

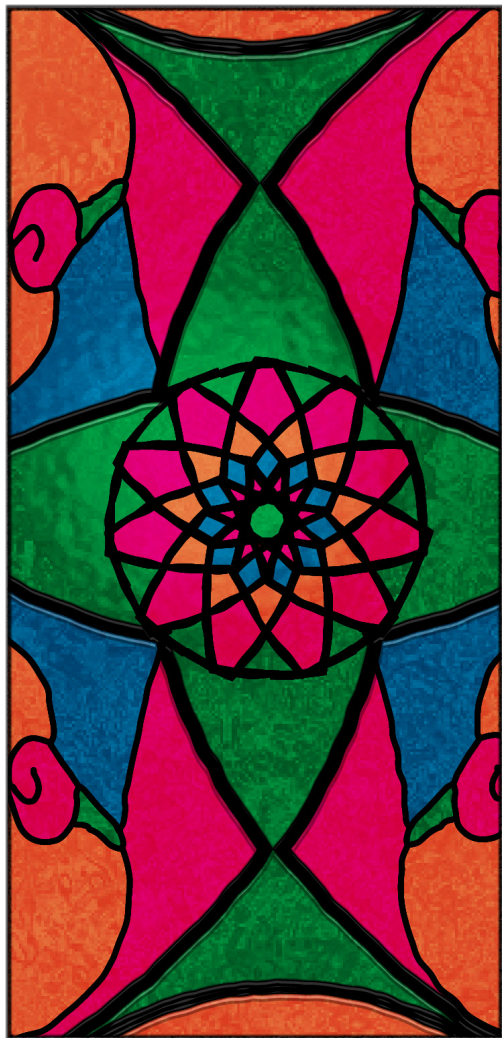
Proste sposoby na rozpoczęcie rozmowy



NA WYCIĄGNIĘCIE



RĘKI



Na wyciągnięcie ręki

Proste sposoby na rozpoczęcie rozmowy

Autorka: Maria Mirucka

Konsultacje: dr Dominika Bulska, dr Katarzyna Kubin

Redakcja i korekta: Mirosława Kostrzyńska

Skład, łamanie, projekt okładki: Helena Jabłonowska

Zastrzeżenie:

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym materiale są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej ani Agencji. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający dofinansowanie nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Grant Agreement Number: 101094684

Project name: RECOGNITION AND ACKNOWLEDGEMENT OF INJUSTICE TO
STRENGTHEN EQUALITY

Project acronym: RAISE

Call: HORIZON-CL2-2022-TRANSFORMATIONS-01

Topic: HORIZON-CL2-2022-TRANSFORMATIONS-01-08

Type of action: HORIZON Research and Innovation Actions Granting authority: European
Research Executive Agency

Project starting date: fixed date: 1 May 2023

Project end date: 30 April 2027

Project duration: 48 months

Otwarta Rzeczpospolita Stowarzyszenie przeciw Antysemityzmowi i Ksenofobii

Krakowskie Przedmieście 16/18, 00-325 Warszawa

e-mail: otwarta@otwarta.org

www.otwarta.org / www.zglosnienawisc.otwarta.org

Na wyciągnięcie ręki

Proste sposoby na rozpoczęcie rozmowy

Ten przewodnik pomaga zacząć rozmowę z osobami z różnych środowisk – także wtedy, gdy różni nas język, miejsce pochodzenia czy doświadczenia życiowe. W tekście znajdziesz proste zdania na start, bezpieczne tematy, sposoby na oswojenie poczucia niepewności oraz krótkie ćwiczenia, które pomagają przejść od utartych przekonań do ciekawości i otwartości na kontakt. Przewodnik jest do stosowania na co dzień: w urzędzie, przedszkolu czy szkole, w pracy, w kolejce, wszędzie tam, gdzie spotykasz ludzi.

Różne doświadczenia, podobne potrzeby

Codziennie spotykamy osoby, które różnią się od nas płcią, wiekiem, językiem, pochodzeniem, wyglądem, sytuacją finansową, zdrowiem, obowiązkami i rytmem dnia. W praktyce oznacza to, że dwie, „na pierwszy rzut oka”, podobne osoby mogą mieć zupełnie różne doświadczenia, zainteresowania czy sposoby rozmowy lub wsparcia.



