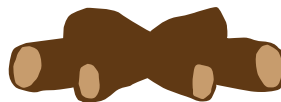


Lepsze relacje (2023)

Kłótnie są jak ogień



DRWA



O jakie kwestie kłóćcie się najczęściej?



ZAPAŁKA



Co zwykle wywołuje kłótnię?



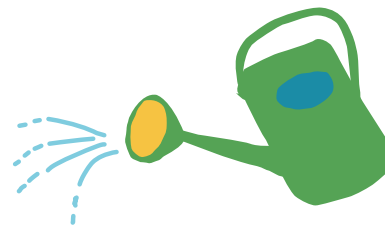
PALIWO



Co pogarsza sytuację?
Czy podsycacie ogień?



WODA



Co pomaga załagodzić atmosferę?



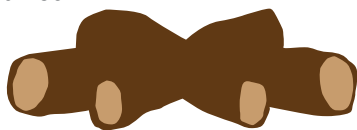
Kłótnie są jak ogień

1) Kłótnię można wyobrazić sobie jako ogień.

Drwa to sprawy, o które kłócicie się najczęściej. Nawet jeśli układa się między wami dobrze, te drwa nadal gdzieś są.

Niektóre typowe przykłady takich drew to:

- finanse
- znajomi
- obowiązki domowe
- seks
- dzieci



Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę bit.ly/logsandfire aby obejrzeć odpowiedni klip wideovideo clip

2) Zapałką może być wszystko, co wywołuje kłótnię:

- niewłaściwy ton głosu
- stres
- niesłuchanie siebie nawzajem



3) Gdy kłótnia się rozpocznie, często możemy pogorszyć sytuację tym, jak zareagujemy. Oto, co może dodać paliwa do ognia:

- podniesienie głosu
- wyjście z pomieszczenia
- tłumienie emocji
- mówienie przykrych rzeczy
- przywoływanie wcześniejszych kłótni



4) Są też rzeczy, które możemy zrobić, aby nie dopuścić do zaognienia sporu. Oto, jak można ugasić ogień wodą.

- odpocząć od siebie
- słuchanie
- przeprosić
- przytulić się



Oto kilka rzeczy, które warto wypróbować:

- Pomyśl, co może być waszymi drwami.
- Następnym razem w czasie kłótni spróbuj wychwycić moment, w którym dorzucacie paliwa.
- Spróbuj ugasić sytuację, zanim konflikt się nasili.