

Як діяти в інтересах дітей? 2025

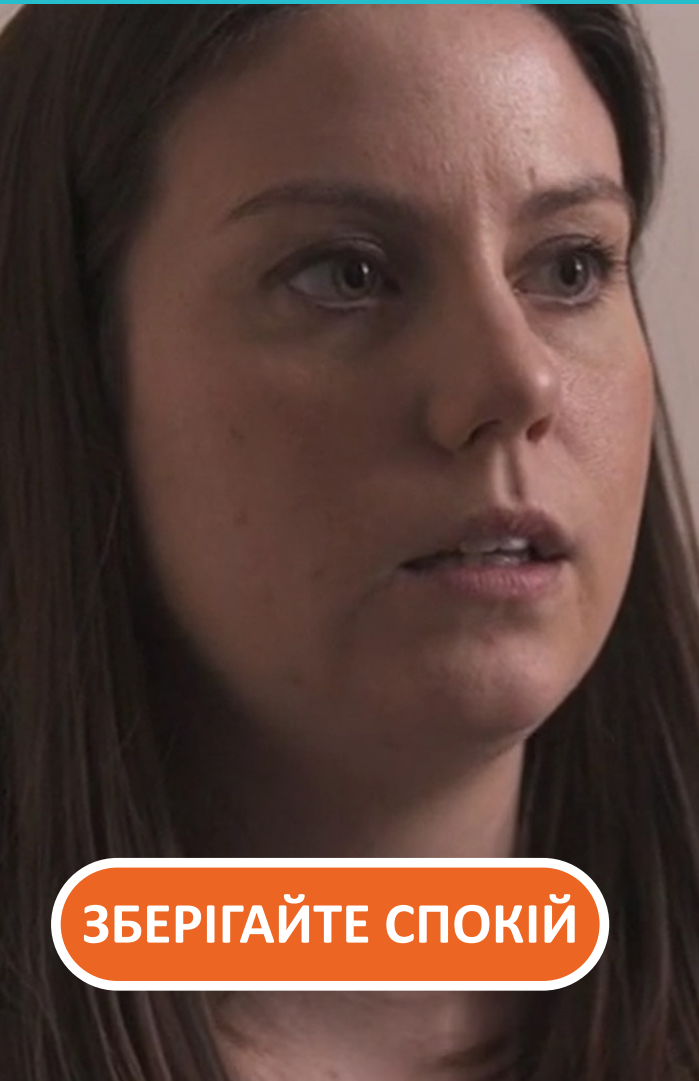


1 з 5

ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ

Якщо вам потрібно провести важку розмову зі своїм колишнім/ колишньою , то перше, що вам слід зробити, – **ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ.**

Зберігаючи спокій, легше почути іншого й бути почутим самому. Це може допомогти вам знайти рішення так, щоб розмова не вийшла з-під контролю.



- Зосередьтеся на пошуку рішення.
- Чітко зрозумійте, що саме ви хочете сказати.
- Будьте готові вислухати співрозмовника.
- Зробіть довгий, повільний і глибокий вдих.
- Розслабте плечі.
- Готові?

Ви можете спробувати виконати ці кроки, перш ніж почати складну розмову. Ви навіть можете використовувати їх, щоб змінити хід розмови, яка засмучує вас.

ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