Można myśleć o tym jak o witrażu, który ma każdy z nas: te same kolory układają się inaczej u różnych osób i inaczej przepuszczają „światło” w danej sytuacji.

Na przykład:

Programistka z Indii, która dopiero przeprowadziła się do nowego miasta, i **rolnik spod Siedlec**, zasadniczo znajdują się w różnym położeniu, ale jednocześnie mają co najmniej jedną wspólną potrzebę: **jasne instrukcje krok po kroku i proste mapki do e-usług**. Podobne potrzeby, choć biorą się z różnych powodów: ona nie zna jeszcze lokalnych realiów, on korzysta z urzędu sporadycznie.

Mama, Polka, samotnie wychowująca dziecko w Warszawie szuka darmowych zajęć i pomocy w opiece nad dzieckiem, **druga mama, z Białorusi**, mimo że dobrze mówi po polsku, potrzebuje kogoś, kto wprowadzi ją w lokalną społeczność. **Szukają różnych form pomocy w osiedlowym domu kultury**, jedna w opiece nad dzieckiem, druga w budowaniu relacji, ale obie potrzebują wsparcia, które ułatwi im codzienne życie.

Pracownik budowlany z Polski, który ma ograniczony dostęp do internetu, i **studentka z Hiszpanii w wymianie, która dopiero poznaje język polski**, mają **podobne oczekiwania wobec informacji w pracy czy na uczelni: żeby były krótkie, napisane prostymi słowami**. On nie chce tracić czasu na długie czytanie na małym ekranie, ona woli jasne komunikaty, które łatwiej przetłumaczyć.



Ćwiczenie

Przyglądanie się witrażom

Pomyśl o sobie w trzech wybranych kategoriach.

Przykładowe kategorie: płeć, wiek, język, pochodzenie, wygląd, sytuacja finansowa, zdrowie, obowiązki.

Zastanów się, w jaki sposób te cechy wpływają na twoje codzienne życie.

Teraz wybierz osobę z twojego otoczenia, którą postrzegasz jako bardzo odmienną od siebie.

Pomyśl, jak różnice między wami mogą wpływać na wasz kontakt. Spróbuj znaleźć przynajmniej jedną cechę, którą macie wspólną. W jaki sposób ta wspólna cecha może sprawiać, że macie podobne doświadczenia?

Czasami trudno nam dostrzec, że **druga osoba ma podobne do twoich potrzeby**, bo zamiast rozmawiać, dopowiadamy sobie różne rzeczy w głowie.

To naturalne: umysł lubi działać szybko i korzysta z gotowych schematów, które pozwalają łatwiej porządkować świat.

Takie wyobrażenia mogą jednak ograniczać nas w kontakcie z innymi. Zamiast poznawać drugą osobę, opieramy się na tym, co sami wcześniej sobie pomyśleliśmy. To może tworzyć dystans i utrudniać nawiązywanie kontaktu, nawet z osobą, z którą w rzeczywistości mogły/libyśmy się dobrze dogadać.

Kontakt z ludźmi bywa wymagający. Szczególnie gdy spotykamy kogoś, kogo postrzegamy jako różniącego się od nas, po kim nie wiemy, czego się spodziewać. Wtedy możemy przejmować się bardziej tym, jak sami wypadniemy, niż tym, jak naprawdę poznać drugą osobę. To całkiem normalne, ale jeśli zostaniemy tylko przy tej myśli, możemy przegapić szansę na ciekawą znajomość czy wspólne działanie w społeczności.

Pierwsze wrażenie

Kiedy spotykamy kogoś po raz pierwszy, zwykle **od razu pojawiają się w nas jakieś odczucia**. Często wynikają one z wyobrażeń, które mamy o tym, kim dana osoba jest, być może nawet przypisujemy ją do jakiejś grupy.

Takie skróty myślowe tworzą się na podstawie tego, co widzimy na pierwszy rzutek oka, na przykład wyglądu, akcentu, sposobu ubierania się, i łączą się z historiami, które kiedyś usłyszeliśmy.

Są to jednak opowieści bardzo ogólne, trochę jak miejskie legendy, które sprawiają, że widzimy kogoś **w sposób uproszczony, nierzadko nawet błędny lub niesprawiedliwy**.



Ćwiczenie

Ile w tym prawdy?

Wybierz jedną grupę, z którą się utożsamiasz.

