

# UPRAWOMOCNIENIE

JEŚLI CHCESZ, ABY **STWIERDZENIA UPRAWOMACNIAJĄCE** BYŁY WIARYGODNE, TO POSTARAJ SIĘ WZUĆ W SYTUACJĘ DRUGIEJ OSOBY. SPRÓBUJ PRZYJĄĆ JEJ PERSPEKTYWĘ. **SPÓJRZ NA SYTUACJĘ JEJ OCZAMI.**

STOSUJĄC **STWIERDZENIA UPRAWOMACNIAJĄCE** MASZ 90% SZANSY NA TO, ŻE **DRUGA OSOBA POCZUJE SIĘ UPRAWOMOCNIONA.** KORZYSTAJ Z NICH JAK NAJCZĘŚCIEJ.

Okaz obecność i zainteresowanie

1

- Widzę, że to dla ciebie ważne.
- Co za frustrująca sytuacja!
- **MOŻESZ MIEĆ RACJĘ!**
- Widzę, że się starasz. Widzę, jak ciężko pracujesz.
- Ojej, wiem ile to dla ciebie znaczyło.
- To jest popieprzone! (lub mocniejszy język, jeśli masz na to ochotę!)

Powtórz to, co usłyszałeś

2

- Oto, co słyszę od ciebie... (podsumuj wypowiedź odnosząc się do faktów, upewnij się, że rozumiesz).
- Chyba coś źle powiedziałam/zrobiłam. (kiedy osoba zareaguje większym pobudzeniem na Twoją wypowiedź nie bój się wycofać)
- Tak, rozumiem, dlaczego to sprawia, że czujesz się naprawdę smutny.
- Mówisz mi, że..... Czy dobrze to rozumiem?

Odczytaj i nazwij uczucia

3

- To musi być naprawdę zniechęcające.
- Musisz czuć się okropnie, gdy ktoś to robi. Jakie to frustrujące!
- To musi być dla ciebie takie (trudne, denerwujące, frustrujące itp.).
- Załóż się, że czujesz się rozczarowany. Powiedz mi więcej. (dajesz swoją uwagę)
- **WYGLĄDA NA TO, że czujesz, że to naprawdę niesprawiedliwe i że te oczekiwania są zbyt wysokie**

Uznaj historię, która doprowadziła do sytuacji

4

- Wow, to musiało sprawić, że poczułeś się naprawdę zły/smutny itp.
- Myślę, że musiałeś być (zdenerwowany, smutny, przestraszony, przerażony itp.)
- Widzę, że jesteś przytłoczony. Pozwól, że ci w tym pomogę.
- Domyślam się, że to musi być dla ciebie trudne.
- Najpierw wydarzyło się ..... a potem .... Teraz rozumiem dlaczego tak się poczułeś/poczułaś.

Ta reakcja ma sens! Inni czuliby podobnie!

5

- To ma sens, że byłaś/byłeś tak zdenerwowany/zły/smutny itp. z tego powodu
- Też byłbym (zdenerwowany, smutny, przestraszony, rozbity, zagubiony, zestresowany)!
- **WOW! To musiało być dla ciebie bardzo przykre. ZAREAGOWAŁBYM TAK SAMO!**
- Myślę, że to naturalne bać się/smucić/stresować w takiej sytuacji.

Jestem z Tobą i czuję... ja też tak mam...

6

- Wiem, że się boisz. To będzie trudne... ja jestem z Tobą/ wierzę, że sobie poradzisz.
- Oczywiście... ja też! Czuję się tak samo. (podziel się doświadczeniem)
- Ja postrzegam to trochę inaczej, ale widzę, że to dla ciebie ważne.
- Dostrzegam Twoje cierpienie i mnie to zasmuca (ponieważ cię kocham).
- Oboje jesteśmy smutni... jesteśmy razem.