

Як покращити стосунки (2024)

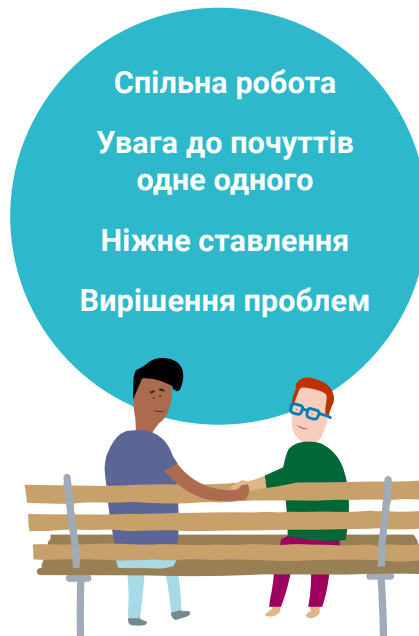
Шкідливі й корисні суперечки



ШКІДЛИВІ суперечки можуть
ПОГАНО позначатися на
ваших стосунках.



КОРИСНІ суперечки можуть
ДОБРЕ позначатися на
ваших стосунках.



Шкідливі й корисні суперечки

Нам усім іноді доводиться вести важкі розмови.
Те, як ви починаєте ці розмови, може вплинути на їхній перебіг.

1) Різкий початок

Різкий початок – це коли ви одразу йдете в атаку: *«Ти ніколи не думаєш про мене!»*

В іншої людини, ймовірно, виникне захисна реакція, і ви не отримаєте необхідної підтримки.



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

2) Плавний початок

Плавний початок – це спосіб попросити про щось, при цьому не звинувачуючи іншу людину: *«Я хвилююся через те, як ми все це зробимо».*

Так іншій людині буде легше вас вислухати, і ви зможете спільно вирішити проблему.

Плавний початок часто починається зі слова «Я». Зосереджуйте увагу не на тому, що інша людина робить неправильно, а на тому, як ви почуваетесь і що вам потрібно.

Як практикувати плавний початок:

Замість того, щоб сказати: *«Ти ніколи мені не допомагаєш! Мені доводиться робити все самотужки!»*

Спробуйте сказати: *«Я відчуваю сильний стрес. Мені справді потрібна допомога».*

Це те ж саме, але, швидше за все, ви отримаєте необхідну допомогу.

Отже, перш ніж почати складну розмову, запитайте себе, чи існує спосіб підійти до питання м'якше.