

# Jak porozmawiać o smogu – i się nie pokłócić?



## JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ:

Proponujemy zacząć od pytania:  
**Co myślisz o czystości powietrza w Polsce?**



## A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO?

**Zapytaj o źródła danego poglądu:**  
Kiedy zaczęłaś tak myśleć?  
Co się wtedy stało u Ciebie?

**Zapytaj o wartości:**  
Jakie aspekty związane z czystością powietrza są dla Ciebie ważne?

**Poszukaj punktów wspólnych:**  
Wiele nas różni w sprawie smogu.  
A w czym się zgadzamy?

**Wróć do Waszej relacji:**  
Co jest ważniejsze: nasze opinie o smogu, czy nasza znajomość?



## JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI:

**O osobistym doświadczeniu:**  
Czujesz, że powietrze jest czyste?  
Jak doświadczasz tego na co dzień?

**O odpowiedzialności:**  
Kto jest odpowiedzialny za jakość powietrza?

**O ekonomii:**  
Jakie rozwiązania mogą poprawić jakość powietrza? Kogo na nie stać?

**O przepisach:**  
Jaki efekt przynoszą zakazy i nakazy?  
Kto powinien je egzekwować?



## JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ:

**Możecie powiedzieć sobie:**

- Nie musimy się zgadzać w sprawie czystego powietrza, żeby się lubić.
- Fajnie, że pogadaliśmy.

# Co pomaga w dobrej rozmowie

Chcesz porozmawiać na trudny temat z bliską osobą, przyjacielem albo kolegą z pracy? Oto kilka podpowiedzi, które pomogą Wam znaleźć wspólny język



**Ustalcie temat rozmowy.** Lepiej wybrać konkretną sprawę, która Was różni – np. jedzenie mięsa, przyjmowanie uchodźców, Marsz Niepodległości. Rozmowy o wszystkim kończą się zwykle na niczym:)

**Uruchom ciekawość.** Żeby rozmowa się udała, musisz naprawdę chcieć poznać poglądy drugiej osoby. Tu pomaga nasza ludzka ciekawość. Nastaw się na to, że to będzie ciekawe spotkanie – nawet jeśli miejscami będzie trudno.



**Posłuchaj do końca.** Tym, co zwykle kończy rozmowę, jest czyjaś szybka i ostra odpowiedź. Słyszymy coś, co nas denerwuje i natychmiast mówimy swoje zdanie. Spróbuj powstrzymać ten odruch.

Zamiast reagować, staraj się zrozumieć pogląd drugiej osoby. Ułóż go sobie w całość, zobacz jej perspektywę. To, że spokojnie słuchasz, nie znaczy, że się zgadzasz. Słuchasz, bo szanujesz inne zdanie.

**Zapytaj, czy dobrze rozumiesz.** Jeśli osoba po drugiej stronie skończyła mówić, spróbuj powtórzyć jej tok rozumowania. Powtórz po swojemu, co powiedziała – bez dodawania Twojej oceny. Nie krytykuj tego, co zostało powiedziane.



**Teraz Twoja kolej.** Możesz po prostu powiedzieć, co Ty myślisz na ten sam temat. Ale rozmowa będzie lepsza, jeśli opowiesz, skąd wziął się Twój pogląd. Opowiedz o wydarzeniu albo historii, która sprawiła, że tak właśnie myślisz.

**Zapytaj drugą osobę, skąd wziął się jej pogląd.** Jeśli sami podzieliliśmy się swoją historią, to pytanie będzie zupełnie naturalne. Posłuchaj historii drugiej osoby. Pomyśl o tym, jak takie doświadczenie mogłoby wpłynąć na Twoje poglądy.

**Porozmawiajcie o swoich historiach.** Mogą być zupełnie różne albo bardzo podobne. Jakie by nie były – poprzez takie historie (doświadczenia) łatwiej się nawzajem zrozumieć. I dużo łatwiej o nich rozmawiać niż o samych poglądach.

