



PORADNIK

Jak rozmawiać przy wigilijnym stole



**Polski
Dialog**

Święta z rodziną nie zawsze są łatwe

W grudniu mamy dużo pracy, kupowania prezentów, gotowania potraw. A w głowie czasem takie myśli:



Anka będzie wydziwiać
z niejedzeniem mięsa...
I oburzać się o wszystko!



Ojciec będzie znowu
przepytywał, dlaczego
byłam na Strajku Kobiet



Jak ciocia Halina zacznie
nadawać na PiS,
to powiem, co myślę



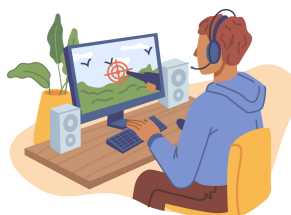
Franek przyjedzie
pewnie nowym autem.
Znowu wyjdę na biednego
szwagra



Znowu nie będę mogła
mówić o Panu Bogu.
Już słowa o kościele nie
można powiedzieć...



Żeby tylko nie było
awantury jak rok temu.
Byłe po prezentach!



Różni nas nie tylko polityka

W rodzinie mamy też różne wartości, style życia, wiek i punkty odniesienia. To wszystko sprzyja napiętom



Wartości

- dla Marioli ważny jest dom i rodzina, polska tradycja, dobre wychowanie
- dla Anki ważne jest decydowanie o sobie, możliwości rozwoju, otwartość na świat

Styl życia

- Henryk korzysta ze świadczeń. Żyje skromnie, ale jest szczęśliwy z tym, co ma
- Franek ma własną firmę. Sporo zarabia, dużo kupuje i żyje swoimi sukcesami



Pokolenia

- Bożena jest babcią. Pamięta PRL, przeżyła transformację. Jest zmęczona zmianami
- Maciek nie zna świata sprzed Internetu. Żyje tu i teraz, zmiany to dla niego normalność

Światy

- Anka mieszka w Łodzi. Jej firma ma centralę w Londynie, często jeździ za granicę
- Henryk mieszka pod Gorzowem. Jego świat to sąsiedzi i najbliższe miejscowości



Co zrobić z trudnymi tematami?

Polityka wywołuje spory w rodzinie – ale tak samo religia, obyczaje, czy wychowywanie dzieci. Mamy trzy wyjścia:



Pokłócić się jak w telewizji...

Wielu rodzinom w Polsce to się już zdarzyło. Ktoś zaczyna mówić, co myśli. Ktoś ma inne zdanie, jest urażony albo wpada w złość. Padają ostre słowa i awantura gotowa. Całe święta są popsute, bo rodzina jest skłócona.



...zakazać rozmów na trudne tematy

Wiele rodzin ma taką niepisaną umowę. Rozmawiamy o tym, co u nas – o dzieciach, o wakacjach, o pracy – ale nie o polityce. To działa, ale do czasu. Musimy się strasznie pilnować i omijać wiele tematów. Rozmowy stają się sztuczne.



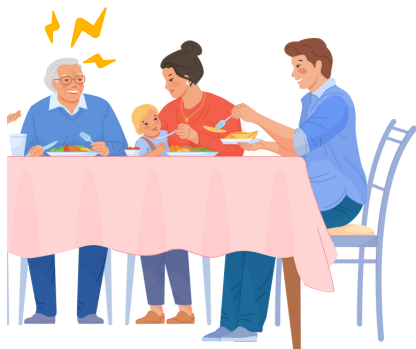
...albo porozmawiać jak ludzie

Nawet jak mamy zakaz, bywa, że trudny temat i tak się pojawia. Nie ma co poświęcać mu za dużo czasu – ale jak już wypłynął, możecie poszukać wspólnego języka. Porozmawiać tak, żeby się nie pokłócić. Bo różnice w rodzinie i tak będą.



Co robić, jak zaczyna iskrzyć?

Trudny temat pojawia się nagle i nikt nie jest na to przygotowany. Zobacz, jak możesz zareagować



Senior wygłasza orędzie

Pani domu albo głowa rodziny postanawia powiedzieć, co myśli na delikatny temat

Tato, słyszę, co mówisz – ale mamy przy stole różne poglądy. Spróbujmy to uszanować

Starsi zaczepiają młodych

Ciotka lub wujek komentują zachowanie, ubiór, styl życia młodszego członka rodziny

Ciociu, Anka nie chce mieć dzieci. To nie jest miłe, że co chwila jej to wytykasz – ani dla niej ani dla mnie



Wszyscy na szwagra

Niby dla żartu rodzina bierze na celownik osobę, która odstaje od pozostałych

Hej, myślę, że Frankowi nie jest do śmiechu. Może zmienimy temat, zanim wszystkim będzie głupio?

