

Dogadać się z innymi - Jak budować dobre relacje z równieśnikami i dorosłymi

Agata Bochenek



Tytuł: Dogadać się z innymi - Jak budować dobre relacje z rówieśnikami i dorosłymi

Autor: Agata Bochenek

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer, Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-26-7

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Realizacja zadań: #Lajkuj Emocje - zdrowa głowa w cyfrowym świecie ” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).



1. Wstęp

Relacje są jednym z najważniejszych elementów naszego życia - od nich zależy, czy czujemy się szczęśliwi, bezpieczni i rozumiani.

To właśnie w kontaktach z innymi uczymy się, kim jesteśmy, jak stawiać granice, jak współpracować i jak radzić sobie z emocjami.

Ten e-book powstał po to, aby pomóc ci lepiej rozumieć siebie i innych, a także lepiej budować więzi, które oparte są na szacunku, szczerości i wsparciu. Znajdziesz tu nie tylko teorię, ale też proste ćwiczenia, które możesz od razu wykorzystać w codziennym życiu - w relacjach z przyjaciółmi, rodzicami czy nauczycielami.





2. Dlaczego relacje są ważne ?

Każdy z nas potrzebuje więzi z innymi, żeby się rozwijać i czuć się bezpiecznie. Od zawsze ludzie żyli w grupach – to właśnie wspólnota dawała szansę na przetrwanie. Dziś, nawet jeśli nie musimy walczyć o jedzenie czy ochronę, relacje wciąż są fundamentem naszego życia.

Dobre relacje sprawiają, że czujemy się ważni i akceptowani. Dzięki nim łatwiej radzimy sobie z trudnymi emocjami, bo wiemy, że ktoś nas rozumie i wspiera. To właśnie kontakt z innymi ludźmi uczy nas, jak współpracować, słuchać, rozwiązywać konflikty czy dbać o siebie nawzajem.

Psycholog Martin Seligman, jeden z twórców psychologii pozytywnej, opisał pięć filarów dobrego życia (tak zwany model PERMA). Jednym z nich są właśnie pozytywne relacje – bo bez poczucia bliskości nawet sukcesy czy największe osiągnięcia nie dają prawdziwego szczęścia.



Relacje mają także wpływ na zdrowie. Badania pokazują, że więzi społeczne obniżają poziom stresu, zmniejszają ryzyko depresji, a nawet wspierają odporność i działanie serca. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda, prowadzący najdłuższe w historii badanie o szczęściu (ponad 80 lat obserwacji), odkryli, że to nie kariera czy bogactwo, a właśnie jakość relacji najlepiej przewiduje, czy będziemy zdrowi i szczęśliwi w dorosłym życiu.

Relacje dają nam między innymi :



Poczucie bezpieczeństwa - wiemy, że nie jesteśmy sami



Wsparcie emocjonalne - mamy kogoś, kto wysłucha i zrozumie.



Motywację do działania - łatwiej podjąć wyzwanie, kiedy ktoś w nas wierzy.



Naukę o sobie i innych - dzięki kontaktom rozwijamy empatię i komunikację.



Radość i przyjemność - wspólne śmianie się, rozmowy czy przeżycia wzmacniają dobre samopoczucie.

Brak więzi sprawia, że pojawia się poczucie samotności i pustki. Dlatego warto inwestować w kontakty z ludźmi - zarówno z rówieśnikami, jak i dorosłymi. Nawet zwykła rozmowa, wspólne śmianie się czy dzielenie przeżyć mogą dać ogromne poczucie ulgi i bliskości.

Relacje są jak mosty - łączą nas ze światem i pozwalają nam sięgać dalej, niż moglibyśmy w pojedynkę.



Ćwiczenie

Zastanów się przez chwilę nad swoimi relacjami:

- Z kim czujesz się swobodnie i bezpiecznie?
- Kto sprawia, że czujesz się zauważony i ważny?
- Czy jest ktoś, komu sam możesz dać więcej wsparcia?



Spróbuj w tym tygodniu wykonać jeden mały gest dla wymienionych osób - może to być wiadomość, uśmiech czy zapytanie jak się czuje. Czasami właśnie te drobiazgi najmocniej budują więzi.



