

Anna Salwa-Ostrowska
Beata Chrzanowska-Pietraszuk

Mama i tata rozmawiają

poradnik skutecznego porozumiewania się dla rodziców

Spis Treści

1. Mama i tata rozmawiają.	3
2. Dlaczego warto rozmawiać?	4
2.1. Dobra rozmowa a klimat emocjonalny między rodzicami.....	5
2.2. Dlaczego warto popracować nad jeszcze lepszym rozumieniem partnera?.....	6
3. Techniki dobrej komunikacji, sprzyjające porozumieniu w rodzinie, budowaniu pozytywnej wymiany emocjonalnej.	8
3.1. Nastawienie	8
3.2. Techniki prowadzenia dobrej rozmowy.	10
4. Trudności i pułapki.....	19
4.1. Rozpoznawanie i nazywanie własnych potrzeb i oczekiwań.	19
4.2. Realne oczekiwania.....	20
4.3. Z kim teraz rozmawiam – pułapka przeniesienia.....	22
4.3. Krzyk i płacz w rozmowie – jak radzić sobie z silną ekspresją emocjonalną (własną i rozmówcy).....	23
5. Trudne rozmowy.	23
5.1. Tematy trudne i łatwe.....	23
5.2. Jak rozmawiać – metody i techniki.	24
6. Spór tak – wojna nie: jak zapobiec kłótni o wszystko lub nawracającym, wyczerpującym konfliktom o drobiazgi.	27
6.1. Zabójcy porozumienia.....	30
7. Gdy jest bardzo źle.	31
7.1. Jak mówić o niezadowoleniu, braku zgody, potrzebie zmian, decyzjach sprzecznych z oczekiwaniami drugiej strony.....	31
7.2. Kiedy samemu trudno sobie poradzić	32
8. Pierwsza pomoc – ściągą do użycia w nagłych wypadkach	33