Młodzi do boju

Dorośle dzieci uznają, że czas na zmiany – i punktują starszych za ich poglądy

Anka, rozumiem, że myślisz inaczej od babci. Ale to nie powód, by ją pouczać. Nie musicie się zgadzać



A co, jak wybuchnie kłótnia?

Czasem rozmowa potoczy się zbyt szybko i mamy już awanturę. Znowu ważne jest to, by reagować.



Ktoś zaczął krzyczeć

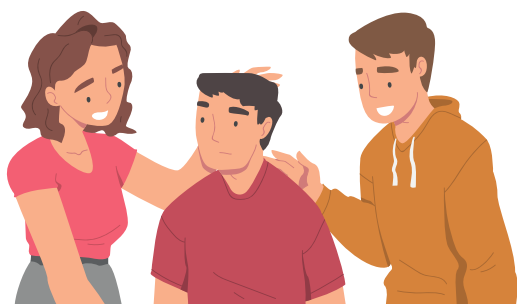
Podniesiony głos oznacza emocje – komuś zależy na jakiejś sprawie. Możesz powiedzieć:

Słyszę, że się zdenerwowałeś. Ale jak zaczynasz krzyczeć, to kończy się rozmowa. I dzieciom jest trudno

Ktoś na kogoś naskoczył

Bywa, że w emocjach ktoś zaatakuje inną osobę za jej poglądy. Możesz powiedzieć:

Nie atakuj mamy za to, co myśli. Każdy ma prawo do swoich poglądów – Ty masz po prostu inne



Ktoś poczuł się dotknięty

Osoba, na którą ktoś naskoczył, czuje się osamotniona. Możesz powiedzieć:

Widzę, że Ci przykro. Mi też jest przykro. Poglądy to nie powód, żebyśmy byli dla siebie niemili

Ktoś odchodzi od stołu

Zwłaszcza dzieciom jest trudno, gdy ich bliscy się kłócą. Możesz powiedzieć:

Wiem, że ci trudno. Chcesz pójść do pokoju i chwilę odetchnąć? Przyjdę do Ciebie za chwilę



Jak porozmawiać, żeby się dogadać?

Zamiast reagować na kryzys możesz zaproponować rodzinie spokojną rozmowę o poglądach. Oto przepis:



Przepis na świąteczną rozmowę

1. Umówcie się na takie zasady:

- Nie chcecie się pokłócić
- Każdy ma prawo do szacunku i swojego zdania
- Nikt nie będzie nikogo nawracał na swoje poglądy.



2. Potem wybierzcie jeden temat do rozmowy i:

- Niech każdy po kolei powie, co myśli na ten temat
- Nie przerywajcie. Nie oceniajcie tego, co mówi ktoś inny
- Posłuchajcie z ciekawością, co mówi każda osoba
- Zamiast krytykować, zapytaj: „Kiedy zacząłeś tak myśleć?”
- Zamiast atakować, powiedz: „Ja mam inaczej. Myślę, że...”

3. Macie różnice poglądów w rodzinie? To normalne! Na koniec:

- Zapytaj wszystkich: „A co nas łączy? W czym się zgadzamy?”



Co zabrać na rodzinne święta?

Jeśli w te święta chcesz mieć dobre rozmowy, oprócz prezentów weź zapas tych rzeczy:



Życzliwość

Czasem trudno nam być przyjaznym wobec osób o przeciwnych poglądach. Ale życzliwość to podstawa dobrej rozmowy – czasem największy prezent, jaki możesz komuś zaoferować



Ciekawość

Jeśli chcesz z kimś porozmawiać, to musisz być ciekaw poglądów tej osoby. Nie wystarczy je znosić czy tolerować – trzeba chcieć je poznać i zrozumieć. To nie znaczy, że masz je przyjąć



Cierpliwość

Żeby znaleźć wspólny język, potrzeba czasu i chęci. Bywa, że na początku nam nie wychodzi – jest za dużo różnic i tracimy zapał. Warto dać sobie czas. Może w te święta zrobicie pierwszy krok



Spokój

Nasze stanowcze poglądy są często podszyte niepokojem – o nasze wartości, nasz styl życia, nasz kraj. To wszystko ważne, ale niepokój nie pomaga rozmowie. W spokoju łatwiej się rozmawia

Przyjdź na trening dobrej rozmowy!

