

SŁOWA, KTÓRE NISZCZĄ RELACJE. CZYM JE ZASTĄPIĆ? [CZĘŚĆ 1]



CYTAT

Zanim przemówisz, zapytaj siebie: czy to jest konieczne? Czy to prawda? Czy to jest lepsze od ciszy?

[Shirdi Sai Baba]

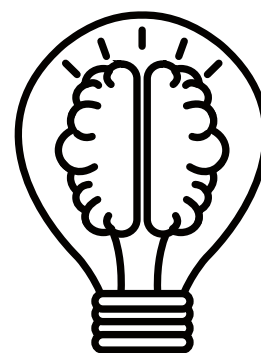
PRZYKŁADY

Słowa krytyki:

- "Jesteś beznadziejna/y w gotowaniu"
- "Nie potrafisz porządnie pozmywać naczyń"

Generalizacje:

- „Ty tylko potrafisz płakać”
- „Jak zwykle spóźniony”
- " Bo ty zawsze tak robisz"

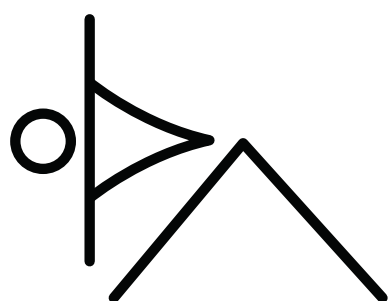


Generalizacje językowe: zawsze, nigdy, wszyscy, nikt, wszędzie, nigdzie, wszystko, nic

ĆWICZ Z NAMI

Komunikat OWPS

- Opisz sytuację najbardziej obiektywnie - okiem kamery:
Kiedy robisz, mówisz...
- Wyraź co czujesz, myślisz w tej sytuacji:
Czuje się, myślę...
- Podaj inne rozwiązania w tej sytuacji:
Wolałabym, chciałabym, żebyś...
- Sformułuj korzyści dla obu stron:
Wtedy...



LITERATURA

- Sztuka skutecznego porozumiewania się; Mettew Mc Kay, Matha Davis, Patrick Fannin,
- Porozumienie bez przemocy. O języku serca; Marshall B. Rosenberg.

