

**Komunikacja i dialog**  
**Autorka cyklu: Iwona Koziejka-Grabowska**

**Zadanie 5 Umiejętność zawieszania czy weryfikowania z góry przyjętych założeń – dziś przyjrzyj się jej bliżej.**

Na wstępie pomyśl, czym jest dla ciebie czasowe zawieszanie swoich przekonań? Chwilowe „zatrzymanie się” w ocenianiu innych? Otwarcie się na nowe, czy nieznanne, dzięki chwilowemu powstrzymaniu się np. od udowadniania swoich racji. Jakbyś to opisał?

Następnie pomyśl i zapisz odpowiedzi na pytania (jeżeli ci któreś nie odpowiada zmień je proszę na inne) :

- czy łatwo przychodzi ci słuchanie różnych opinii?

tak                       nie

- jak się czułeś, gdy ktoś cię zaszufłdkował np. w dzieciństwie (przykłady: kujon, okularnik)?

- czy potrafisz „wejść w cudze buty” osoby całkiem różnej od siebie?

tak                       nie

- czy potrafisz zauważać dobre strony u osób, których nie lubisz?

tak                       nie

- czy masz przykłady z życia na zmianę własnego zdania na ważny temat? Jeżeli tak, to pod jakim wpływem nastąpiła ta zmiana?

- czy często przychodzisz na ważne spotkania już z „gotowymi odpowiedziami”?

- czy często etykietujesz ludzi? Np. ten głupek.

Podдай refleksji swoje odpowiedzi. Co by było, gdybyśmy wszyscy potrafili widzieć w każdym człowieku człowieka a nie tylko przedstawiciela jakiejś grupy?