



# ZDROWE ROZMOWY

E-BOOK

---

# Skuteczna komunikacja nie musi być skomplikowana.



**Jakich zasad warto się trzymać?**

## **1. Utrzymuj kontakt wzrokowy.**

Rozmówca potrzebuje mieć pewność, że jest słuchany

## **2. Utrzymuj odpowiednią mowę ciała.**

Kiwaj głową, pochylaj się w kierunku rozmówcy,

## **3. Wysłuchaj rozmówcy do końca**

W danej chwili mówi jedna osoba, nie przerywaj, o to samo poproś rozmówcę.

## **4. Mów od „ja”**

Jeśli rozmawiasz mówiąc o uczuciach i przekonaniach twórz komunikat „ja”. Ja tak czuję, ja tak uważam.

## **5. Najpierw staraj się zrozumieć, a potem zostać zrozumianym.**

Posłuchaj, co się mówi druga strona, i zadawaj pytania, aby usunąć niepewność. Parafrazuj

## **6. Zadawaj pytania otwarte.**

Używaj pytań, które zachęcaj drugą osobę do otwarcia się i wyjaśnienia, co próbuje przekazać.



## **4 ZŁOTE ZASADY DOBREJ ROZMOWY**

---

1. Nie oceniaj
2. Efektywnie używaj ciszy
3. Poświęć rozmówcy swoją niepodzielną uwagę
4. Postaraj się zrozumieć, zanim zaczniesz szukać zrozumienia.



## Czy znasz swoje nastawienie?

Czy wiesz, że niektóre konflikty rodzą się z powodu naszego nastawienia? Jeśli np. posprzątamy kuchnię, którą miał posprzątać partner możemy to zrobić z różnych powodów: żeby go odciążyć, żeby miał więcej czasu dla nas albo np. żeby wzbudzić w nim poczucie winy. Dlatego podejmując się działania warto się przyjrzeć jakie nastawienie nam towarzyszy? A jeśli coś poszło nie tak, sprawdź, co mogłaś/es zrobić inaczej.

1. Zapisz coś, co zrobiłaś/eś lub powiedziałaś/eś.
  2. Opisz sytuację i zapisz intencję za nią stojącą.
  3. Zastanów się, jakie jeszcze intencje mogły stać za twoim działaniem?
  4. Patrząc wstecz, czy zmieniłabyś swoje zamiary? Czy zmieniłbyś to, co zrobiłaś lub powiedziałaś? Zapisz myśli i uczucia wynikające z tego ćwiczenia.
  5. Przyjrzyj się im, sprawdź o jakich twoich potrzebach mówią
-

# Lista – jak rozwiązywać konflikty, np. między dziećmi?



1. Jakie są stanowiska obu stron - wyjaśnienie
2. Zarysowanie problemu (co jest problemem, co słyszę, że jest problemem)
3. Jakie są obawy obu stron (szczegółowo dopytaj)
4. Podsumowanie postaw obaw obu stron
5. Zastanowienie się co jest ważne, jakie wartości, cele dla każdej ze stron.
6. Opracowanie planu działania, który odpowiada na obawy obu stron
7. Dbłość o krótkie wypowiedzi i moderowanie, żeby nie doszło do eskalacji emocji
8. Sprawdzenie, czy są jakieś niedomówienia i w razie czego ponowne przejście przez listę.



## Uważaj na swoje myśli

„Uważaj na swoje myśli, stają się słowami. Uważaj na swoje słowa, stają się czynami. Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami. Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem. Uważaj na swój charakter, staje się twoim przeznaczeniem.” – Lao Tze



## O odpowiedzialności

W związku dwojga dorosłych obie strony ponoszą jednakową odpowiedzialność za jakość wzajemnych relacji. Ale za jakość relacji z dzieckiem całkowitą odpowiedzialność ponosi wyłącznie strona dorosła. – Jesper Juul

# 5 pytań zdrowego myślenia



1. Czy ta myśl jest oparta na faktach?
2. Czy ta myśl służy ochronie twojego zdrowia lub życia?
3. Czy ta myśl pomaga Ci osiągać bliższe oraz dalsze cele?
4. Czy ta myśl sprzyja zażegnaniu konfliktów, których wolisz unikać?
5. Czy ta myśl pozwala Ci czuć się tak, jak chcesz się czuć? - bez sięgania po używki



# Asertywna komunikacja i jej zalety



Asertywna komunikacja pozwala mówić o własnych potrzebach bez naruszania praw innych osób, jednocześnie dbając o własne granice. Co się na nią składa?

