PRZYJAZNA KOMUNIKACJA – ćwiczenia

Sprawdź na sobie jak się czujesz, gdy rozmówca od razu krytykuje twoje pomysły i opinie, zanim wysłucha twoich argumentów. Potem zobacz jak odbierasz komentarze nastawione na okazanie zainteresowania i lepszego zrozumienia.

Wspominasz znajomym o obejrzanym ostatnio filmie, który bardzo ci się podobał.

„No co ty, przecież to totalna szmira i beznadzieja!”

Twoje myśli, uczucia i reakcja:

…............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

„Ja mam inne zdanie, ale widzę, że film ci się podobał. Co w nim było dla ciebie najfajniejsze?”

Twoje myśli, uczucia i reakcja:

…............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Dyskutujesz ze znajomymi o markach samochodów, które warto by było mieć. Wymieniasz swój typ.

„Co, przecież to totalne dno, psuje się, serwis kosztuje majątek, nie warto.”

Twoje myśli, uczucia i reakcja:

…............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................„Co ci się podoba w tym modelu?”

Twoje myśli, uczucia i reakcja:

…............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................Przychodzisz z pracy z poczuciem zmęczenia i zniechęcenia. Zastanawiasz się nad zmianą pracy. Mówisz o tym swojej drugiej połówce.

„Zwariowałaś? Mamy dwa kredyty, ta praca jest przynajmniej pewna, nie ma co ryzykować.”

Twoje myśli, uczucia i reakcja:

…............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................„Widzę, jaka jesteś zmęczona. Opowiesz mi jak dziś było?”

Twoje myśli, uczucia i reakcja:

…............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**Wybierz z listy „otwieracze”, które stosujesz lub chcesz wypróbować w komunikacji z dzieckiem. Dopisz własne pomysły:**

To ciekawe co mówisz. Powiesz coś więcej?

Co ci się tam najbardziej podobało?

Co dziś było fajnego w szkole? A może śmiesznego?

Wydaje mi się, że coś cię martwi.

Ciekawi mnie twoje zdanie. Co o tym myślisz?

Widzę, że masz już dość tych wszystkich sprawdzianów?

…....................................................................

…...................................................................

…....................................................................