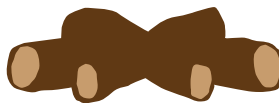


# Як покращити стосунки (2025)

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?



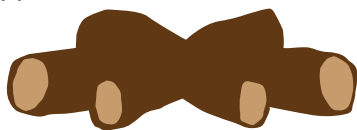
# Суперечки – наче багаття

## 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](https://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.