Może to być ze względu na narodowość lub etniczność (np. Polka, Romka), zawód (np. nauczycielka lub nauczyciel), rola w rodzinie (np. mama lub tata) itp.

Przygotuj kartkę i **zapisz trzy często powtarzane opinie**

o tej grupie. Mogą być pozytywne, neutralne lub negatywne.

Przykłady: „Polacy ciągle narzekają”, „urzędnicy są dokładni”, „rodzice 3-latków mają dużo obowiązków”.

Zobacz na ile te określenia faktycznie pasują do ciebie.

Obok każdego zdania wpisz liczbę od 0 do 5, gdzie:

0 = zupełnie mnie to nie dotyczy

5 = w pełni mnie to dotyczy

Jeśli uogólnienie nie pasuje do ciebie lub pasuje tylko trochę,

twoje informacje o innych grupach również mogą być mało adekwatne.

Teraz pomyśl, jakie pytania chciałabyś lub chciałbyś usłyszeć od kogoś, kto dopiero chce cię poznać. Jakie słowa chciałabyś lub chciałbyś usłyszeć? A co sprawiłoby, że poczułabyś lub poczułbyś się niekomfortowo?

Czułe punkty

Czasami powstrzymujemy się od rozmowy, bo boimy się, że powiemy coś nie tak, szczególnie wtedy, gdy nie znamy doświadczeń czy perspektywy drugiej osoby. Warto pamiętać, że właśnie na tym polega rozmowa, na stopniowym poznawaniu drugiego człowieka. Zdarza się, że coś zabrzmi niefortunnie. To normalne. Ważne są intencje i to, jak na taką sytuację zareagujemy. Im częściej próbujemy, tym większa satysfakcja, pewność siebie i szansa na poznanie kogoś ciekawego.

Wskazówka: jak uniknąć niezręczności?

Pytaj o preferencje:

„Czy wolisz formę pani/pan, czy mogę zwracać się po imieniu?”

„Jak powinienam/powinienem zapisywać twoje imię?”

„Możesz powtórzyć swoje imię?”

Chcę nauczyć się je dobrze wymawiać”.

„Jakich używasz zaimków?”

Stawiaj na konkrety, zamiast na domysty:

„Czy wolisz, żebym opowiedział krok po kroku, czy w skrócie?”

„Czy byłoby pomocne doprecyzowanie lub omówienie bardziej szczegółowe?”

„Jak chciałbyś, żebyśmy to zrobili?”

„Czy jest coś, co mogę wyjaśnić lub powtórzyć?”

Przyznawaj się do błędu:

„Przepraszam, źle to ujęłam. Jak wolisz, żebym mówiła o...?”

„Dzięki, że mnie poprawiasz”.

„Dobrze, że zwróciłaś mi na to uwagę, dziękuję”.

Na początku znajomości lepiej **unikać tematów, które mogą być zbyt osobiste lub dzielić ludzi**, takich jak polityka, powody wyjazdu z kraju, sytuacja finansowa czy przekonania religijne. To wątki, które łatwo wywołują emocje albo przywołują trudne wspomnienia, lub wymagają głębszego poczucia bezpieczeństwa.

Jeśli druga osoba sama zacznie o nich mówić i widać, że chce się nimi podzielić, możesz podążyć za rozmową, o ile sama lub sam czujesz się z tym komfortowo.

Pamiętaj, że to może być tylko chęć opowiedzenia o sobie, a nie zaproszenie do dyskusji. **Jeśli nie czujesz się z tym komfortowo**, możesz potwierdzić, że wypowiedź została usłyszana i zaproponować inny temat.



Ćwiczenie

Mapa komfortu

Jeśli chcesz uporządkować w głowie, na jakie tematy rozmawia ci się swobodnie, a które są dla ciebie trudniejsze, spróbuj tego prostego ćwiczenia.

Przygotuj kartkę i narysuj na niej **trzy koła obok siebie**.

Swobodnie – tematy, o których rozmawiasz bez problemu.

Niepewnie – tematy, przy których trochę brakuje ci pewności lub wiedzy.

Nie pytam – tematy zbyt osobiste, których wolisz unikać, zwłaszcza na początku znajomości.

Wypisz w kołach konkretne przykłady tematów. Mogą być **ogólne** (np. jedzenie, podróże, pogoda) **lub bardziej szczegółowe** (np. imię dziecka, ulubiony sposób spędzania czasu wolnego, droga do pracy).