3. Komunikacja bez przemocy (NVC) – czyli jak mówić, żeby nie ranić

Komunikacja bez przemocy, znana jako **NVC** (Nonviolent Communication), to sposób porozumiewania się, który pomaga wyrażać swoje potrzeby i uczucia w sposób, który nie rani innych. Dzięki niej łatwiej rozumieć siebie i innych, budować więzi i rozwiązywać konflikty bez krzywdzenia siebie ani rozmówcy.

Najważniejszym celem NVC jest połączenie z drugą osobą - zrozumienie, co naprawdę czuje i czego potrzebuje, a także wyrażenie tego samego w sobie. Chodzi o to, żeby zamiast oskarżać czy krytykować, mówić wprost o swoich potrzebach i uczuciach.

W komunikacji bez przemocy ważne jest, żeby dostrzec, że za każdym uczuciem kryje się jakaś potrzeba. To nie tylko podstawowe sprawy, jak jedzenie czy sen. Każdy z nas ma także potrzeby psychiczne i emocjonalne – tak samo ważne, choć mniej widoczne.

Do takich potrzeb należą między innymi:

-  Bliskość i akceptacja – chcemy być lubiani i ważni dla innych.
-  Zrozumienie i szacunek – pragniemy, by traktowano nas poważnie.
-  Wolność i autonomia – chcemy sami decydować o sobie.
-  Rozrywka i radość - potrzebujemy zabawy i śmiechu.
-  Współpraca i wspólnota - lubimy czuć, że jesteśmy częścią grupy.

Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone – czujemy spokój i satysfakcję. Gdy nie są – pojawiają się trudne emocje, takie jak złość, smutek czy frustracja.

4 kroki NVC :



1. Obserwacja – opisz sytuację bez oceniania i osądzania. Zamiast: „zawsze się spóźniasz!” , powiedz: „Zauważyłem, że przyszedłeś dziś 20 minut po czasie.”
2. Uczucia – powiedz, co czujesz w związku z tym, co zaobserwowałeś. Powiedz: „Czuje się zezłoszczony i sfrustrowany.”
3. Potrzeby - wyraż swoje potrzeby lub wartości stojące za uczuciami. Powiedz: „Potrzebuję punktualności, żeby móc zacząć projekt na czas.”
4. Prośba - jasno poproś o coś konkretnego, co mogłoby poprawić sytuację. Powiedz: „Czy mógłbyś następnym razem przyjść na czas albo dać znać, jeśli się spóźnisz?”

Dlaczego NVC działa i jakie ma korzyści?



Buduje zaufanie i bliskość



Pomaga rozwiązywać konflikty bez kłótni



Uczy empatii - zarówno do siebie, jak i innych



Pozwala jasno wyrażać swoje potrzeby bez agresji



Zmniejsza poczucie winy i frustracji

Komunikacja bez przemocy w praktyce

1. Koleżanka nie odpisuje kilka dni na wiadomości

Zamiast: „Skoro nie odpisujesz mi na wiadomości, to widocznie nie jesteś moją prawdziwą przyjaciółką!”

NVC: „Kiedy nie odpisujesz na moje wiadomości przez kilka dni (obserwacja), czuję się trochę zmartwiona i odrzucona (uczucia), bo potrzebuje kontaktu i poczucia, że nasza relacja jest ważna (potrzeba). Czy mogłabyś napisać mi chociaż krótką wiadomość, jeśli jesteś zajęta? (prośba).”

2. Kolega śmieje się z twojej koszulki przy całej klasie

Zamiast: „Jesteś okropny, przestań się ze mnie nabijać!”

NVC: „Kiedy mówisz żart o moich ubraniach na forum klasy (obserwacja), czuję wstyd i smutek (uczucia), bo potrzebuje akceptacji i szacunku (potrzeba). Czy możesz następnym razem nie komentować mojego wyglądu przy innych? (prośba).”

3. Rodzic narzeka na oceny

Zamiast: „Ciągłe się czepiasz, nic ci nie pasuje!”

NVC: „Kiedy mówisz, że moje oceny są za niskie (obserwacja), czuję presję i stres (uczucia), bo potrzebuje wsparcia i zrozumienia (potrzeba). Czy moglibyśmy wspólnie ustalić plan nauki, zamiast tylko rozmawiać o ocenach? (prośba).”



