

Dogadajmy się w Święta Poradnik



FUNDACJA NOWEJ WSPÓLNOTY



Święta z rodziną nie zawsze są łatwe

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

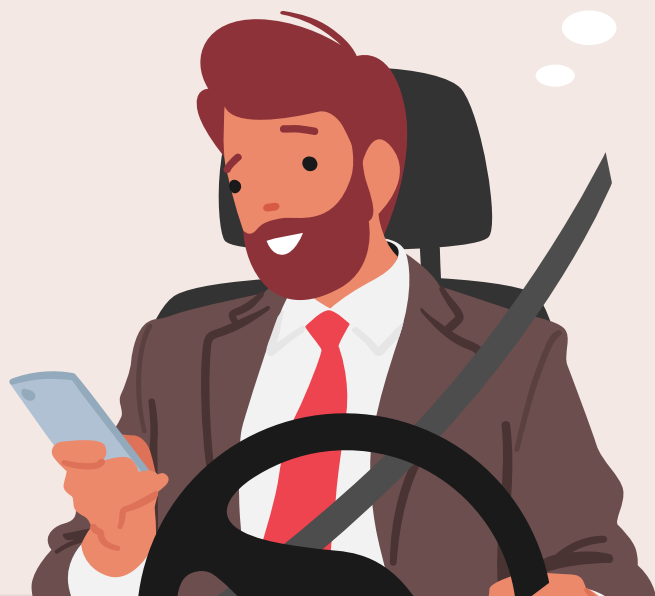
*Anka będzie wydziwiać
z niejedzeniem mięsa...
i oburzać się o wszystko!*



*Ojciec będzie znowu
pytał, kiedy planuję dzieci*



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



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





Różni nas nie tylko polityka

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



Wartości

Mariola jest konserwatywna

Dla niej ważny jest dom i rodzina, polska tradycja, dobre wychowanie

Anka jest postępową

Dla niej ważne jest decydowanie o sobie, możliwości rozwoju, otwartość na świat

Styl życia

Henryk jest na zasiłku

Korzysta ze świadczeń. Żyje skromnie, ale jest szczęśliwy z tym, co ma

Franek ma firmę

Sporo zarabia, dużo kupuje i żyje swoimi sukcesami



Pokolenia

Bożena jest starszą panią

Pamięta PRL, przeżyła transformację. Jest zmęczona zmianami

Maciek jest nastolatkiem

Nie zna świata sprzed Internetu. Żyje tu i teraz, zmiany to dla niego normalność



Co robić, gdy zaczyna iskrzyć?



Padło już:
„Kiedy dzieci?”

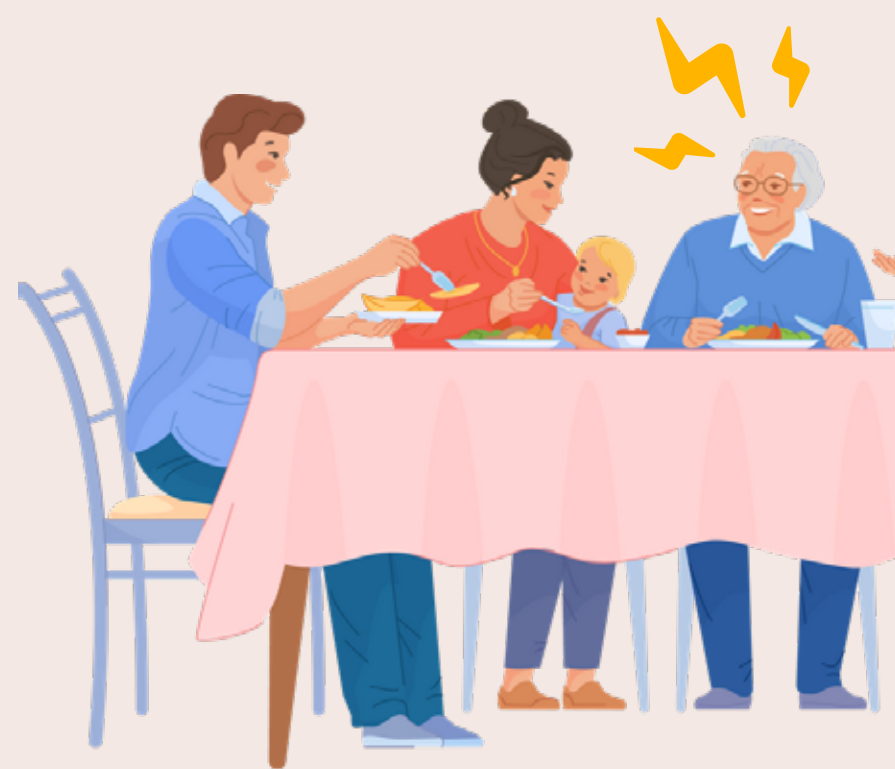
Co robić, gdy zaczyna iskrzyć?

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

Senior wygłasza „orzędzie”

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



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 we wszystkim zgadzać



Co robić, gdy zaczyna iskrzyć?

