

strony muszą być skłonne do przebaczenia.

6. SZUKANIE WINNYCH - przeważnie prowadzi do zranienia uczuć, prawie nigdy do rozwiązania problemu. Oskarżenie winnego nie przyniesie poprawy. Rozwiązaniem jest **skoncentrowanie się na rozwiązaniu problemu**.

7. OBRONA PRZEZ ATAK - nasza najczęstsza reakcja na krytykę. Obustronne narzekanie nieuchronnie prowadzi do kłótni. Niezwykle trudno jest spokojnie znośić krytykę, musimy jednak próbować panować nad emocjami i opierać się pokusie odpłacania pięknym za nadobne. Kolejnym trudnym zadaniem jest przyjrzenie się zarzutom z punktu widzenia drugiej osoby. Może jednak jest w tym trochę prawdy i musimy coś zmienić. Skupienie się na omawianym problemie przyniesie pozytywne efekty.

8. CZYTANIE W MYŚLACH - kiedy się dobrze znamy, często wydaje nam się, że wiemy, co ta druga osoba ma na myśli. To jednak droga na bardzo niebezpieczną ścieżkę. **Nie pytając, nigdy nie będziemy wiedzieć na pewno**. Im częściej będziemy mówić „wiem, co myślisz..”, tym częściej może się to stać powodem konfliktów. Rozwiązaniem jest bardzo proste - **mówmy tylko za siebie**.

9. BRAK SZACUNKU - zażyłość z kimś sprawia, że czujemy się zwolnieni z obowiązku okazywania mu szacunku. Jesteśmy mili dla obcych, a dla bliskich już nie musimy. Bardzo często poniżamy siebie nawzajem. Rozwiązaniem jest **staranie się być tak samo uprzej-**

mym dla bliskich, jak to jest w przypadku osób obcych. Stosowanie komunikatu „ja” zmusza do nauki wyrażania swoich uczuć, a nie wyładowywaniu na bliskiej osobie. Ten typ komunikatu wyraża twoje uczucia lub potrzeby i zaczyna się od „ja”. Zapobiega rzucaniu oskarżeń. Wiadomości typu „ty” winią i krytykują partnera rozmowy. O wiele bardziej jesteśmy skłonni coś zrobić czy zmienić po usłyszeniu komunikatu „ja”, starając się zrozumieć uczucia rozmówcy, niż po komunikacie „ty”, gdzie słyszymy oskarżenia pod naszym adresem.

10. SPRZECZNY KOMUNIKAT - okazuje się, że aż 93% tego, co komunikujemy, przekazywane jest za pomocą tonu, siły głosu i „języka ciała”. Komunikaty bezsłowne są bardzo ważne, bo nawet jeśli ktoś mówi, że nas uważnie słucha, ale w ogóle na nas nie patrzy, czyż czujemy się słuchani? Rozwiązaniem dla tego problemu jest **staranie się by nasze ciało wyrażało to samo, co słowa**.

Każdego z nas dotyczą tylko niektóre z powyższych problemów. Czasem warto przystanąć w gonitwie codzienności i zastanowić się, które dotyczą mnie. Zmiana stylu porozumiewania się to trudne zadanie, trudno też być dobrym rozmówcą, ale warto doskonalić się w tej kwestii. Ułatwia to kontakty z innymi, zwłaszcza z tak ważnymi dla nas osobami, jakimi są członkowie naszej rodziny.

mgr Monika Kofel-Dudziak

Z ŻYCIA MIASTA

Rocznica katastrofy w Smoleńsku

W pierwszą rocznicę katastrofy samolotu prezydenckiego udającego się na obchody 70-lecia sowieckich zbrodni w Katyniu, w kościele parafialnym odprawione zostały dwie msze święte w intencji ofiar. O godz. 8.30 mszę zamówili członkowie PiS wraz z Klubem „Gazety Polskiej”, a o godz. 10.00 miejscowe Biuro „Radia Maryja”.

W kościele obok mównicy była ustawiona plansza

ze zdjęciami śp. Prezydenta RP, jego portret oraz wieńiec od fundatorów mszy, który został złożony przed świątynią, obok ustawionych w kształt mapy Polski 96 białoczerwonych zniczy. Przedstawicielka Klubu „Gazety Polskiej” Alicja Szeremeta odczytała okolicznościowy apel i odmówiła z zebranymi modlitwy w intencji zmarłych przed rokiem.

Wojciech Krzysztof Jankowski



fot. W. K. Jankowski



fot. J. Małecka