



# Jak dbam o relacije z bliskimi?



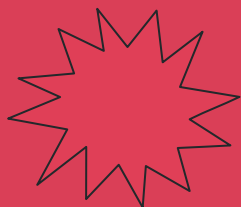
- 
1. Regularnie spędzam czas z moimi bliskimi, w miarę moich i ich możliwości.
  2. Szanuję i słucham moich bliskich.
  3. Nie boję się mówić o swoich uczuciach i potrzebach. Dzięki temu inni wiedzą, jak się czuję i co możemy zrobić, aby poprawić nasze relacje.
  4. Kiedy spotykam się z bliskimi, staram się być naprawdę obecny. Odkładam wtedy telefon i skupiam się na rozmowie.
  5. Jeśli coś mnie niepokoi lub drażni, szczerze o tym mówię. Staram się być przy tym uprzejmy i bezpośredni.
- 

# Jak sobie radzę z *konfliktami*?





1. Staram się poznać punkt widzenia drugiej osoby – chcę zrozumieć, dlaczego druga osoba ma określone zdanie i dlaczego jest w konflikcie ze mną.
2. Wyrażam swoje uczucia – mówię drugiej osobie, jak się czuję i co mnie niepokoi. Druga osoba wie wtedy, jakie są moje potrzeby i oczekiwania.
3. Słucham uważnie tego, co mówi druga osoba, i staram się zrozumieć jej punkt widzenia.
4. Wspólnie szukamy rozwiązania konfliktu. Obie strony powinny być zadowolone z wyniku rozmowy.
5. Jestem otwarty na kompromis.

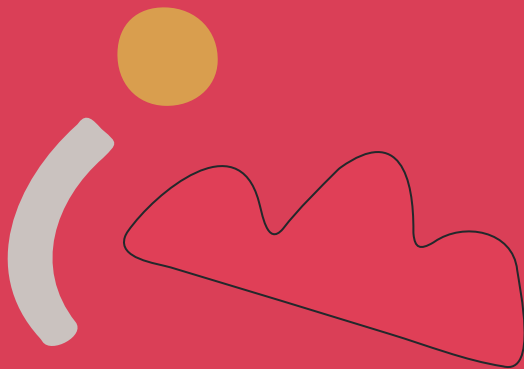




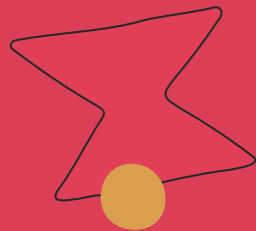
# Jak informuję innych o swoich granicach?

