

Як покращити стосунки (2024)

Суперечки – наче багаття



ДРОВА



З яких питань ви найбільше сперечаєтесь?



СІРНИК



З чого зазвичай починається суперечка?



МАСЛО



Що погіршує ситуацію? Ви підливаєте оливи у вогонь?



ОЛИВА



Що допомагає загасити конфлікт?



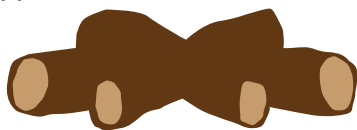
Суперечки – наче багаття

1) Ви можете увияти собі суперечки у вигляді багаття.

Дрова – це речі, щодо яких ви найбільше сперечаєтесь. Навіть коли ви добре ладнаєте, дрова все одно лежать поруч.

Деякі поширені дрова:

- Гроші
- Друзі
- Домашні обов'язки
- Секс
- Діти



Відскануйте QR-код або відвідайте сторінку bit.ly/logsandfire щоб переглянути відео на тему

2) Сірником, який почне суперечку, може стати що завгодно:

- Неправильний тон голосу
- Відчуття стресу
- Неуважність до слів одне одного



3) Коли суперечка вже розпочалася, ми часто можемо погіршити ситуацію тим, як ми реагуємо. Ось як можна підлити оливи у вогонь:

- Підвищити голос
- Вийти з кімнати
- Не висловлювати свої почуття
- Говорити образливі речі
- Пригадувати старі сварки



4) Ми також можемо тими чи іншими способами запобігати розпалюванню суперечки. Це наче заливати вогонь водою:

- Зробити паузу
- Слухати одне одного
- Просити пробачення
- Обійматися



Нижче наведено кілька речей, які варто спробувати:

- Поміркуйте, що може бути вашими дровами.
- Коли наступного разу ви будете сперечатися, спробуйте звернути увагу, що підливає оливи у вогонь.
- Простежте, чи вдається вам залити суперечку водою, перш ніж вона розгориться.