Czuję się nie nierozumiana_y. / Czasami potrzebuję wsparcia/zrozumienia. / Czasami jest mi trudno.

7. ODŻYWIENIE

A może jeszcze dokładkę? / A spróbowałaś/eś każdej potrawy?

Nie dziękuję, jestem już najedzony_a. / Jeżeli będę miał_a ochotę, to wezmę. — Przy powtórzeniu pytania, dalej mówię: Tak jak powiedziałem_am, jestem już najedzona_y. Jeżeli będę miał_a ochotę, to się poczęstuję.

Zjedz to, bo nikt inny nie zje, żeby się nie marnowało.

Naprawdę dziękuję. / Nie, nie przyjmę tego jedzenia. W domu mamy swoje, którego też nie chcemy zmarnować.

Co Ty jesz?

Jem zgodnie z zaleceniami mojego lekarza. / Jem wszystko to, co jest wegańskie/wegetariańskie itp.

8. INNE

A ty czytasz jakieś książki w ogóle?

Tak, jeżeli jakaś zwróci moją uwagę. / Wolę słuchać audiobooków. / Wolę inne formy przekazu/pozyskiwania informacji.

Kiedy się weźmiesz za siebie?

Co masz na myśli? / Okej, rozumiem, że tak to widzisz.

Na co wydasz pieniążki?

Nie wiem, jeszcze się nie zastanawiałam_łem.

Czemu tak szybko wychodzicie?

Bardzo się cieszę, że się spotkaliśmy. Doceniam ten czas. / Czas już na nas.

Ja w twoim wieku to...

Wow! Ale super! Opowiedz coś więcej. / No tak, to wyglądało rzeczywiście inaczej.

Śpiewaj ładnie kolędy.

Nie czuję się komfortowo, kiedy inni słuchają mojego śpiewu. / Krępuje mnie to. / Chętnie Was posłucham.

Jesteś już starszy/a. Powinnaś/powinieneś być mądrzejszy.

Rozumiem, że takie jest Twoje zdanie/tak to widzisz. / Tak, masz rację, że jestem starsza. Co masz na myśli, że mam być mądrzejsza_y?

Nie graj już tyle w te gry itp.

Ile według Ciebie powinienem/powinnam grać? /Ile czasu byłoby dla Ciebie okej?

9. AKCJA / REAKCJE

- **Jak zareagować, kiedy nie spodoba się prezent?**

Dziękuję.

- **Uniwersalne życzenia świąteczne**

Życzę ci, żebyś znalazł_a w życiu swoje szczęście/pasję/żebyś robił_a w życiu to, co lubisz/chcesz.

- **Jak odmówić picia alkoholu?**

Nie piję. / Nie mam ochoty. / Mam taką zasadę, nie piję.

- **Jak się zachować w obecności osób, za którymi nie przepadamy**

W miarę możliwości znajdź towarzystwo, w którym dobrze się czujesz. / Traktuj te osoby z szacunkiem, np. przywitaj się, nawiąż kontakt wzrokowy / Nie manifestuj swojej niechęci, np. nie wywracaj oczyma, nie traktuj tej osoby jak „powietrze”.

- **Porównywanie do kuzynostwa/innych**

Staraj się takich porównań nie komentować.

- **Jak zacząć rozmowę?**

Powiedz, jakie są Twoje mocne strony? / W jakim środowisku czujesz się jak ryba w wodzie? / Kiedy ostatnio zrobiłeś_aś coś życzliwego i bezinteresownego dla innej istoty? W jakim środowisku czujesz, że mógłbyś/mogłabyś się spełnić? / Jakie są Twoje pasje? / Czy robisz na co dzień to, co chcesz? Jeśli nie, jak możesz to zmienić? / Opisz sytuację, w której ostatnio się śmiałeś_aś? Hej/cześć, jak się czujesz? Co u Ciebie?