Ćwiczenie

Pomyśl o sytuacji, w której ostatnio się zdenerwowałeś. Zapisz ją według schematu NVC:

1. Obserwacja: Co dokładnie się wydarzyło?
2. Uczucia: Co czułeś w tej chwili?
3. Potrzeby: Jakie twoje potrzeby były niezaspokojone?
4. Prośba: O co mógłbyś poprosić drugą osobę, żeby było lepiej?



4. Komunikacja werbalna i niewerbalna

Kiedy myślimy o rozmowie, zwykle wyobrażamy sobie słowa. Ale tak naprawdę to nie tylko one mają znaczenie. **Komunikacja to cały pakiet sygnałów** - od tego, co mówimy, po to, jak to mówimy i jak wyglądamy w danym momencie.

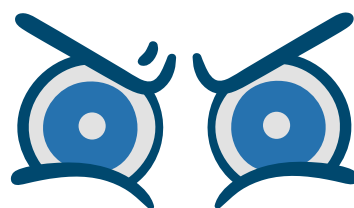
Komunikacja werbalna to wszystko, co wyrażamy słowami - czyli treść naszych wypowiedzi.

Składają się na nią:

- Słowa, których używamy (np. Czy mówimy „proszę” i „dziękuję”)
- Sposób budowania zdań,
- Styl rozmowy (czy mówimy wprost, czy owijamy w bawełnę).

Komunikacja niewerbalna to język ciała, który działa nawet wtedy, gdy milczymy. Należą do niej:

- ✓ mimika (uśmiech, ściągnięte brwi)
- ✓ gesty (machanie, kiwanie głową)
- ✓ postawa ciała (wyprostowana czy zgarbiona)
- ✓ kontakt wzrokowy
- ✓ ton głosu, tempo mówienia i pauzy w zdaniach
- ✓ dystans fizyczny między rozmówcami





W popularnych opracowaniach często przywołuje się wyniki badań Alberta Mehrabiana, według których **7 % przekazu miałyby pochodzić ze słów, 38% z tonu głosu, a 55 % z mowy ciała**. Warto jednak podkreślić, że te dane dotyczą bardzo konkretnych sytuacji – gdy ktoś wyraża emocje (np. sympatię czy niechęć), a słowa są niespójne z tonem głosu i mimiką. W codziennej komunikacji wszystkie kanały - słowny, brzmieniowy i niewerbalny - są ważne. W wielu sytuacjach np. przy ustalaniu zasad, wyjaśnianiu materiału treść słowna ma kluczowe znaczenie. To, co można zapamiętać, to fakt, że **sposób mówienia i język ciała bardzo silnie wpływają na to, jak inni odbierają nasze emocje i nastawienie**.

Dlaczego to ważne w relacjach?

Komunikacja werbalna i niewerbalna mają ogromny wpływ na to, jak rozumiemy nas inni. Dzięki niej możemy budować szczerość - bo nawet jeśli ktoś mówi „nic się nie stało”, a jego głowa jest spuszczone i brwi ściągnięte, druga osoba wyczuje, że coś jednak jest nie tak. To także, sposób na tworzenie zaufania: spokojny ton głosu i kontakt wzrokowy sprawiają, że inni chętniej słuchają i otwierają się na rozmowę. Poprawne używanie sygnałów niewerbalnych pomaga unikać nieporozumień – czasami słowa mogą zabrzmieć chłodno, ale uśmiech czy przyjazny ton potrafią całkowicie zmienić ich odbiór. Język ciała pokazuje również nasze emocje – zdradza, czy jesteśmy zainteresowani, znudzeni, zdenerwowani czy zrelaksowani, a to ma ogromne znaczenie dla jakości więzi, jakie tworzymy.

Jak korzystać z tej wiedzy na co dzień?

- W rozmowie z przyjaciółką - zamiast tylko mówić „słucham cię”, odwróć się w jej stronę, patrz w oczy i przytakuj głową - pokażesz, że naprawdę jesteś obecny.
- W rozmowie z nauczycielem - mów spokojnym tonem, nie ponoś głosu i trzymaj otwartą postawę (nie krzyżuj rąk). Dzięki temu nauczyciel odbierze cię jako kogoś, kto szuka dialogu, a nie konfliktu.
- W grupie rówieśniczej - jeśli chcesz, żeby inni cię słuchali, stój wyprostowany, mów wyraźnie i nie odwracaj wzroku - to pokazuje pewność siebie.



