

Lepsze relacje (2023)

Niszczące i budujące wymiany zdań



NISZCZĄCE wymiany zdań
mogą być **SZKODLIWE** dla
waszego związku



POMOCNE wymiany zdań
mogą być **DOBRE** dla
waszego związku



Niszczące i budujące wymiany zdań

Wszyscy mamy niekiedy do omówienia trudne tematy.

Sposób, w jaki rozpoczyna się takie rozmowy, może wpłynąć na ich przebieg.

1) Ostre otwarcie

Ostre otwarcie to scenariusz, gdy zaczynasz od razu od ataku: „*Nigdy o mnie nie myślisz!*”

Druga osoba może przyjąć postawę defensywną, przez co nie otrzymasz oczekiwanego wsparcia.



Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę bit.ly/helpful-harmful aby obejrzeć odpowiedni klip wideo

2) Miękkie otwarcie

Miękkie otwarcie to w pewnym sensie poproszenie o coś, czego chcesz, bez obwiniania drugiej osoby:

„*Martwię się o to, czy damy radę wszystko załatwić.*”

Ułatwia to drugiej osobie słuchanie, dzięki czemu możecie wspólnie uporządkować sprawę.

W przypadku miękkiego otwarcia często zaczynamy od mówienia o sobie. Zamiast skupiać się na tym, co druga osoba robi nie tak, skup się na swoich uczuciach i potrzebach.

Jak stosować miękkie otwarcie:

Zamiast mówić:

„*Ty nigdy nie pomagasz! Wszystko muszę robić sam(a)!*”

Spróbuj powiedzieć:

„*Bardzo się stresuję. Przydałaby mi się pomoc.*”

To jest to samo stwierdzenie, ale jest bardziej prawdopodobne, że otrzymasz pomoc.

Tak więc, zanim zaczniesz trudną rozmowę, zadaj sobie pytanie, czy istnieje łagodniejszy sposób na jej rozpoczęcie.