Mapa nie jest gotowa raz na zawsze. Wracaj do niej od czasu do czasu i zmieniaj tak, jak czujesz w danym momencie.

Co jakiś czas możesz wrócić do mapy i sprawdzić, **czy coś możesz przesunąć bliżej Swobodnie**.

Może temat z **Niepewnie** stał się łatwiejszy, bo dowiedziałeś się czegoś nowego?

A może coś ze **Swobodnie** przeniesiesz do **Nie pytam**, bo w jednej rozmowie twój rozmówca dał sygnał, że woli tego nie poruszać?

Pierwszy krok to ciekawość

Czasami czujemy dyskomfort, jeszcze zanim spotkamy drugą osobę. Może to być niepokój przed rozmową, obawa, że zabraknie nam wspólnych tematów, że nie będziemy wiedzieć, jak się zachować albo po prostu mamy pustkę w głowie. Czasem jesteśmy ciekawi/ciekawe, ale nie wiemy, jak ubrać tę ciekawość w słowa i **przewagę bierze poczucie niepewności**. To uczucie może **hamować nas przed nawiązaniem kontaktu i wejściem w rozmowę**. A przecież taki kontakt może przerodzić się w przyjaźń z nową osobą.

Jak przewalczyć tę **niepewność, która pierwotnie przecież miała nas chronić przed niebezpieczeństwem**, ale we współczesnym świecie najczęściej zatrzymuje nas przed potencjalnie ciekawymi i miłymi spotkaniami i rozmowami?



Ćwiczenie

Małe kroki

Nazwij to uczucie: To niepokój.

Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź:

Czy ten niepokój wiąże się z tym, że teraz coś mi zagraża?

Tak: działaj, żeby się ochronić.

Nie: to tylko sygnał, że nie wiem, czego się spodziewać
lub jak się zachować, gdy coś lub ktoś jest dla mnie nowe lub nieznane.

Zrób mały krok: uśmiechnij się, przywitaj, podziel się dobrym słowem
(np. fajna pogoda na przejażdżkę rowerową).

Często myślimy, że rozmowa musi być wyjątkowa i głęboka. W praktyce
najlepiej, jeśli jest prosta i daje obu stronom swobodę decydowania,
o czym chcę rozmawiać. Chodzi o wymianę, a nie przepytywanie.

Na początek sprawdza się uśmiech albo komentarz o czymś neutralnym,
co jest „obok” osoby: element ubioru, książka, torba czy rower. Lepiej unikać
uwag o ciele (np. wyglądzie, sylwetce), bo mogą być odebrane zbyt osobiście
lub krępująco. Przedmioty i towarzyszące rzeczy są bezpieczniejsze, łatwiej
wtedy utrzymać lekki, przyjazny ton.

Gdy trudno zrobić pierwszy krok

Wskazówka: jak zacząć rozmowę?

Sygnał życzliwości:

uśmiech, lekkie skinienie głową, spokojny ton.

Neutralna obserwacja, coś z otoczenia lub sytuacji:

„Ale długa kolejka”.

„Ładna okładka tej książki”.

„Ale energiczny pies!”

„Widzę, że twoje dziecko lubi układać klocki”.

Drobne pytanie na temat, proste, związane z obserwacją:

„Długo już pan/i tutaj czeka?”

„Czy ta książka jest ciekawa?”

„To młody pies?” albo „Jak się wabi pies?”

„Często wybiera tę zabawę?”

Otwarte pytanie, zapraszające do dłuższej wymiany zdań:

„Ma pan/i jakiś sposób na zabicie czasu w kolejce?”

„Jakie gatunki książek lubisz najbardziej?”

„Jakie miejsca w okolicy twój pies lubi najbardziej?”

„Jakie zabawy w przedszkolu są teraz jego/jej ulubione?”

Jeśli po pierwszych zdaniach czujesz się swobodnie, dodaj coś o sobie.

Krótką, lekką informacją sprawia, że rozmowa staje się bardziej naturalna.

To już wymiana, a nie tylko pytania z jednej strony. Wybierz drobny fakt lub wspomnienie, które pasuje do tematu i nie jest zbyt osobiste.

Przykłady:

„Ja czasem oglądam plakaty wiszące na ścianach,
bo można znaleźć ciekawe informacje”.