Kilka sygnałów niewerbalnych i ich znaczenie :



Krzyżowanie rąk na piersi - może oznaczać niepewność, dystans albo zamknięcie się.



Unikanie kontaktu wzrokowego - często sygnał wstydu, zdenerwowania lub braku zainteresowania.



Pochylenie się w stronę rozmówcy - oznacza zainteresowanie i otwartość.



Szybkie tempo mówienia i podniesiony głos - może świadczyć o zdenerwowaniu.



Uśmiech i rozluźniona postawa - sygnał przyjaźni i gotowości do rozmowy.

Emocje bardzo często wyrażamy w sposób niewerbalny – zanim jeszcze zdążymy coś powiedzieć. **Gniew** pokazuje się w zaciśniętych szczękach, mocniejszym tonie głosu czy gwałtownych gestach. **Smutek** zdradzają spuszczone ramiona, wolniejsze ruchy i brak kontaktu wzrokowego. **Radość** natomiast łatwo poznać po uśmiechu, rozluźnionej postawie i żywej gestykulacji. **Strach** objawia się przyspieszonym oddechem, rozszerzonymi oczami i napięciem ciała. Dzięki uważności na takie sygnały możemy lepiej zrozumieć, co druga osoba naprawdę czuje – a także świadomiej pokazywać własne emocje.



Ćwiczenie

Spróbuj w parze (z kolegą/koleżanką lub rodzeństwem):

- Jedna osoba wykonuje proste gesty - uśmiecha się, krzyżuje ręce, podpira się, drapie, itp.
- Druga ma je natychmiast odzwierciedlić - jak w lustrze.
- Potem zamieńcie się rolami.

To ćwiczenie pomaga zauważyć, jak wiele sygnałów wysyłamy bez słów i jak bardzo wpływają one na odbiór rozmówcy.



5. Słyszeć, a słuchać - sztuka aktywnego słuchania

Każdy z nas słyszy dźwięki wokół siebie - szum rozmów, muzykę w tle, odgłosy ulicy. To naturalna zdolność naszego mózgu do rejestrowania tego, co dzieje się w otoczeniu. Ale słyszenie to nie to samo, co słuchanie. Słyszenie jest bierne - dzieje się automatycznie. Słuchanie natomiast jest aktywne, wymaga naszej uwagi i zaangażowania. To umiejętność, dzięki której naprawdę rozumiemy, co druga osoba chce nam przekazać - nie tylko słowami. Ale też emocjami, tonem głosu czy gestem.

