

KONTRAKT DOBREJ KOMUNIKACJI

1. Zwracamy się do siebie po imieniu.
2. Mówiąc do kogoś, patrzymy na niego.
3. Nie zmuszamy nikogo, by zabrał głos.
4. Nie przerywamy osobie, która się wypowiada.
5. Bierzemy odpowiedzialność wyłącznie za siebie - mówimy „ja”, a nie „my”.
6. Nie krytykujemy wypowiedzi innych uczestników rozmowy, w zamian dzielimy się swoimi opiniami, używając zwrotów np.: „Moim zdaniem..”.
7. Nie udzielamy rad nieproszeni, w zamian dzielimy się swoim doświadczeniem, mówiąc: „ Kiedy byłem w podobnej sytuacji...”.
8. Staramy się prezentować swoje uczucia, zamiast oceniać czyjeś zachowanie - używamy formy: „złości mnie”, a nie „jesteś złośliwy”.
9. Prosimy zamiast żądać.
10. Nie stosujemy żadnej formy przemocy - werbalnej i niewerbalnej.
11. Staramy się traktować innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani.
12. Wszystko, o czym rozmawiamy podczas spotkań, zostaje między nami. Nie wynosimy tego na zewnątrz.