

# MAMO, TATO! POROZMAWIJ Z MNA



1. Znajdź czas na rozmowę ze mną w momentach, kiedy jej potrzebuję, kiedy mam problem, ale także dostrzegaj mnie na co dzień.
2. Gdy ze mną rozmawiasz, bądź tu i teraz. Nie zajmuj się i nie myśl o czymś innym.
3. Chcę czuć, że w rozmowie okazujemy sobie szacunek.
4. Słuchaj i staraj się mnie zrozumieć.
5. Okaż zaniepokojenie tym, co mówię, i moimi odczuciami.
6. Bądź uważny(-na) na to, co komunikuję nie tylko słowami, ale i wyrazem twarzy, postawą ciała, gestami.
7. Utrzymuj kontakt wzrokowy i pytaj, żeby dowiedzieć się tego, co ważne.
8. Zaangażuj się – postaraj się zrozumieć, jakie emocje mi towarzyszą.
9. Daj mi znać, że to, co mówię, jest ważne również dla Ciebie.
10. Spróbuj rozmawiać ze mną spokojnie, nawet jeśli to, o czym mówimy, budzi w Tobie trudne emocje.
11. Rozmawiaj ze mną szczerze i otwarcie.
12. Traktuj poważnie to, co mówię.
13. Mów prawdę, nawet jeżeli uważasz, że może być dla mnie trudna do przyjęcia.
14. Mów do mnie zwyczajnie, tak jak rozmawiasz z innymi.
15. Jeżeli czegoś nie rozumiem, spróbuj mi wyjaśnić.
16. Bądź dla mnie cierpliwy(-wa) i wyrozumiały(-ła).
17. Staraj się odpowiadać na moje pytania.
18. Uszanuj to, czym się z Tobą dzielę. Spróbuj zrozumieć i nie oceniać. Nie wyśmiewaj i nie krytykuj.
19. Pozwól mi na własne zdanie, angażuj mnie w dyskusję, pokazując, że moja opinia też jest ważna.
20. Pamiętaj, że jesteś dla mnie ważny(-na) i to, że do Ciebie przychodzę, jest oznaką mojego zaufania. Pielęgnujmy je razem.