

## **ZASADY DOBREGO KOMUNIKOWANIA SIĘ:**

- **Śluchaj uważnie tego, co mówi druga osoba.**
- **Podczas wypowiedzi drugiej osoby staraj się zrozumieć, co to dla niej znaczy, co ona przeżywa.**
- **Nie wykorzystuj czasu wypowiedzi drugiej osoby na przygotowanie własnej wypowiedzi.**
- **Kiedy wyrażasz to, co myślisz, czujesz, zrobiłeś - mów „ja”.**
- **Unikaj zadawania pytań do czasu, kiedy naprawdę potrzebujesz informacji albo chcesz coś wiedzieć.**
- **Unikaj niedoceniań (lekceważenia) drugiej osoby lub samego siebie.**
- **Nie wyręczaj.**
- **Unikaj interpretowania.**
- **Istnieje różnica między myślami i uczuciami, a więc wyrażaj się adekwatnie.**
- **Unikaj przesadnych określeń (zawsze, nigdy, niemożliwe).**
- **Unikaj określeń obniżających pewność wypowiedzi (może, chyba).**
- **Reaguj na nieadekwatność wypowiedzi innych osób.**
- **Bierz odpowiedzialność za to, co czujesz, myślisz i za to, jak się zachowujesz.**

## **POSTAWA SPRZYJAJĄCA POROZUMIENIU:**

- **„Ty jesteś ważny” – poświęcając czas drugiej osobie sugeruj jej, że stanowi ona wartość, że jest ważna i godna uwagi.**
- **„Ja szanuję ciebie” – zamiast narzucać własne przeżycia, słuchający komunikuje, że uznaje prawdziwość tego, co przeżywa rozmówca.**
- **„Pragnę cię zrozumieć” – całkowite i pełne zrozumienie drugiej osoby nie jest możliwe, lecz pragnienie zrozumienia bardzo pomaga w dobrym kontakcie.**
- **„Ty możesz osiągnąć powodzenie” – uważne słuchanie nie zagraża rozmówcy, ale dodaje mu odwagi, umacnia wiarę, że potrafi on sobie poradzić.**
- **„Kontynuuj swoją wypowiedź” – przez to, że rozmówca poznaje siebie, bardziej obiektywnie patrzy na swoją sytuację, swoje przeżycia; dokonuje się porządkowanie, rozjaśnianie.**