- Bezpośredni kontakt wzrokowy
- Asertywna postawa ciała czyli kręgosłup jest wyprostowany, postawa jest naturalnie rozluźniona, a głowa prosto uniesiona.
- Silny i spokojny ton głosu
- Rozluźniony wyraz twarzy
- Wyczucie czasu. Czyli rozmawiamy, kiedy wiemy, że jest ku temu przestrzeń

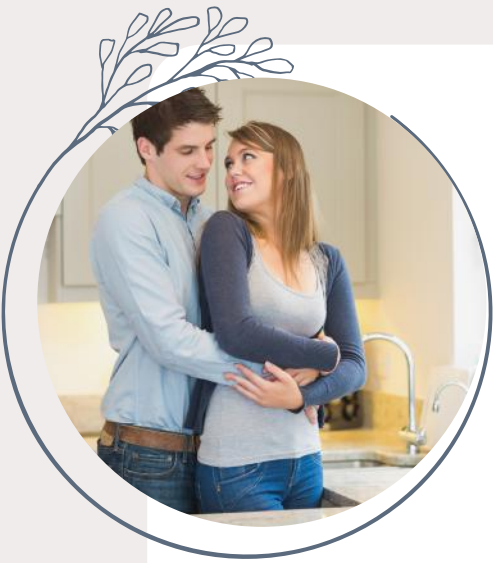






# 10 zalet asertywnej komunikacji

1. Większa samoświadomość
2. Bardziej pozytywny obraz siebie
3. Zwiększone prawdopodobieństwo znalezienia pozytywnych rozwiązań
4. Wyższa samoocena
5. Więcej szacunku dla opinii i punktów widzenia innych
6. Większa samokontrola
7. Większy szacunek do samego siebie
8. Zmniejszony niepokój
9. Silniejsze relacje
10. Lepsze zdrowie



## Czym jest uwaga?

Uważność relacji to bycie świadomym drugiej osoby, lub aktualnej rozmowy z nią, pamiętając cały czas o tym, że jest to ktoś kogo kochamy. Oznacza to obdarzanie tej osoby uwagą, bez osądzania, dążąc do równowagi i podtrzymując ją, mając nieustannie na uwadze Waszą relację i to, że cokolwiek zrobisz, będzie miało wpływ tak na tę osobę, jak i na Waszą relację. Uważność relacji jest byciem obecnym w relacji - świadomie, z empatią i bez osądzania.



## Jak uprawomocnić rozmówcę ?

Jakie sformułowania pomagają uprawomocnić drugą osobę i pokazać, że zależy nam na relacji? Przykłady:

- Widzę jak bardzo ci przykro z tego powodu
- Czy dobrze rozumiem, że czujesz się...
- Wydajesz się być podekscytowana, czy dobrze odczytuję
- Wygląda na to, że chciałeś dużej zmiany w tej sytuacji...
- W tej sytuacji naprawdę mogłaś poczuć się okropnie

Nie bój się, jeśli źle odczytasz jakąś emocję to twój rozmówca cię poprawi. Po prostu starajcie się być uważnymi i ciekawymi drugiej strony. To wymaga praktyki. I będziecie po drodze mieć wpadki i to jest całkowicie ok



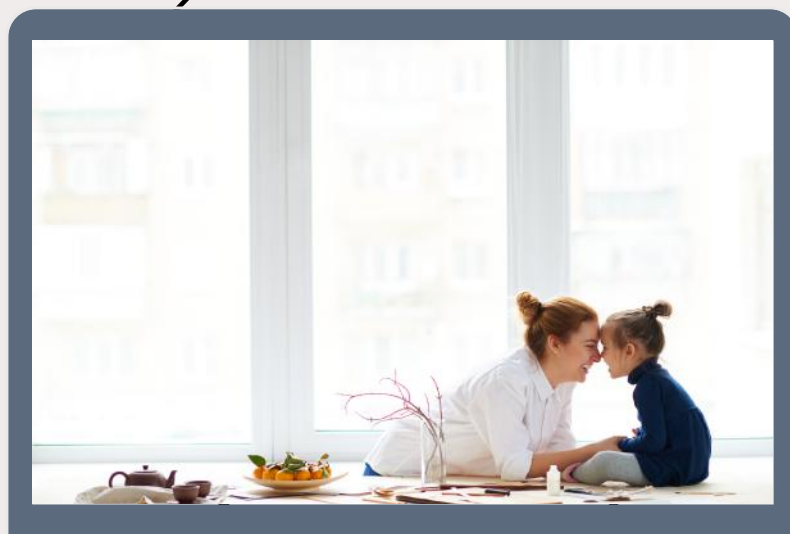
## **CZUJESZ, ŻE ZAWODZISZ?**

---

Naucz się wybaczać sobie. Bycie idealnym jest męczące i nierealne.

Jeśli sobie odpuścisz i staniesz się dla siebie łagodniejszym i pełnym współczucia, to wprowadzisz zmianę nie tylko we własne życie. Twoje dziecko lub nastolatek, obserwując twoje zachowanie, nauczą się być dla siebie nieco łagodniejsze.

A to daje wzmocnienie i ochronę na całe życie.



# Dziękujemy

Aleksandra Karcz  
Karolina Mazur- Durnaś  
Anna Ślusarczyk