

Nie zrządz. W przeciwnym razie muszę się przed Tobą bronić i zrobię się głuchy.

/z Apelu Twojego Dziecka inspirowanego na tekstach Janusza Korczaka/

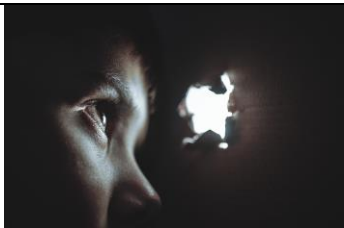
Poniższe wskazówki to drogowskaz dla każdego, komu zależy na dobrych relacjach z osobami bliskimi (rodzicem, dzieckiem, przyjacielem czy kolegą).

Przypomnij te najważniejsze zasady, a potem zastosuj 😊 Powodzenia!

Jak mądrze rozmawiać¹?

1. Traktuj rozmówcę poważnie.	
2. Rozmawiaj, kiedy obie strony tego chcą. Rozmowa wymuszona spalona jest na starcie!!!	
3. Znajdź niecodzienny kontekst rozmowy – zaprosić na obiad w restauracji, na spacer, na wycieczkę.	
4. Nie mów wyłącznie ex cathedra, czyli z pozycji tego, kto zawsze wszystko wie najlepiej.	

¹ Na podst. W. Eichelberger, A. Samson, Dobre rozmowy, które powinny odbyć się w każdym domu. Ego Dom Wydawniczy. Warszawa 2003.

5. Uzasadniaj swoje poglądy, przedstawiaj rzeczowe argumenty i dopuść do siebie myśl, że mogą one przekonać rozmówcę, ale nie muszą.	
6. Zachęcaj rozmówcę do wyrażania swojego zadania i swoich racji to buduje porozumienie.	
7. Mów prawdę. Ona wyzwala.	
8. Pozwól samodzielnie dojść do odkrycia popełnionych błędów, przez trafnie zadane pytanie.	
9. Mów o trudnych rzeczach ze spokojem, bez krzyku, sarkazmu, obrażania; mów z intencją „zrozum mnie”, bo to przecina fałsz.	
10. Jeśli wymagasz od rozmówcy by nie kłamał, nie kłam, jeśli nie chcesz, by podnosił głos – nie krzycz na niego.	
11. Uważnie słuchaj racji rozmówcy, negocjuj, cierpliwie tłumacz swoje racje. Nie przerywaj.	
12. Przepróś, gdy obraziłeś.	

13. Deklaruj pomoc w formie propozycji.	
14. Często chwal.	
15. Traktuj problemy rozmówcy poważnie, nie bagatelizuj ich.	
16. Nie porównuj rozmówcy do nikogo. To chwyt nie fair, podważa pewność siebie, skazuje je na ciągłą frustrację.	
17. Nie zakazuj - rodzi to opór, bunt, omijanie zakazów lub ostentacyjne łamanie „na przekór”.	
18. Nie ośmieszaj, nie przezywaj, nie zawstydzaj, nie strasz.	
19. Nie oceniaj, nie osądzaj, nie krytykuj, nie oskarżaj.	
20. Nie udzielaj rad, nie podsuwaj rozwiązań lub sugestii. Niech rozmówca do niech dojedzie sam.	