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

Wszyscy na szwagra

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

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



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



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

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



Ktoś na kogoś naskoczył

Bywa, że ktoś zaatakuje inną osobę za jej poglądy.
Między bliskimi to szczególnie boli

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



A co,

jak wybuchnie kłótnia?

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

Ktoś poczuł się dotknięty

Osoba, na którą ktoś naskoczył, czuje się osamotniona we własnej rodzinie

*Widzę, że Ci smutno.
Poglądy to nie powód,
żeby ktoś nas atakował*



Ktoś odchodzi od stołu

Zwłaszcza dzieciom jest ciężko, gdy ich bliscy się kłócą. Czasem potrzebują odpocząć

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





Jak porozmawiać, żeby się dogadać?



Przepis na świąteczną rozmowę

Zamiast szykować się na kryzys, możesz zaproponować rodzinie spokojną rozmowę o poglądach. Oto przepis:

Jak porozmawiać w Święta z rodziną

1. Umówcie się na takie zasady:

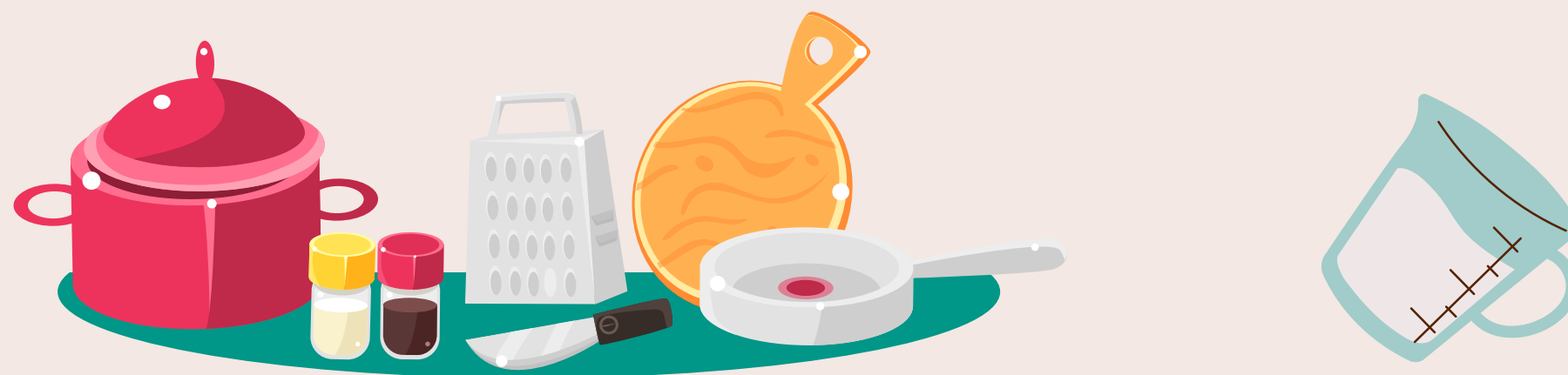
- ✦ nie chcecie się pokłócić
- ✦ każdy ma prawo do szacunku i swojego zdania
- ✦ nikt nie będzie nikogo nawracał na swoje poglądy.

2. Potem wybierzcie jeden temat do rozmowy i:

- ✦ niech każdy po kolei powie, co myśli na ten temat
- ✦ nie przerywajcie. Nie oceniacie 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?”

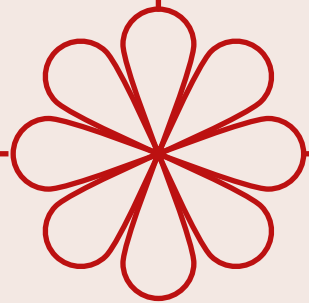




Co zabrać na rodzinne Świąta?

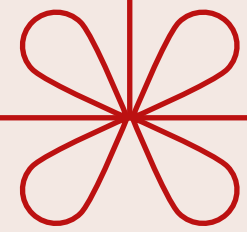
Jeśli w te Świąta chcesz mieć dobre rozmowy, oprócz prezentów weź zapas tych rzeczy:

Życzliwość



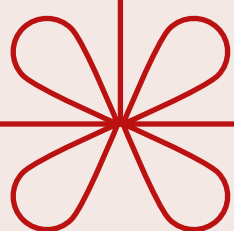
Czasem trudno nam być przyjaznym wobec osób o przeciwnych poglądach. Ale życzliwość to podstawa dobrej rozmowy – czasem największy prezent, jaki możesz komuś zaofiarować

Ciekawość



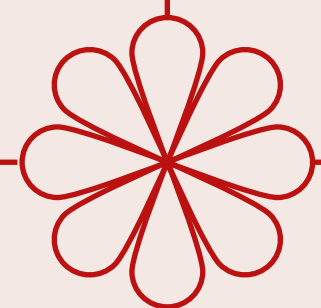
Jeśli chcesz z kimś porozmawiać, to musisz być ciekaw poglądów tej osoby. Nie wystarczy je znosić czy tolerować – trzeba chcieć je poznać i zrozumieć. To nie znaczy, że masz je przyjąć