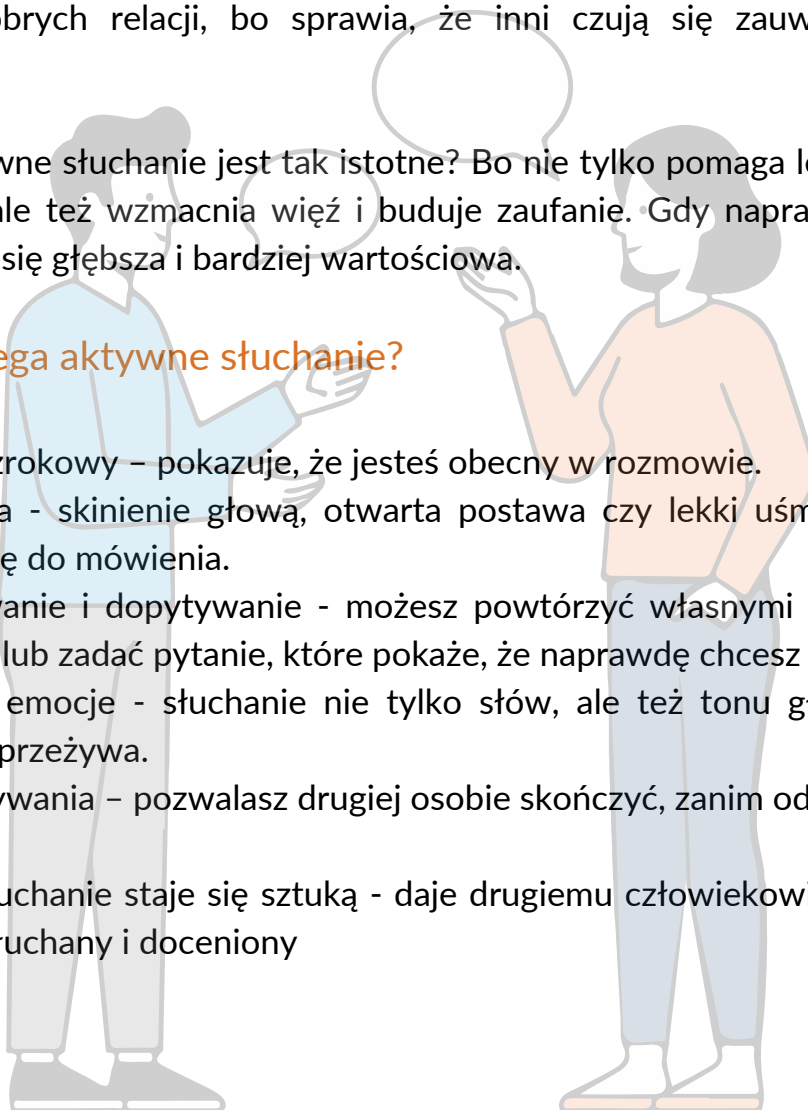
Julian Treasure podkreśla, że słuchanie to akt wyboru - decydujemy, na czym skupiamy uwagę i jak ją utrzymujemy. Umiejętność słuchania jest kluczowa w budowaniu dobrych relacji, bo sprawia, że inni czują się zauważeni, ważni i rozumiani.

Dlaczego aktywne słuchanie jest tak istotne? Bo nie tylko pomaga lepiej zrozumieć drugą osobę, ale też wzmacnia więź i buduje zaufanie. Gdy naprawdę słuchamy, rozmowa staje się głębsza i bardziej wartościowa.

Na czym polega aktywne słuchanie?

- Kontakt wzrokowy – pokazuje, że jesteś obecny w rozmowie.
- Mowa ciała - skinienie głową, otwarta postawa czy lekki uśmiech zachęcają drugą osobę do mówienia.
- Parafrazowanie i dopytywanie - możesz powtórzyć własnymi słowami to, co usłyszałeś, lub zadać pytanie, które pokaże, że naprawdę chcesz zrozumieć.
- Uwaga na emocje - słuchanie nie tylko słów, ale też tonu głosu i tego, co rozmówca przeżywa.
- Brak przerywania – pozwalasz drugiej osobie skończyć, zanim odpowiesz.

Dzięki temu słuchanie staje się sztuką - daje drugiemu człowiekowi przestrzeń, by poczuł się wysłuchany i doceniony



Ćwiczenie

Znajdź partnera do rozmowy. Jedna osoba przez 2-3 minuty opowiada o czymś dla niej ważnym - może to być wydarzenie z dnia, ulubione hobby czy plan na weekend. Druga osoba uważnie słucha, nie przerywa i nie komentuje.

Po zakończeniu opowieści osoba słuchająca ma za zadanie powtórzyć własnymi słowami to, co usłyszała - najważniejsze fakty i emocje, które zauważyła. Potem możecie się zamienić rolami.

Na koniec sprawdźcie:

- Co zostało zapamiętane,
- Czy osoba mówiąca czuła się dobrze wysłuchana,
- Jakie emocje pojawiły się u osoby słuchającej, gdy starała się zapamiętać i odzwierciedlić treść.





6. Asertywność

Asertywność to **sztuka mówienia „tak” i „nie” w zgodzie ze sobą**. To umiejętność wyrażania własnych potrzeb, uczuć i opinii w taki sposób, by nie ranić innych, ale też nie zapominać o sobie. Dzięki niej możemy być sobą - spokojnie, bez poczucia winy czy lęku, że ktoś nas odrzuci.

Często myli się asertywność z byciem niemiłym albo egoistycznym. Tymczasem chodzi w niej o równowagę - dbanie o swoje granice przy jednoczesnym szacunku dla granic innych.

Dlaczego asertywność jest ważna?

