

Jak porozmawiać o polskiej żywności – i się nie pokłócić?



JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ:

Proponujemy zacząć od pytania:
Co myślisz o dostępie do polskiej żywności i jej jakości?



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 polską żywnością są dla Ciebie ważne?

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

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



JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI:

O osobistym doświadczeniu:
Jakie jedzenie kupujesz na co dzień?
Jak decydujesz, co kupić?

O dostępności:
Czy masz dostęp do polskiej żywności?
Jest to dla Ciebie zadowalające?

O zdrowiu:
Jaka żywność jest Twoim zdaniem ekologiczna?
Czy żywność eko=zdrowa?

O potrzebach:
Jaką żywność chcesz widzieć na półkach?
Jakie masz wymagania?



JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ:

Możecie powiedzieć sobie:

- Nie musimy się zgadzać w sprawie polskiej żywności, 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 wzięty Twój pogląd. Opowiedz o wydarzeniu albo historii, która sprawiła, że tak właśnie myślisz.

Zapytaj drugą osobę, skąd wzięty 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.

