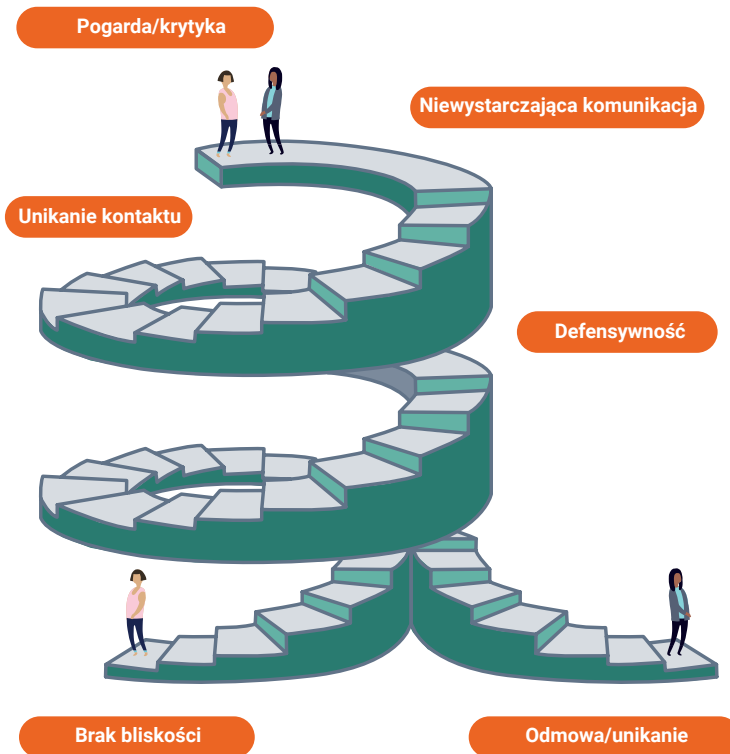


# Lepsze relacje (2025)

Lepsza komunikacja



- ➔ **Spirala napięć.**
- ➔ **Niektóre zachowania mogą zwiększać ryzyko trudności w związku.**
- ➔ **Odwróć kartę, aby dowiedzieć się więcej.**



# Lepsza komunikacja

## Jak wygląda słaba komunikacja:

## Jak można się przed nią ochronić:

### Krytyka

**Krytykowanie** to nie to samo, co narzekanie. To bezpośredni atak na partnera/partnerkę. „*Myslisz tylko o sobie*”.

Jeśli takie sytuacje zdarzają się często, sprawy mogą wymknąć się spod kontroli i w końcu każde z was może pójść w swoją stronę.

Spróbuj zacząć zdanie od powiedzenia czegoś o sobie i poprosić o to, czego potrzebujesz. „*Martwiłem/martwiłam się wczoraj wieczorem. Chciałbym/chciałabym, żebyś napisał(-ła) do mnie, jeśli masz zamiar wrócić późno.*”

### Pogarda

**Pogarda** ma miejsce wtedy, gdy jesteśmy celowo złośliwi. To wyzwiska, sarkazm lub przewracanie oczami wyrażające brak zainteresowania.

Czy rozpoznajesz któreś z tych zachowań?

Skupcie się na tym, co w sobie wzajemnie kochacie. Szukajcie okazji do wzajemnych komplementów i robienia rzeczy, które wspólnie lubicie.

### Defensywność

**Defensywność** jest zazwyczaj odpowiedzią na krytykę. Przerzucamy winę na drugą osobę. „*Byłem zajęty/zajęta. Dlaczego Ty nie mogłeś/mogłaś tego zrobić?*”

Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby ochronić swój związek przed nimi.

Popatrzcie na sprawy z punktu widzenia drugiej osoby. Przyjmij odpowiedzialność i przeproś, jeśli nie masz racji.

### Unikanie kontaktu

**Unikanie kontaktu** ma miejsce wtedy, gdy jesteśmy tak przytłoczeni, że zamykamy się całkowicie, ignorując drugą osobę lub wychodząc z pomieszczenia.

Zadbajcie o własne dobre samopoczucie. Przeznaczcie czas na coś relaksującego i przyjemnego.