



SZUKAJ SPOŁECZNOŚCI

Poniżej znajduje się zbiór zasad komunikacji,
które pomogą ci sięgać po wsparcie innych ludzi.

Zachowania służące dzieleniu się emocjami i myślami (nadawca komunikatu)

- **Mów o swoich opiniach**
"Myślę, czuję..." a nie "Wszyscy ludzie wiedzą..."
- **Mów o emocjach** „Boję się...”
- **Gdy mówisz o negatywnym uczuciu staraj się też znaleźć w sobie uczucie pozytywne**
- **Niech twoje stanowisko będzie jak najbardziej szczegółowe** „Nie mam siły wstać z łóżka i złoszczę się na siebie. Pomóżcie”
- **Daj przestrzeń na wypowiedź innym**
– nie zalewaj treścią

Zachowania służące efektywnemu słuchaniu (odbiorca komunikatu)

- **Gdy druga osoba mówi pokaż, że cię to interesuje** – patrz na osobę, uśmiechaj się lub przysłuchuj z zaciekawieniem
- **Przyjmij perspektywę drugiej osoby**
„Ona jest w depresji to choroba”
- **Gdy druga osoba skończy mówić podsumuj**, odzwierciedlij to co usłyszałeś
- **Gdy jesteś słuchaczem:**
 - nie zadawaj pytań innych niż klaryfikujące
 - nie wyrażaj swojego punktu widzenia
 - nie mów: tak, ale
 - nie osądzaj rozmówcy