

Як покращити стосунки (2024)

Стилі конфліктів



➔ Це те, що люди зазвичай роблять під час суперечки.

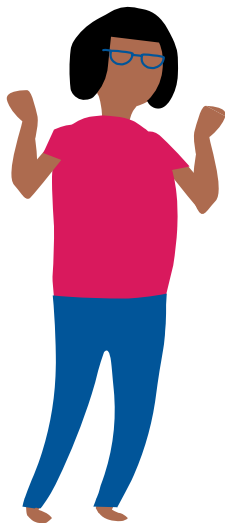


➔ Коли ви навчитесь розпізнавати такі речі, ви зможете змінювати хід своїх суперечок. Переверніть картку, щоб дізнатися, як саме.

Стилі конфліктів

На цій картці перелічено деякі поширені прояви поведінки людей під час суперечки. Що з цього робите ви?

- Тримаєте все в собі, а потім починаєте сварку.
- Почуваєтеся приголомшено через власні почуття.
- Почуваєтеся пригнічено або не розмовляєте.
- Щось інше?



Згадайте нещодавню суперечку з партнером.

- Що ви казали і робили?
- Які почуття, на вашу думку, це викликало у вашого партнера?
- Як ваш партнер відреагував?
- Які почуття це викликало у вас?
- Якщо у вас є діти, які почуття, на вашу думку, це викликало у них?



Коли ви відчуваєте стрес або гнів, вам важче зберігати спокій і контролювати ситуацію. Якщо ви навчитеся розпізнавати власну поведінку, це може допомогти вам запобігти виходу деяких суперечок з-під контролю.

Відскануйте QR-код або відвідайте сторінку bit.ly/conflict-styles-2 щоб переглянути відео на тему

