

## JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ W RODZINIE, BY BUDOWAĆ DOBRE RELACJE

To co Człowieka wyróżnia spośród świata to rozum, wola i relacje. Jako jedyny byt na świecie ma możliwość komunikowania się za pomocą słowa i niewerbalnie.

Komunikacja kształtuje relacje między ludźmi. Prawidłowa komunikacja to podstawowy warunek zdrowia psychicznego.

Jest bardzo trudnym procesem. Co robić, żeby była porozumieniem?:

**Co by się stało, gdyby nagle w czasie jednej nocy, ludzie na świecie - całe pięć miliardów – zdobyli umiejętność zgodnego życia, gdyby zaczęli:**

- traktować problemy jako w **współpracować**, zamiast rywalizować;
- **wspierać się**, zamiast ujarzmić;
- **szanować** niepowtarzalność jednostek, zamiast starać się je klasyfikować;
- wykorzystywać **władze do przewodzenia innym**, i realizowania tego co właściwe, zamiast wymuszać ustępstwa przemocą;
- w pełni **kochać, cenić i szanować siebie samych**;
- odczuwać **odpowiedzialność** za siebie i społeczeństwo;
- **porozumiewać się** w sposób otwarty;
- **traktować problemy jako wyzwanie** i okazje do podejmowania twórczych działań.

Źródło: Virginia Satir: *Rodzina. Tu powstaje człowiek*  
wy. GWP 2002

**Co służy dobrej komunikacji:**

### 1. DOBRE AKTYWNE SŁUCHANIE:

- Nastawiam się na słuchanie.
- Pokazuję, że naprawdę chcę się dowiedzieć i zrozumieć:
  - kontakt wzrokowy,
  - wyraz twarzy,
  - postawa ciała, gesty.
- Nie przerywam, nie daję rad, nie oceniam.
- Potwierdzam, że słucham i rozumiem.
- Sprawdzam, czy dobrze rozumiem.

*Natura dała nam dwoje oczu, dwoje uszu, ale tylko jeden język po to abyśmy więcej patrzyli, słuchali niż mówili*

Sokrates

## 2. WYPOWIEDŹ EMPATYCZNA:

### ➤ CEL:

Pokazanie, że rozumiemy uczucia rozmówcy,  
Sprawdzenie czy dobrze je rozumiemy,  
Mówimy jakie są - według nas - jego uczucia.

### ➤ CO ROBIĆ:

Wyraź w neutralnych słowach podstawowe uczucia, które zauważyłeś u rozmówcy  
np.: Wydajesz się być bardzo wzburzona, gdy mówisz o tej sprawie.  
Słyszę żal w twoim głosie, czy tak?  
Wygląda na to, że cię rozzłościłem.

## 3. KOMUNIKAT JA – WYPOWIEDŹ BEZPOŚREDNIA- FUD

Fakt zauważony – opisz w neutralnych słowach.

Uczucia (ustosunkowanie się) – powiedz co czujesz.

Oczekiwania – powiedz konkretnie czego oczekujesz, czego się spodziewasz.

## 4. Komunikaty formułowane pozytywnie:

*„Jesteś odważniejszy niż przypuszczasz, silniejszy niż ci się wydaje i mądrzejszy, niż myślisz.”*

*Kubuś Puchatek*

Opracowanie: psycholog Anna Malewska