-  Pozwala nam chronić swoje granice i mówić wprost, czego chcemy, a czego nie.
-  Zmniejsza stres i poczucie winy, bo nie działamy wbrew sobie.
-  Buduje szacunek w relacjach – inni wiedzą, że mogą liczyć na naszą szczerość.
-  Daje poczucie sprawczości i pewności siebie.

W podejściu asertywnym podkreśla się, że człowiek ma pewne podstawowe prawa m.in.:

- prawo do mówienia „nie”
- prawo do proszenia o pomoc
- prawo do popełniania błędów i uczenia się
- prawo do zmiany zdania
- Świadomość tych praw pomaga zmniejszyć poczucie winy, które często pojawia się, gdy stawiamy granice.

Jak ćwiczyć asertywność w praktyce ?

1. Używaj komunikatu „ja”

Zamiast „ty mnie zawsze ignorujesz” powiedz: „Czuje się pominięty, gdy nie odpowiadasz na moje pytania”. Dzięki temu mówisz o swoich uczuciach i potrzebach, nie atakując drugiej osoby.

2. Krótko i jasno

Asertywność nie wymaga długich tłumaczeń. „Nie mogę dziś przyjść” jest wystarczające. Każde dodatkowe usprawiedliwienie osłabia twoje stanowisko.

3. Zaproponuj alternatywę

Jeśli nie możesz spełnić prośby, pokaż gotowość wsparcia w inny sposób. Np. „Nie dam ci mojego zadania, ale mogę pokazać, jak je rozwiązałem”.

4. Zgoda bez poczucia winy

Asertywność to także umiejętność powiedzenia „tak”, gdy naprawdę chcesz. Jeśli decydujesz się pomóc, rób to z wyboru, a nie z lęku przed oceną.

5. Ćwicz technikę zdartej płyty

Jeśli ktoś naciska, powtarzaj spokojnie swoją decyzję bez wdawania się w kłótnie. Np. „Rozumiem, że ci zależy, ale naprawdę nie mogę pożyczyć ci pieniędzy”.

6. Szanuj granice innych

Asertywność to nie tylko twoje „nie”, ale też przyjęcie, że ktoś inny może ci odmówić. Dzięki temu relacje stają się bardziej uczciwe i równe.

Asertywność to nie wrodzona cecha – to umiejętność, której można się nauczyć. Na początku może być trudno, bo pojawia się lęk, że ktoś się obrazi. Jednak im częściej próbujemy, tym łatwiej stawiać granice, dbać o siebie i jednocześnie szanować innych.



Ćwiczenie

Przypomnij sobie sytuację, w której trudno było Ci odmówić. Zastanów się, jak mógłbyś wyrazić siebie w oparciu o cztery kroki komunikacji bez przemocy:

1. Obserwacja – co konkretnie się wydarzyło?
2. Uczucia – co czułeś w tamtej chwili?
3. Potrzeby – jaka twoja potrzeba była wtedy ważna?
4. Prośba/odmowa - jak możesz jasno i spokojnie zakomunikować swoją granicę?

Przykład: Kolega poprosił cię o odpisanie zadania domowego, nad którym spędziłeś dużo czasu. Nie chcesz tego robić, ale boisz się, że się obrazi.

Asertywna odmowa w duchu **NVC**: Kiedy prosisz mnie o odpisanie zadania domowego (obserwacja), czuję się zły i niezadowolony (uczucia), ponieważ zależy mi na uczciwości i chęć, żeby moja praca została doceniona (potrzeba), dlatego nie mogę dać ci odpisać mojego zadania. Mogę ci wytłumaczyć, jak je zrobiłem (odmowa).





7. Rozwiązywanie konfliktów

Konflikt to coś naturalnego – zdarza się wszędzie tam, gdzie spotykają się różne potrzeby, opinie i pomysły. Sam w sobie nie jest niczym złym, ale sposób, w jaki go rozwiązujemy, decyduje o tym, czy relacja się umacnia, czy osłabia.

W podejściu porozumienia bez przemocy konflikty są sygnałem, że potrzeby dwóch osób nie zostały jeszcze wysłuchane ani zaspokojone. Zamiast walczyć, kto ma rację, warto zatrzymać się i spróbować usłyszeć siebie nawzajem.