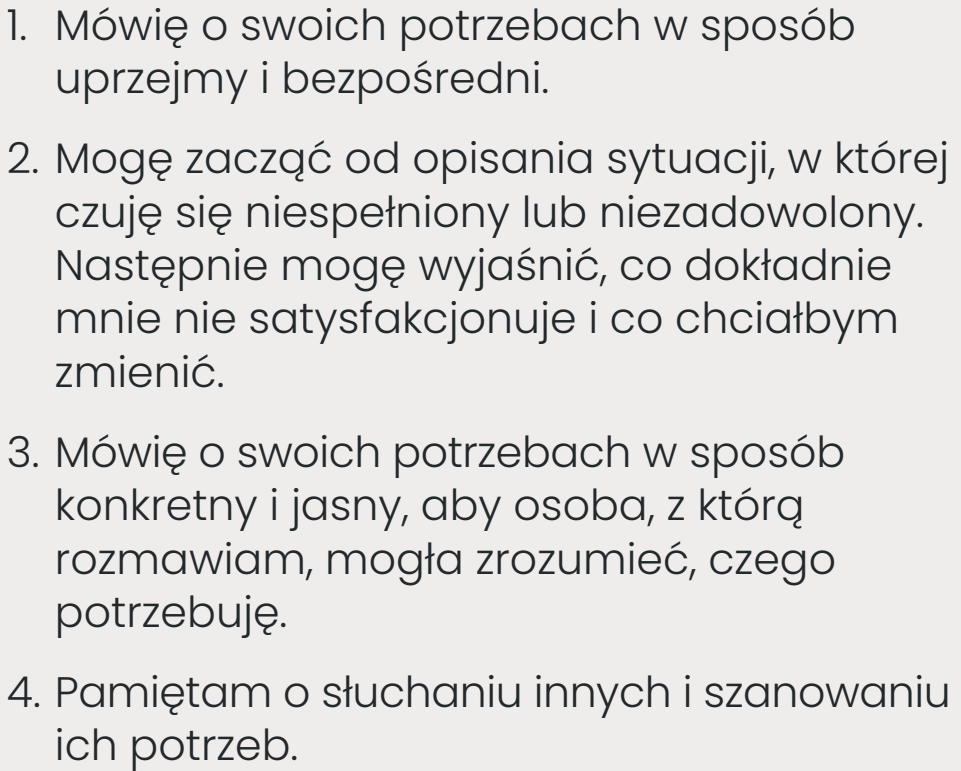

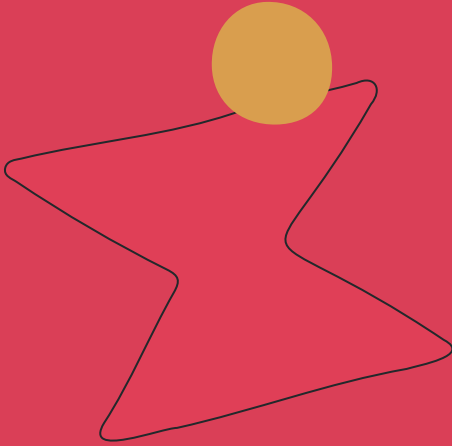


1. Wyraźnie określam swoje granice – mówię innym, co jest dla mnie akceptowalne, a co nie. Dzięki temu inni będą wiedzieli, jak mają się zachować w moim towarzystwie.
2. Jestem konsekwentny – jeśli określiłem swoje granice, trzymam się ich. Dzięki temu inni będą wiedzieli, że mówię poważnie i będą mnie szanować.
3. Nie boję się odmawiać – jeśli ktoś prosi mnie o coś, co przekracza moje granice, nie waham się odmówić.
4. Słucham swojego ciała – jeśli czuję się nieswojo lub niepewnie w danej sytuacji, być może przekracza ona moje granice.





**Jak dbam  
o swoje  
potrzeby?  
Jak mówię  
innym o swoich  
potrzebach?**



- 
1. Mówię o swoich potrzebach w sposób uprzejmy i bezpośredni.
  2. Mogę zacząć od opisanie sytuacji, w której czuję się niespełniony lub niezadowolony. Następnie mogę wyjaśnić, co dokładnie mnie nie satysfakcjonuje i co chciałbym zmienić.
  3. Mówię o swoich potrzebach w sposób konkretny i jasny, aby osoba, z którą rozmawiam, mogła zrozumieć, czego potrzebuję.
  4. Pamiętam o słuchaniu innych i szanowaniu ich potrzeb.
- 
- 

