

Akademia Rodzica w Oleśnicy, 20 lutego 2019 r.

**WARTOŚCI, W OPARCIU O KTÓRE DBAMY O DOBRĄ KOMUNIKACJĘ
W RODZINIE:**

Miłość, Szczerłość, Otwartość, Zaufanie,
Empatia, Spokój, Komunikatywność

1. **Miłość** – dajemy sobie bliskość poprzez dotyk, przytulenie, pocałunek, dobre słowo; okazujemy uczucia.
2. **Szczerłość** – mówimy prawdę i okazujemy to mową ciała; utrzymujemy kontakt wzrokowy; mówimy o uczuciach; przyznajemy się do błędu; potrafimy przeprosić.
3. **Otwartość** – jesteśmy obecni; nie oceniamy; przyjmujemy inny punkt widzenia.
4. **Zaufanie** – dajemy sobie poczucie bezpieczeństwa; mamy dla siebie czas; jesteśmy dyskretni.
5. **Empatia** – stajemy w sytuacji drugiej osoby; wysłuchujemy siebie do końca; dajemy czas i swobodę wypowiedzi.
6. **Spokój** – potrafimy trzymać nasze emocje na wodzy; nie podnosimy głosu; nie obrażamy innych i nie obrażamy się na innych.
7. **Komunikatywność** – mówimy spójnie; jesteśmy uważni na siebie nawzajem; potrafimy znaleźć kompromis w dyskusji.