V. KOMUNIKACJA- SŁOWA -JAKO JEJ WAŻNE OGNIWO- BUDUJĄ WIĘZI, SĄ OKNEM NA DRUGIEGO CZŁOWEIEKA LUB MURY I ZAMYKAJĄ NAS WZAJEMNIE NA SIEBIE.

U podstaw każdej relacji leży komunikacja werbalna i niewerbalna. Zaburzenia w tym obszarze mogą towarzyszyć przeżywanym w grupie (rodzinie) konfliktom lub stanowić samoistną przyczynę powstawania ich. To od rodzaju , stylu, sposobu w jaki porozumiewamy się z innymi zależy jakość i trwałość budowanychn więzi między ludzmi. Dotyczy to zarówno naszych stosunków w pracy, w szkole, z przyjaciółmi i przypadkowo spotkanymi osobami. Jak mówi Monika Szczepanik autorka książki pt. „ Jak zrozumieć się w rodzinie” to pojęcia/zwroty jakimi się posługujemy w trakcie rozmowy budują jej atmosferę i przekładają się bezpośrednio na chęć lub brak motywacji do jej kontynuowania. Są słowa, które otwierają nas na innych, ich wrażliwość, patrzenie na świat, przeżycia i w autentyczny sposób pokazują rozmówcy nasze zainteresowanie nim i jego sprawami. „Słowa okna” są szansą na ujawnienie wzajemnych aktualnie przeżywanych emocji, pragnień, oczekiwań, są szansą na usłyszenie tego co dla obu stron jest ważne.

Przeciwny biegun stanowią „słowa /zwroty mury” te, które sprawiają, że dorosły, dziecko rozmówca nie ma ochoty kontynuować dialogu. Często są etykietkami, które na długo pozostają w pamięci i negatywnie wpływają na nasz obraz samych siebie. Obniżają naszą ciekawość i zainteresowanie drugim człowiekiem. Zniechęcają do podejmowania kolejnych prób dialogu, pracy, zmiany. Kategoryzują ludzi na dobrych i złych a ich postępowanie na właściwe lub karygodne, porównując, oceniając czy interpretując. W celu zintegrowania rodziny i zwiększenia szansy na rozładowanie napięć emocjonalnych (bez niepotrzebnego ich kumulowania się) warto mieć to na uwadze i pamiętać o tym, że to w jaki sposób ze sobą rozmawiamy, jakich słów używamy w domowym zaciszu ma wpływ na naszą relację z bliskimi i światem.

W CELU PODTRZYMYWANIA WIĘZI WARTO MÓWIĆ:

„Widzę, że było tu sporo dobrej zabawy ale pora tu posprzątać.”

„Cieszę się, że umiesz poprosić o pomoc„ „Chcę ci opowiedzieć o czymś dla mnie ważnym”

SŁOWA OKNA

„Może spróbuję inaczej, pomyślę

nad jakąś inną metodą”.

 „Lubię, gdy…”

„Potrzebuję chwilę być

sama”.

„Boję się…” „Czy chcesz usłyszeć, co

ja o tym myślę?”

„Cieszę się, gdy słyszę,”

„Chciałabym lepiej cię zrozumieć.”

”Każdemu zdarza się zapomnieć.

Opowiedzieć ci jak lepiej zapamiętywać”.

„ ”Wiem, że potrafisz.

Czasem trzeba dłużej pomyśleć albo spróbować innej metody.”

TYCH ZWROTÓW UNIKAJ

„Nie obchodzi mnie, co myślisz, masz to zrobić”.

„Nie wolno ci tak do mnie mówić.” „A nie mówiłem…”

 „Nie ma się czego bać”. „Nie płacz”.

„Czego znowu nie umiesz”. „Cicho bądź!”

„Jak zwykle przesadzasz.”

„Twój brat jest młodszy,

a już sam myje zęby”. „Znowu czegoś nie umiesz!”.

„Czy ty zawsze musisz robić

taki bałagan?” „Znowu zapomniałeś! Czy ty masz sklerozę? Mógłbyś choć raz coś zapamiętać!”

„Ile razy można ci to tłumaczyć?”

 **Drogi Rodzicu spróbuj, na pewno się uda.**