**W jaki sposób  
słucham innych?**

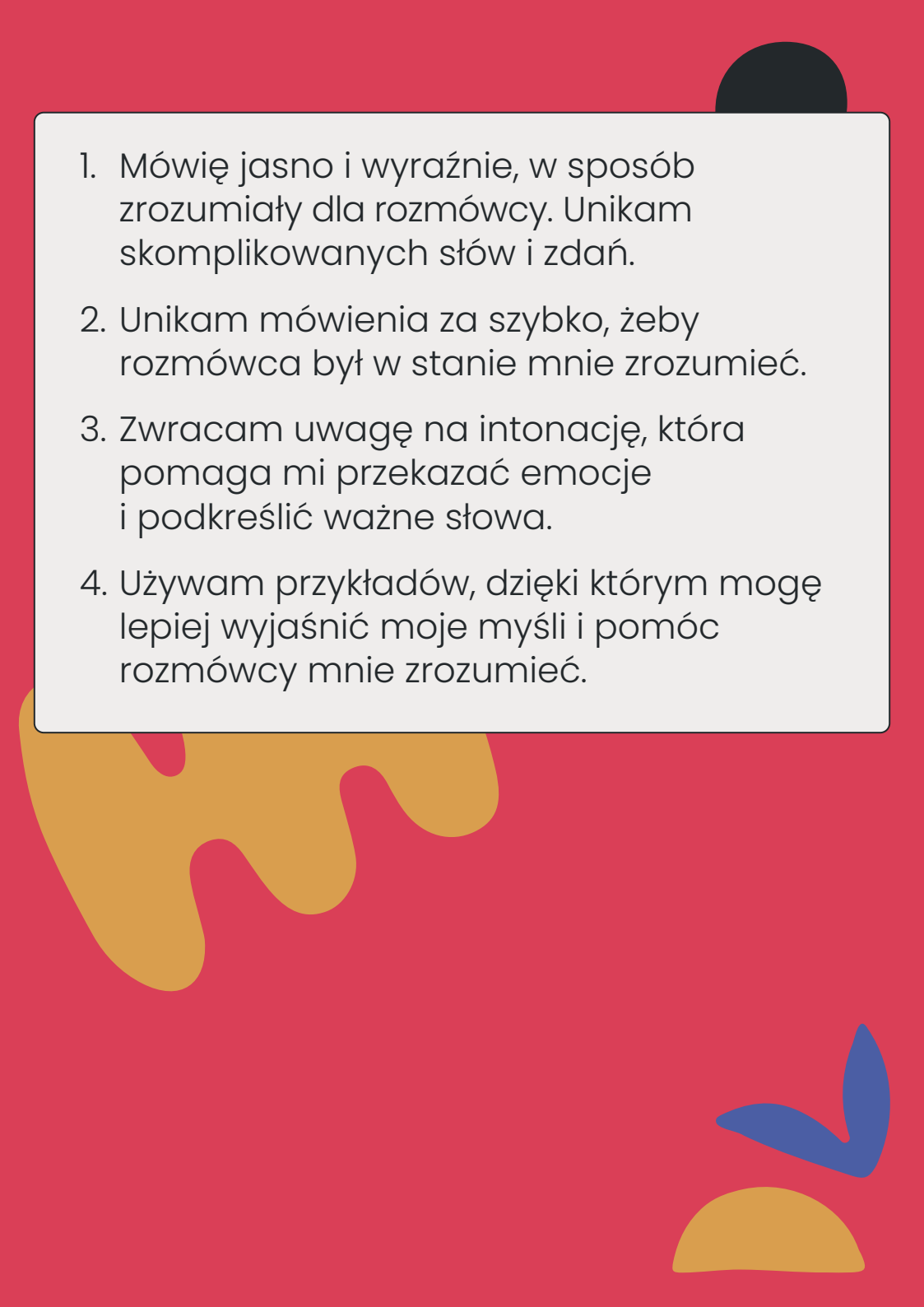


- 
1. Skupiam się na rozmówcy i na tym, co mówi. Nie myślę o tym, co powiem w odpowiedzi.
  2. Zadaję pytania – to pomaga lepiej zrozumieć, co mówi rozmówca. Pokazuję też rozmówcy, że interesuje mnie to, co mówi.
  3. Staram się być empatyczny – próbuję zrozumieć sytuację rozmówcy i jego punkt widzenia. Pamiętam, że każdy ma swoje własne doświadczenia i perspektywę.
  4. Unikam oceniania rozmówcy i jego poglądów. Pamiętam, że każdy ma prawo do swojego zdania.
- 

