

# MAMO, TATO!

## POROZMAWIAJ ZE MNĄ

- ZNAJDŹ CZAS NA ROZMOWĘ ZE MNĄ W MOMENTACH, KIEDY JEJ POTRZEBUJĘ, KIEDY MAM PROBLEM, ALE TAKŻE DOSTRZEGAJ MNIE NA CO DZIEŃ.
- GDY ZE MNĄ ROZMAWIASZ, BĄDŹ TU I TERAZ, NIE ZAJMUJ SIĘ I NIE MYŚL O CZYMŚ INNYM.
- CHCĘ CZUĆ, ŻE W ROZMOWIE OKAZUJEMY SOBIE SZACUNEK.
- SŁUCHAJ I STARAJ SIĘ MNIE ZROZUMIEĆ.
- OKAŻ ZACIEKAWIENIE TYM, CO MÓWIĘ, I MOIMI ODCZUCIAMI.
- BĄDŹ UWAŻNA/UWAŻNY NA TO, CO KOMUNIKUJĘ NIE TYLKO SŁOWAMI, ALE I WYRAZEM TWARZY, POSTAWĄ CIAŁA, GESTAMI.
- UTRZYMUJ KONTAKT WZROKOWY I PYTAJ, ŻEBY DOWIEDZIEĆ SIĘ TEGO, CO WAŻNE.
- ZAANGAŻUJ SIĘ – POSTARAJ SIĘ ZROZUMIEĆ, JAKIE EMOCJE MI TOWARZYSZĄ.
- DAJ MI ZNAĆ, ŻE TO, CO MÓWIĘ, JEST WAŻNE RÓWNIEŻ DLA CIEBIE.
- SPRÓBUJ ROZMAWIAĆ ZE MNĄ SPOKOJNIE, NAWET JEŚLI TO, O CZYM MÓWIMY, BUDZI W TOBIE TRUDNE EMOCJE.
- ROZMAWIAJ ZE MNĄ SZCZERZE I OTWARCIE.
- TRAKTUJ POWAŻNIE TO, CO MÓWIĘ.
- MÓW PRAWDĘ, NAWET JEŻELI UWAŻASZ, ŻE MOŻE BYĆ DLA MNIE TRUDNA DO PRZYJĘCIA.
- MÓW DO MNIE ZWYCZAJNIE, TAK JAK ROZMAWIASZ Z INNYMI.
- JEŻELI CZEGOŚ NIE ROZUMIEM, SPRÓBUJ MI WYJAŚNIĆ.
- BĄDŹ DLA MNIE CIERPLIWA/CIERPLIWY I WYROZUMIAŁA/WYROZUMIAŁY.
- STARAJ SIĘ ODPOWIADAĆ NA MOJE PYTANIA.
- USZANUJ TO, CZYM SIĘ Z TOBĄ DZIEŁĘ. SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ I NIE OCENIAĆ. NIE WYŚMIĘWAJ I NIE KRYTYKUJ.
- POZWÓL MI NA WŁASNE ZDANIE, ANGAŻUJ MNIE W DYSKUSJE, POKAZUJĄC, ŻE MOJA OPINIA TEŻ JEST WAŻNA.
- PAMIĘTAJ, ŻE JESTEŚ DLA MNIE WAŻNA/WAŻNY I TO, ŻE DO CIEBIE PRZYCHODZĘ, JEST OZNAKĄ MOJEGO ZAUFANIA. PIELĘGNUJMY JE RAZEM.