Jak rozwiązywać konflikty krok po kroku:

- 1** Zatrzymaj się na chwilę. Oddychaj, zanim odpowiesz impulsywnie.
- 2** Nazwij fakty, a nie oceniał. Zamiast „zawsze mnie olewasz” spróbuj: „rozmawiałeś z kimś innym, kiedy do ciebie podchodziłam”.
- 3** Powiedz o swoich uczuciach. „Było mi przykro” zamiast „denerwujesz mnie”.
- 4** Pokaż co dla ciebie jest ważne. „Potrzebuje, żebyś zwracał na mnie uwagę, kiedy do ciebie mówię”.
- 5** Zaproponuj rozwiązanie. „Czy możemy się umówić, że następnym razem dokończysz rozmowę i wtedy odpowiesz mi spokojnie?”.

Dlaczego to działa?

- Bo zamiast atakować drugą osobę, mówisz o sobie.
- Bo każdy zyskuje szansę, by jego potrzeby były usłyszane.
- Bo w centrum stawiasz relację, a nie wygraną jednej ze stron.



Ciekawostka

Naukowcy odkryli, że podczas konfliktu w naszym mózgu mocno aktywuje się ciało migdałowate, odpowiedzialne za emocje i relację „walcz albo uciekaj”. Dlatego często w kłótni czujemy złość, przyspieszone bicie serca czy mamy ochotę krzyczeć. Kiedy jednak zatrzymamy się i spróbujemy nazwać swoje uczucia, do głosu dochodzi kora przedczołowa - część mózgu odpowiedzialna za logiczne myślenie i szukanie rozwiązań. Właśnie dlatego spokojne komunikowanie działa - pozwala nam „przełączyć się” z impulsu na współpracę.



Ćwiczenie

Pomyśl o sytuacji, w której pokłóciłeś się z kolegą/koleżanką albo dorosłym.

Zapisz co dokładnie się wydarzyło (same fakty). Zastanów się, co wtedy czułeś. Spróbuj nazwać, jakie potrzeby były dla ciebie ważne (np. Szacunek, wsparcie, bycie zauważonym). Teraz wyobraź sobie, jakie potrzeby mogła mieć druga osoba. Na koniec zapisz jedno lub kilka rozwiązań, które mogłyby połączyć wasze potrzeby.





8. Jak rozmawiać z dorosłymi

Rozmowa z dorosłymi - rodzicami, nauczycielami czy innymi opiekunami – bywa trudna, bo często czujemy, że „oni i tak nie rozumieją”. Tymczasem istnieją proste sposoby, by być wysłuchanym i jednocześnie okazać szacunek drugiej stronie.

1. Mów o faktach, nie oceniaj

Zamiast: „Ty nigdy mnie nie rozumiesz!”

Spróbuj: „Kiedy nie zgadzasz się, żebym poszedł do kolegi, czuje się rozczarowany, bo zależy mi na czasie z przyjaciółmi”.

Dorośli reagują lepiej na opis konkretnej sytuacji niż na atak.

2. Nazywaj swoje uczucia i potrzeby

Zamiast tłumić emocje albo wybuchać, powiedz spokojnie: „Jestem zestresowany przed sprawdzianem i potrzebuję trochę ciszy, żeby się pouczyć”.

Dzięki temu dorosły wie, co się z tobą dzieje i jak może pomóc.

3. Słuchaj zanim odpowiesz

Czasem chcemy od razu się bronić. Spróbuj najpierw powtórzyć, co usłyszałeś: „Rozumiem, że martwisz się o moje oceny”.

To pokazuje, że traktujesz rozmówcę poważnie i ułatwia, by on też potraktował poważnie ciebie.

4. Jasno mów, czego chcesz

Zamiast: „Traktujesz mnie zawsze jak małe dziecko!”

Spróbuj: „Chciałbym, żebyś dał mi szansę samemu zdecydować jak spędzić weekend”.

Konkrety zwiększają szansę na porozumienie.

5. Szanuj granice drugiej strony

Asertywność to nie tylko mówienie „chcę” i „nie chcę”, ale też słuchanie „tak” i „nie” od dorosłych.

Możesz się nie zgadzać, ale spokojna reakcja sprawia, że w przyszłości łatwiej będzie cię wysłuchać.