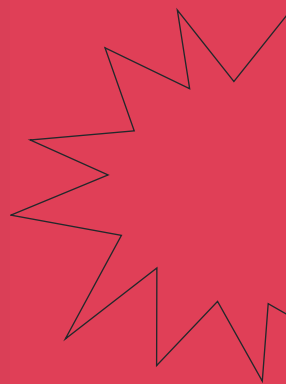



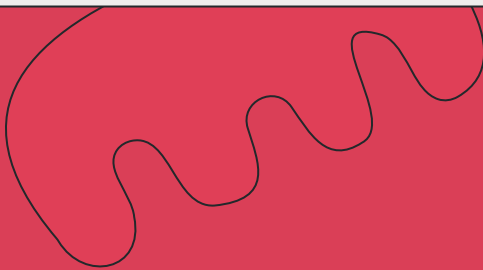

**W jaki sposób  
mówię do innych,  
żeby chcieli mnie  
słuchać?**



- 
1. Mówię jasno i wyraźnie, w sposób zrozumiały dla rozmówcy. Unikam skomplikowanych słów i zdań.
  2. Unikam mówienia za szybko, żeby rozmówca był w stanie mnie zrozumieć.
  3. Zwracam uwagę na intonację, która pomaga mi przekazać emocje i podkreślić ważne słowa.
  4. Używam przykładów, dzięki którym mogę lepiej wyjaśnić moje myśli i pomóc rozmówcy mnie zrozumieć.


**Co robię,  
gdy ktoś  
przekracza  
moje  
granice?**



- 
1. Proszę, żeby ta osoba zaprzestała zachowania, które przekracza moje granice.
  2. Wyrażam uczucia, mówię, jak się czuję, kiedy ktoś zachowuje się w ten sposób.
  3. Zapowiadam co zrobię, kiedy ta osoba nie przestanie przekraczać moich granic.
  4. Jeśli ta osoba nadal przekracza moje granice – realizuję zapowiedziane sankcje.
- 
- 

**W jaki sposób  
okazuję szacunek  
osobom bliskim?**



- 
1. Słucham uważnie i z zainteresowaniem, kiedy rozmawiam z bliskimi osobami.
  2. Szanuję ich prywatność i granice.
  3. Okazuję wdzięczność za ich obecność w moim życiu.
  4. Jestem pomocny w sytuacjach, kiedy potrzebują wsparcia.
  5. Okazuję zrozumienie i empatię w trudnych sytuacjach.
  6. Szanuję decyzje i wybory moich bliskich.

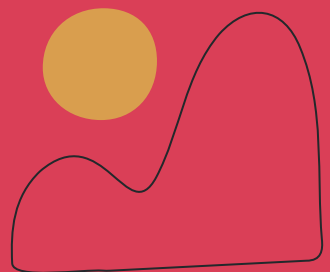




# Jak traktuję swoje doroste dzieci?



1. Daję moim dorosłym dzieciom pełne prawo do podejmowania własnych decyzji.
2. Szanuję prywatność swoich dorosłych dzieci.
3. Nie ingeruję w ich życie bez ich zgody.
4. Pamiętam, że relacje między rodzicami a dorosłymi dziećmi powinny być oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu.
5. Uznaję równorzędność, autonomię i wolność dorosłego dziecka.



# Jak buduję zdrowe relacje z wnukami?






1. Uważnie wysłuchuję, co moje wnuki mają do powiedzenia.
2. Planuję, co możemy wspólnie zrobić, i poświęcam im czas.
3. Rozmawiam, cierpliwie tłumaczę.
4. Stawiam granice, nie pozwalam wnukom na wszystko.
5. Nie podważam autorytetu rodziców i nie staram się zastępować rodziców.
6. Zapewniam o swoich uczuciach, uczę wyrażania emocji.
7. Szanuję moje wnuki i respektuję ich granice.





**Jakich zasad  
przestrzegam  
w relacji  
z obcymi  
osobami?**



- 
1. Jestem kulturalny, przestrzegam zasad dobrego wychowania.
  2. Staram się być uprzejmy i pomocny.
  3. Unikam tematów kontrowersyjnych lub obraźliwych.
  4. Stosuję zasadę ograniczonego zaufania – nie mówię obcej osobie o mojej sytuacji rodzinnej, zdrowotnej czy finansowej.



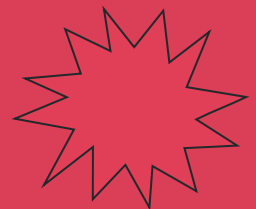


**Czuję że ktoś mnie  
wykorzystuje.  
Co robię?**





1. Jestem asertywny – mówię „nie”, wyrażam swoje zdanie.
2. Określam swoje granice i nie pozwalam na ich przekraczanie.
3. Szukam wsparcia u bliskich.
4. Jeśli nic się nie zmienia, kończę relację z osobą, która wykorzystuje moją dobroć.
5. Jeśli problem dotyczy relacji z osobą z rodziny, szukam wsparcia u psychologa lub mediatora.