„Też lubię takie książki, mam w domu kilka w podobnym stylu”.

„Mój pies w tym wieku też był ciekawski i wszystko chciał obwąchać”.

„Moja córka uwielbia układać klocki. Trudno ją od nich odciągnąć”.

Pamiętaj, że twój rozmówca/rozmówczyni na początku może czuć się niepewnie. To normalne. **Jeśli po kilku próbach rozmowa wciąż się nie klei, odpuść z życzliwością.** Druga osoba może być zmęczona, mieć gorszy dzień albo po prostu nie mieć ochoty na rozmowę.

To też jest w porządku.

Czasem trudność wynika też z języka. Ktoś może nie znać polskiego zbyt dobrze albo dopiero się go uczy. Wtedy nie ma sensu naciskać na długą wymianę zdań. Ważne jest samo zauważenie i serdeczny sygnał.

Nawet jeśli rozmowa nie będzie pogłębiona, **gest zainteresowania zwykle spotyka się z wdzięcznością i sprawia, że druga osoba czuje się trochę bardziej zauważona.**



Techniki językowe

Kiedy rozmawiamy z osobą, dla której polski nie jest pierwszym językiem, albo gdy chcemy uniknąć nieporozumień, pomagają proste triki językowe.

Upraszczenie treści przekazu: mów krótko i jasno (nie trzeba mówić głośno). **Jedna myśl w jednym zdaniu, bez skrótów i żargonu.**

Zamiast: „Trzeba złożyć aplikację w systemie”,

powiedz: „Składa się wniosek w internecie”.

Zamiast: „W związku z nadchodzącymi obchodami Dnia Edukacji Narodowej planowana jest zbiórka na upominek dla wychowawczyni”,

powiedz: „Zbieramy pieniądze na prezent dla nauczycielki”.

Pokazywanie lub rysowanie: użyj gestu, wskaż przedmiot, pokaż piktogram albo narysuj schemat.

Przykład: **zamiast długo tłumaczyć**, gdzie jest wejście, **wskaż je lub narysuj** prostą mapkę.

Parafraza: upewnij się, że dobrze się rozumiecie.

Powiedz: „Czy dobrze rozumiem, że...?” albo: „Chcesz, żebym...?”

Podział na kroki: jeśli opisujesz coś skomplikowanego, podziel to na proste etapy.

Przykłady: „**Najpierw** przynieś podpisany dokument. **Potem** złóż go w sekretariacie. **Potem** odbierz potwierdzenie. **Koniec**”.
albo „**Najpierw** zapisujecie dziecko na listę. **Potem** wnosicie opłatę. **Na końcu** informujecie wychowawcę”.

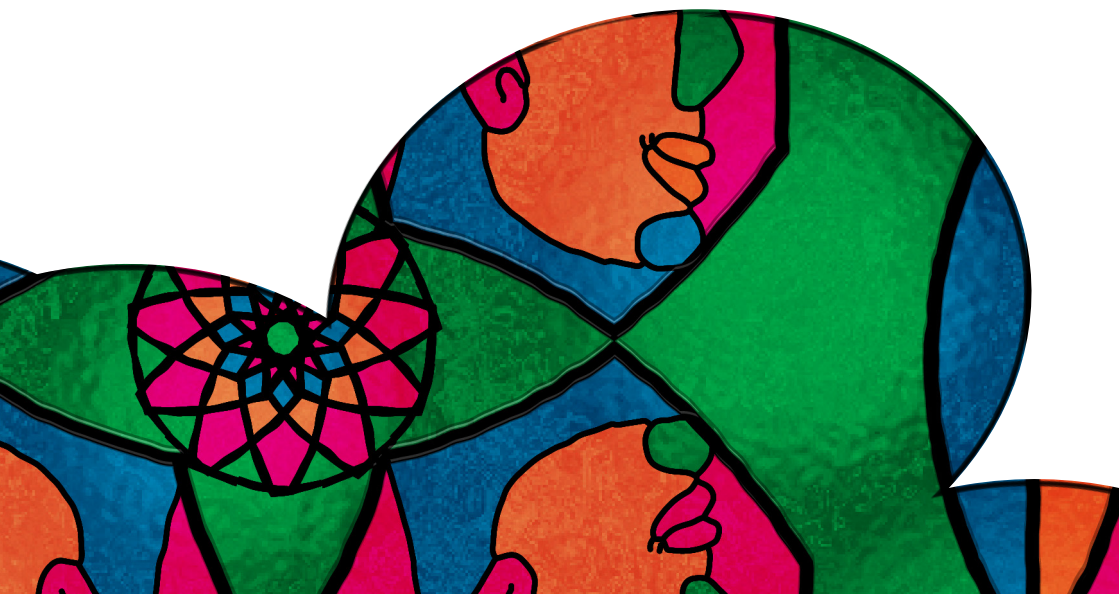
Używanie tłumacza: możesz skorzystać z aplikacji tłumaczącej w telefonie, żeby szybko sprawdzić słowo albo pokazać drugiej osobie gotowe tłumaczenie.