Zapisz się na: polskidialog.pl

Jak się nie pokłócić przy świątecznym stole? 🎄

Święta to czas, kiedy siadamy do stołu z bliskimi, którzy mogą myśleć inaczej niż my. Dlatego zapraszamy Cię na przedświąteczny trening dobrej rozmowy – bezpłatny warsztat, na którym nauczysz się, jak rozmawiać z bliskimi o innych poglądach.



12 grudnia 2023 | 18:00-21:00

Czego nauczysz się na treningu:



Jak zadawać pytania,
by lepiej zrozumieć bliskich



Jak mówić swoje zdanie
tak, by bliscy Cię
zrozumieli



Jak słuchać, co inni
naprawdę próbują
przekazać



Jak się nie wściec,
gdy kolega mówi irytujące
rzeczy



Jak rozmawiać,
by nie doprowadzić
do kłótni

Jak porozmawiać na konkretny temat?

Zobacz przepisy na dobrą rozmowę na: polski dialog.pl/przepisy

KROK PO KROKU

Jak porozmawiać o godnym życiu – i się nie pokłócić?

JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: *Co znaczy dla Ciebie „godnie żyć”?*

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: O pieniądzach i godności: *Czy bycie bogatym automatycznie daje poczucie godności?*

A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO? Zapytaj o źródła danych: *Kiedy zaczęliśmy tak myśleć, wtedy stało u Ciebie?*

Wartości: Czym jest dla Ciebie *Co to jest?*

Poszukaj punktów wspólnych: Wiele nas różni w sprawie *A w czym się zgadzamy?*

Wróć do Waszej relacji: Co jest ważniejsze: *czy nasza znajomość?*

Szukasz takich poradników? Wejdź na polski dialog.pl/poradniki

JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: *Czym jest dla Ciebie **„Czysta przyroda”**?*

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO? Zapytaj o źródła danych: *Czy bycie bogatym automatycznie daje poczucie godności?*

Jak porozmawiać o dzikiej przyrodzie – i się nie pokłócić?

JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: *Czym jest dla Ciebie **„Czysta przyroda”**?*

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO? Zapytaj o źródła danych: *Czy bycie bogatym automatycznie daje poczucie godności?*

Jak porozmawiać o jedzeniu mięsa – i się nie pokłócić?

JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: *Skąd masz **„mięso”**?*

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: O życiu i cierpieniu zwierząt: *Czy człowiek ma prawo zabijać zwierzęta na jedzenie?*

JAK ZROBI SIĘ GORĄCO? O kuchni i tradycji: *Dlaczego mięso jest ważne na polskim stole? Czy tylko mięso?*

o źródła danego poglądu: *Skąd masz **„mięso”**?*

o wartości: *Co jest dla Ciebie **„mięso”**?*

o punktowach wspólnych: *W czym się zgadzamy?*

o Waszej relacji: *Co jest ważniejsze: **„mięso”** czy nasza znajomość?*

JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ: Możecie powiedzieć sobie:

- Nie musimy się zgadzać w sprawie jedzenia mięsa, żeby się lubić.
- Fajnie, że pogadałaliśmy.

Jak porozmawiać o Janie Pawle II – i się nie pokłócić?

JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: *Kim jest dla Ciebie **„Jan Paweł II”**?*

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: O zasługach papieża: *W czym Jan Paweł II pomógł Polsce, a w czym przeszkodził?*

A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO? O wykorzystaniu w polityce: *Czy Jan Paweł II to temat dla polityków?*

o pedofilii księży: *Co wiemy o roli Jana Pawła II w odniesieniu do pedofilii księży?*

O pomnikach papieża: *Jak upamiętniać Jana Pawła II, a jak nie?*

JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ: Możecie powiedzieć sobie:

- Nie musimy się zgadzać w sprawie Jana Pawła II, żeby się lubić.
- Fajnie, że pogadałaliśmy.

Szukasz więcej takich poradników? Wejdź na polski dialog.pl/poradniki

Polski Dialog