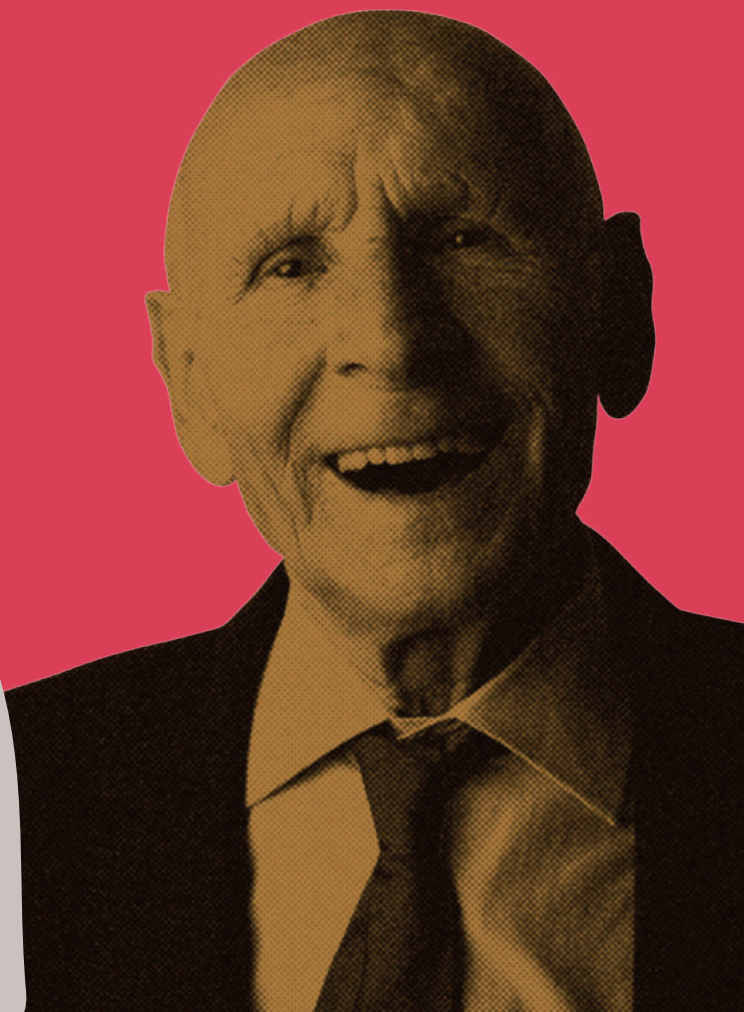
**W jaki sposób  
mogę pomagać  
innym ludziom?**






1. Pytam, jak mogę pomóc. Nie narzucam swojej pomocy.
2. Jeśli mogę pomóc w sposób, jakiego dana osoba potrzebuje, nie waham się. Pamiętam, że pomagając innym – pomagam sobie.
3. Poświęcę swój czas na pomoc innym.
4. Staram się być dobrym słuchaczem – czasem wystarczy tylko wysłuchać kogoś, kto potrzebuje wsparcia.
5. Jeśli moje umiejętności mogą być przydatne dla innych, chętnie się nimi dzielę.



**W jaki sposób  
radzę sobie  
z problemami?**





- 
1. Identyfikuję problem.
  2. Próbuję znaleźć rozwiązanie.
  3. Proszę o pomoc, jeśli sam sobie nie poradzę.
  4. Jestem elastyczny – czasem muszę zmienić swoje podejście do problemu.
  5. Jestem cierpliwy – rozwiązanie niektórych problemów wymaga czasu.
- 
- 



