

➔ **Poniżej jest lista rzeczy, które ludzie zwykle robią, gdy się kłócą.**

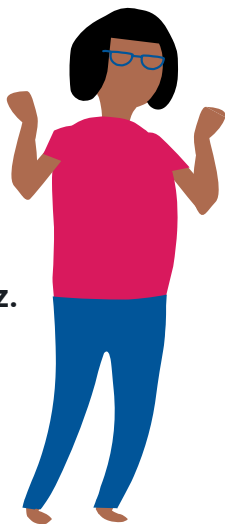


➔ **Potrafiąc je rozpoznawać, masz wpływ przebieg kłótni. Odwróć kartę, aby się dowiedzieć, jak się zachować.**

# Style konfliktu

Ta karta pokazuje kilka rzeczy, które ludzie często robią w trakcie kłótni. Które z nich rozpoznajesz u siebie?

- Dusisz w sobie wszystko, a następnie przypuszczasz atak.
- Dajesz się ponieść emocjom.
- Dąszasz się lub milczysz.
- Robisz coś innego?



Pomyśl o niedawnej kłótni, która miała między wami miejsce.

- Co mówiłeś(-łaś), co robiłeś(-łaś)?
- Jak myślisz, jakie uczucia to wywołało w twoim partnerze/w twojej partnerce?
- Jaka była reakcja twojego partnera/twojej partnerki?
- Jakie uczucia wywołało to w tobie?
- Jeśli macie dzieci, jak myślisz, jak się wtedy czuły?



Kiedy czuje się stres lub złość, trudniej jest zachować spokój i kontrolę. Nauczenie się rozpoznawania własnego zachowania może pomóc ci powstrzymać niektóre kłótnie, zanim wymkną się spod kontroli.

Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę [bit.ly/conflict-styles-2](https://bit.ly/conflict-styles-2) aby obejrzeć odpowiedni klip wideo

