

Уважительное общение: слова и действия, которые помогают диалогу

Вопрос с правом отказаться

Фраза: «Тебе удобно об этом говорить?» Действие: принять отказ без требования объяснить причину. Вопросы о семье, религии и личном опыте требуют особого внимания к границам.

Уважительное общение: слова и действия, которые помогают диалогу

Рассказ от первого лица

Фраза: «В моей семье это устроено так». Действие: оставить место другим историям. Один участник не обязан объяснять взгляды всех людей своего происхождения.

Уважительное общение: слова и действия, которые помогают диалогу

Уточнение вместо догадки

Фраза: «Правильно ли я понял твою мысль?» Действие: дождаться ответа и исправить свой пересказ. Не додумывайте мотивы по акценту, одежде или фамилии.

Уважительное общение: слова и действия, которые помогают диалогу

Граница без унижения

Фраза: «Я готов обсудить тему без личных выпадов». Действие: остановить разговор, если правило нарушают. Уважительный тон не обязывает терпеть угрозы.

Уважительное общение: слова и действия, которые помогают диалогу

Общее дело с добровольными ролями

Фраза: «Какую часть проекта ты хочешь взять?» Действие: распределять задачи по интересу и возможностям. Перед публикацией фото и цитат получить согласие участников.