Eksperci od siebie – ciekawość w rozmowie

Każdy z nas najlepiej zna swój własny „witraż”, czyli zestaw doświadczeń, cech i historii, które składają się na to, kim jesteśmy. O sobie wiemy najwięcej. O innych znacznie mniej, często tylko to, co sami nam powiedzą lub pokażą.

Łatwo ulec opowieściom czy obrazom zasłyszanym o danej osobie na podstawie tego, co myślimy o grupie społecznej, do której, naszym zdaniem, ta osoba przynależy.

Łatwo jest dać się nabrać skrótom myślowym, które często błędnie opisują konkretną osobę. W rozmowie warto odłożyć je na bok i kierować się tym, co druga osoba sama o sobie mówi, jakie zachowania pokazuje i jakie sygnały przekazuje w rozmowie. To ona jest ekspertką lub ekspertem od swojego życia, tak samo jak my wiemy najlepiej o swojej sytuacji. **Ciekawość jest podstawą do rozpoczęcia rozmowy i do budowania wartościowego kontaktu.** Podejście pod hasłem „chcę się dowiedzieć”, zamiast „już wiem” lub „nie ma o czym gadać”, pozwala zobaczyć i poznać znacznie więcej, niż moglibyśmy się spodziewać lub sobie wyobrazić. Czyż to nie jest piękne?



Tematy do rozmowy

Mimo różnic językowych, kulturowych czy życiowych, mamy wiele podobnych codziennych doświadczeń. Poniżej znajdziesz listę tematów z przykładowymi pytaniami, które mogą pomóc rozpocząć rozmowę w sposób swobodny i bezpieczny.

Temat	Przykładowe pytanie
Pogoda	Dlaczego tu zawsze tak wieje? Też masz wrażenie, że dziś jest wyjątkowo ciepło/zimno?
Dojazdy	Jak najczęściej tu dojeżdżasz? Ile zajmuje ci zwykle droga? Wolisz komunikację miejską czy samochód?
Jedzenie	Masz ulubione miejsce na kawę w okolicy? Gotujesz częściej w domu czy jesz „na mieście”? Masz jakieś danie, które zawsze ci się udaje?
Książki/filmy	Czytałaś/eś lub oglądałaś/aś ostatnio coś ciekawego? Masz ulubiony gatunek filmów/ksiązek? Znasz coś lekkiego na wieczór, co warto polecić?
Zwierzęta	Jak ma na imię twój pies/kot? Wolisz psy czy koty?
Dzieci	Masz sposób na zachęcenie dziecka do jedzenia? Jakie zabawy najbardziej je wciągają?

Czas wolny	Co lubisz robić w weekendy? Masz jakieś hobby, warte polecenia? Jak najchętniej odpoczywasz po pracy?
Wydarzenia	Byłaś/byłeś na [nazwa wydarzenia]? Co o nim myślisz? Czy wybierasz się na [nazwa wydarzenia]?
Miejsca w okolicy	Masz ulubione miejsce na spacer? Czy jest tu jakieś miejsce, które jest dla ciebie wyjątkowe?
Codzienne triki	Masz sprawdzony sposób na uniknięcie korków? Masz sposób, żeby szybciej zrobić zakupy?
Pory roku	Cieszę się, że już wiosna, a ty? Czy wolisz zimę? Masz ulubioną porę roku? Którą?
Język	Jak ci się mówi po polsku? Czy są polskie słowa, które szczególnie ci się podobają?
Miejsca pochodzenia	Z jakiego miasta/regionu pochodzisz? Co najmilej wspominasz z tamtych stron?
Jedzenie z różnych krajów	Czy w twoim kraju jest potrawa, której tu ci brakuje? Jest coś, co koniecznie warto spróbować, jeśli ktoś przyjedzie do twojego kraju?
Codziennność	Czy jest coś, co w Polsce wydaje ci się inne niż u ciebie? Co ci się tu podoba najbardziej w codziennym życiu?