# Jak dbam o dobre relacje sąsiedzkie?

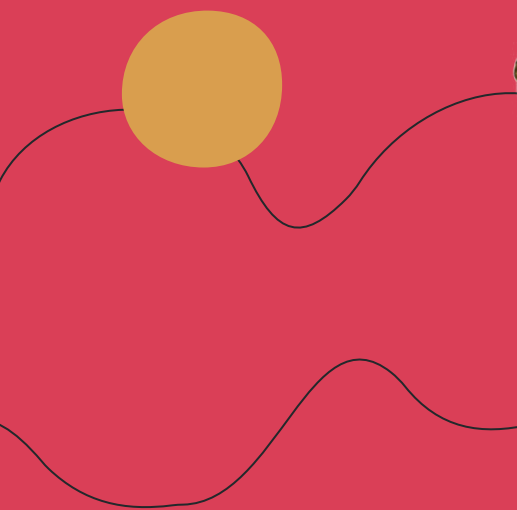


- 
1. Jestem uprzejmy – pozdrawiam swoich sąsiadów, uśmiecham się do nich, jestem miły.
  2. Jestem pomocny.
  3. Jestem otwarty – rozmawiam ze swoimi sąsiadami, próbuję dowiedzieć się o nich czegoś więcej.
  4. Dbam o porządek wokół swojego domu lub mieszkania.
  5. Jeśli mam zwierzęta domowe, upewniam się, że nie przeszkadzają one moim sąsiadom.
  6. Nie hałasuję, zwłaszcza w porze ciszy nocnej i nie słucham głośno muzyki, nie urządzam imprez towarzyskich.
- 






**Bliska osoba  
nadużywa  
alkoholu.  
Co robię?**



1. Zacznę od rozmowy. Powiem bliskiej mi osobie, jak bardzo mi na niej zależy i jak bardzo martwię się o jej zdrowie.
2. Mogę zaproponować pomoc w znalezieniu odpowiedniej terapii lub grupy wsparcia.
3. Jeśli sytuacja jest poważna i osoba uzależniona nie chce się leczyć, szukam wsparcia u specjalistów (na przykład u psychologa czy lekarza).

**Ktoś na siłę  
chce mi pomóc  
w sposób,  
którego nie  
potrzebuję.  
Co zrobię?**



- 
1. Zacznę od rozmowy z tą osobą. Mówię jej, jak bardzo mi na niej zależy i jak bardzo doceniam jej chęć pomocy.
  2. Wyjaśniam, że wiem, co jest dla mnie najlepsze, i że wiem, jak sobie radzić w danej sytuacji.
  3. Jeśli osoba nadal będzie chciała pomagać mi na siłę, mówię, co mi przeszkadza. Mówię jasno, stanowczo, ale z szacunkiem.





# Jakie stosuje zasady dobrej komunikacji?





1. Słucham uważnie.
2. Zadaję pytania.
3. Unikam oceniania rozmówcy i jego poglądów.
4. Jestem asertywny – wyrażam swoje zdanie jasno i stanowczo.
5. Nie używam obraźliwych słów ani gestów.
6. Jestem empatyczny, staram się zrozumieć stanowisko drugiej osoby.
7. Mówię wprost o tym, co chcę przekazać.

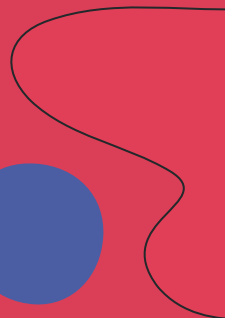




# O co powinienem zadbać w trakcie ważnej rozmowy?




1. O dobre miejsce pozwalające na rozmowę bez świadków
2. O ciszę wokół.
3. O możliwość wygodnego siedzenia blisko siebie z rozmówcą.
4. O odłożenie telefonów komórkowych.
5. O utrzymywanie kontaktu wzrokowego z rozmówcą.



**Czego staram się  
unikać w relacjach  
z ludźmi?**



- 
1. Kłamstw – nie oszukuję innych i nie wprowadzam ich w błąd.
  2. Oceniania – nie krytykuję innych i nie oceniam ich zachowań.
  3. Agresji – nie używam obraźliwych słów, wulgaryzmów, nie podnoszę głosu, nie używam obraźliwych gestów.
  4. Manipulacji – nie wykorzystuję innych dla własnych korzyści.
  5. Ignorowania – nie ignoruję innych i nie bagatelizuję ich problemów.
  6. Sarkastycznych uwag, nie kpię z innych, nie poniżam ich.