Ćwiczenie

Przypomnij sobie rozmowę z dorosłym, która skończyła się kłótnią. Zastanów się:

- Co wtedy powiedziałeś?
- Jak możesz inaczej nazwać swoje uczucia i potrzeby?
- Jak sformułować prośbę w prosty, spokojny sposób?





9. Zakończenie

Budowanie dobrych relacji to proces – wymaga uważności, szczerości i odwagi. Nie zawsze będzie łatwo, bo czasem pojawiają się konflikty czy nieporozumienia. Ale właśnie one są okazją do nauki: jak mówić o swoich uczuciach, jak stawiać granice i jak słuchać innych z empatią.

Pamiętaj, że nie musisz być w tym doskonały – liczy się każdy krok, każda próba rozmowy, każde „przepraszam” i każde „dziękuję”. To drobiazgi budują mosty między ludźmi. A im mocniejsze są te mosty, tym łatwiej przejść razem przez trudności i cieszyć się wspólnymi chwilami.

Relacje to inwestycja, która zawsze się opłaca – bo drugi człowiek jest najważniejszym źródłem wsparcia i szczęścia w naszym życiu.

W budowaniu relacji ważna jest nie tylko empatia dla innych, ale też życzliwość dla samego siebie. Oznacza ona, że traktujesz siebie tak, jak potraktowałbyś dobrego przyjaciela – z wyrozumiałością, gdy popełniasz błędy i z troską, gdy przeżywasz trudne emocje. To ułatwia przyjmowanie odpowiedzialności bez wpadania w nadmierne poczucie winy.

Na koniec warto wspomnieć o relacjach budowanych w internecie. Coraz więcej rozmów odbywa się bowiem przez komunikatory, czaty i media społecznościowe. Tam często brakuje tonu głosu, mowy ciała, dlatego łatwiej o nieporozumienia. Zanim wyślesz wiadomość, którą można odebrać jako złośliwą – przeczytaj ją jeszcze raz.

Jeśli coś Cię zraniło w internecie, czasem lepiej zapytać wprost „co miałeś na myśli?”, niż zakładać najgorsze.

Pamiętaj, że „ghosting” (nagłe zniknięcie bez słowa) też jest formą komunikatu – często boli bardziej niż krótka, szczerza informacja.

Dobre relacje nie są idealne, ale opierają się na szacunku.

Bibliografia:

Argyle, M. (2013). Psychologia stosunków międzyludzkich. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Brownell, J. (2012). Listening: Attitudes, Principles, and Skills. Boston: Pearson.

Czajka, O. (2021). Relacje. Każdy potrzebuje więzi, żeby przetrwać. Kraków: Wydawnictwo WAM.

Faber, A., & Mazlish, E. (2005). How to Talk so Teens Will Listen and Listen so Teens Will Talk. New York: HarperCollins.

Hanson, R. (2018). Sztuka budowania dobrych relacji. Jak wyrażać swoje potrzeby, rozwiązywać konflikty i dbać o równowagę. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Knapp, M. L., Hall, J. A., & Horgan, T. G. (2014). Komunikacja niewerbalna w interakcjach międzyludzkich. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Rosenberg, M. B. (2003). Porozumienie bez przemocy. O języku życia. Warszawa: Jacek Santorski & Co.

Seligman, M. E. P. (2005). Prawdziwe szczęście. Poznań: Media Rodzina.

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. New York: Simon & Schuster.

Żylicz, O. (2015). Asertywność na co dzień. Jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



O autorce: Agata Bochenek

Psycholożka, absolwentka Akademii Górnośląskiej w Katowicach, a obecnie kończy studia podyplomowe z przygotowania pedagogicznego dla psychologów. Na co dzień pracuje jako psycholog szkolny i przedszkolny oraz asystent osoby z niepełnosprawnością.

W pracy stara się pokazywać, że psycholog może realnie wspierać oraz, że każdy z nas ma w sobie siłę, aby pokonywać trudności, budować dobre relacje, poznawać i regulować własne emocje. Wierzy też, że twórcze formy spędzania czasu mogą znacząco poprawiać samopoczucie.

Poza pracą lubi życie aktywne i kreatywne, ale równie mocno ceni chwile spędzone powoli, blisko natury i na kanapie.





O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzimy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzimy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org