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 Świąta zrobicie pierwszy krok

Spokój



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

Ten poradnik przygotowała

**FUNDACJA
NOWEJ
WSPÓLNOTY**

Zajmujemy się zmniejszaniem podziałów w Polsce. Spotykamy ze sobą osoby o odmiennych poglądach, by mogły spokojnie pogadać i uczymy umiejętności dobrej rozmowy. Zobacz, co robimy na: www.fnw.pl



Dialogi wspólnotowe

Zobacz więcej



Treningi dobrej rozmowy

Zobacz więcej

Obserwuj nas na:

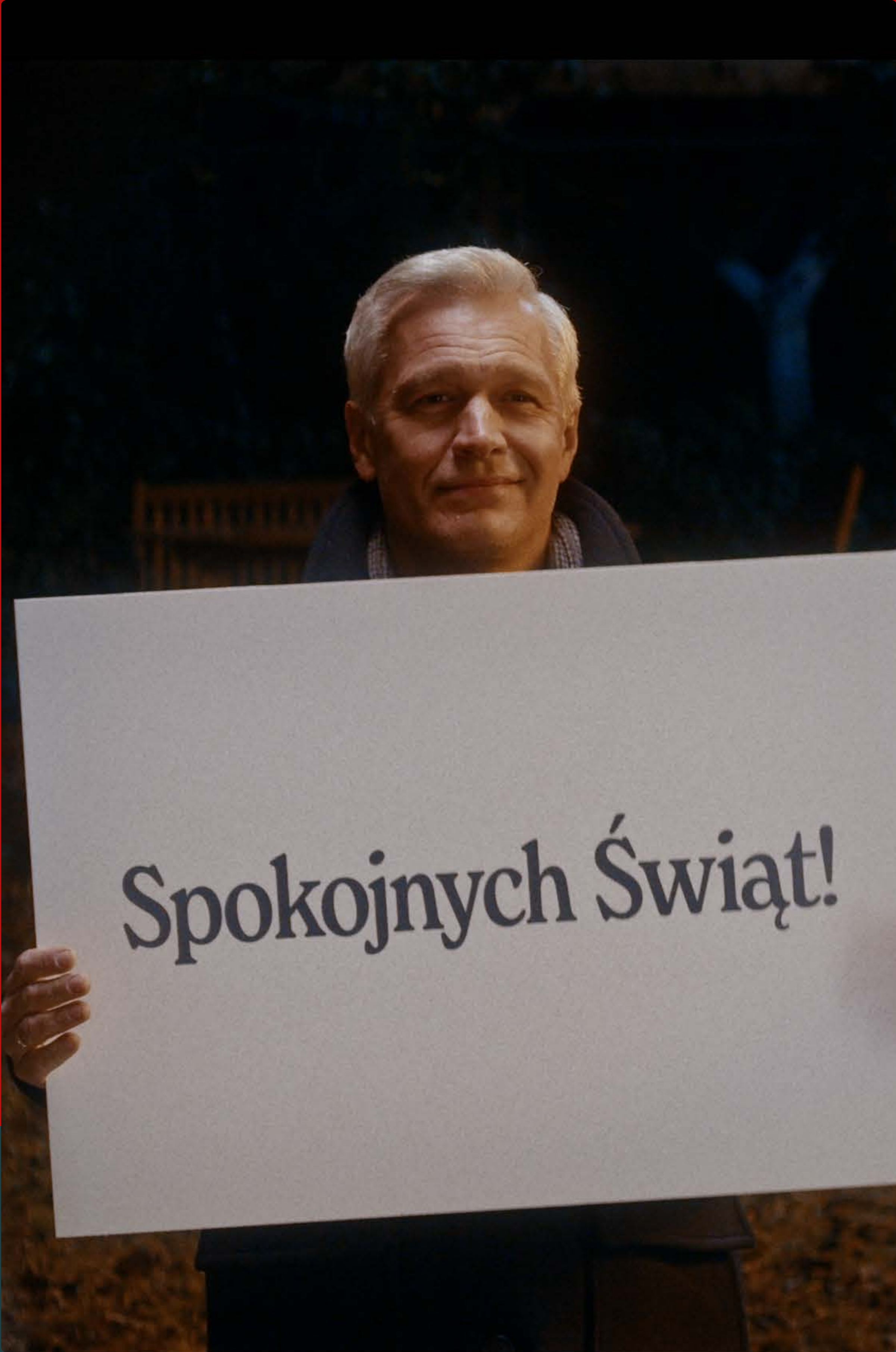


Napisz do nas:

kontakt@fnw.org.pl

Dowiedz się więcej:

fnw.org.pl



Spokojnych Świąt!

Fundacja Nowej Wspólnoty
Al. Wojska Polskiego 11
01-524 Warszawa
www.fnw.org.pl

**FUNDACJA
NOWEJ
WSPÓLNOTY**