

## **GURE SEME-ALABA NERABEEKIN NOLA KOMUNIKATU?**

### **Komunikazioa hobetzen duten jokabideak**

- Entzuten jakitea
- Begirunean oinarritutako hizkuntza eta jokabideak adieraztea
- Bere jokabideak "erlatiboki" onartzea
- Unerik egokiena bilatzea
- Lasai gaudenean...
- Gure ikuspegi, arrazoi eta balioei... buruz hitz egitea
- Gure sentimenduak adieraztea
- Umorea erabiltzea

### **Ni – Mezuak**

- 1. SENTIMENDUA ADIERAZTEA  
- "... sentitzen naiz"
- 2. JOKABIDEA DESKRIBATZEA (AZALTZEA)  
- "(zuk)... egiten duzunean"
- 3. ONDORIOAK DESKRIBATZEA (AZALTZEA)  
- "zeren ..."
- 4. ZURE BEHARRA AZALTZEA  
- "...nahi dut"