W grupie siła!

Kiedy poczujesz się już pewniej w nawiązywaniu kontaktów z osobami „jeden na jeden”, możesz zaprosić na wspólne spotkanie kilka osób i stworzyć grupę.

Poniżej znajdziesz **proste pomysły i krótkie „skrypty”, które pomogą włączyć do rozmowy różne osoby**: współpracowników i współpracowniczek, rodziców dzieci ze szkoły czy sąsiadów i sąsiadki z okolicy. Jeśli czujesz się gotowy/a, możesz sam/a zorganizować takie spotkanie albo poprosić o pomoc, na przykład osobę z działu HR w pracy, nauczyciela/kę w szkole dziecka czy animatora/kę w domu kultury.

Krąg wymiany doświadczeń

Cel: lepsze poznanie się i wspólne oswojenie trudności w kontaktach

Runda otwierająca – każdy kończy jedno zdanie, na przykład:

„W poznawaniu nowych osób lubię...”

„Ułatwia mi rozmowę, gdy...”

„W rozmowie z innymi cenię...”

Porównajcie odpowiedzi i porozmawiajcie o tym, co macie wspólnego, a co was różni.

W drugiej rundzie możecie podzielić się trudnościami podczas prowadzenia rozmowy:

„Trudno mi, kiedy...”

„Podczas rozmowy nie lubię, gdy...”

„Czasami nie wiem, jak poradzić sobie z...”

Ważne, aby oprócz samych trudności wspólnie poszukać sposobów radzenia sobie z nimi. Siła grupy polega na tym, że pojawia się więcej pomysłów i rozwiązań.

Dzień różnorodności

Cel: lepsze poznanie się i budowanie otwartości
na różne perspektywy i doświadczenia

Każdy przynosi coś, co jest dla niego ważne lub wyjątkowe.

Można ustalić temat spotkania, na przykład ulubione
potrawy, przedmioty związane z hobby, pamiątki
z podróży, albo coś, co ułatwia codzienne życie.

Na początku spotkania organizujecie rundę, podczas której
każdy opowiada, co przyniósł i dlaczego. Ważne jest, żeby
każdy miał przestrzeń na wypowiedź i bycie wysłuchanym.

Potem uczestnicy mogą oglądać przyniesione przedmioty, rozmawiać
o nich spontanicznie, a w przypadku potraw także próbować.

Carpe diem

Chociaż nawiązywanie kontaktu z nowymi dla nas osobami może wydawać
się trudne, w rzeczywistości jest w zasięgu każdego i każdej z nas. Wystarczy
zacząć od prostych kroków, od uważności i ciekawości drugiego człowieka.
Każda rozmowa to okazja, by lepiej się zrozumieć i znaleźć coś wspólnego.

Powodzenia!



Krótki test

Jak mi idzie budowanie kontaktu?

Przeczytaj każde zdanie i oceń, na skali, jak często robisz daną rzecz podczas rozmów z osobami, które dopiero poznałeś/poznałaś:

0 – rzadko; 1 – czasami; 2 – prawie zawsze.

1. **Zatrzymuję pierwszy osąd i zamieniam go na ciekawość („zapytam, zamiast zgadywać lub zakładać”).**
2. **Gdy czuję niepokój przy nowej osobie, robię mały krok (życzliwy gest oraz jedno neutralne pytanie).**
3. **Pytam o preferencje (np. wymowy imienia).**
4. **Po niezręczności potrafię krótko przeprosić i wrócić do celu rozmowy.**
5. **Używam prostego języka i znajduję dodatkowe sposoby na ułatwienie zrozumienia mnie.**

Zsumuj swoje punkty.

0–3 pkt

Dopiero zaczynasz budować swój „kontaktowy” zestaw umiejętności, a każda rozmowa to okazja do ćwiczeń.

4–6 pkt

Jesteś na dobrej drodze, coraz częściej świadomie wspierasz kontakt.

7–10 pkt

Świetnie ci idzie, prawdopodobnie inni czują się przy tobie swobodnie.