

# Як покращити стосунки (2025)

## Покращення спілкування



- ➔ Низхідна спіраль.
- ➔ Деякі типи поведінки можуть збільшувати ризик виникнення труднощів у стосунках.
- ➔ Переверніть картку, щоб дізнатися більше.



# Покращення спілкування

## Як виглядає погана комунікація:

## Як ви можете захиститися від цього:

### Критика

**Критика** – це не те ж саме, що скарги. Це пряма атака на вашого партнера. *«Ти думаєш лише про себе».*

Якщо таке трапляється часто, може статися, що ви зрештою втратите контроль над ситуацією і ваші шляхи просто розійдуться.

Спробуйте почати речення зі слова «Я...» і просите про те, що вам потрібно. *«Я вчора дуже хвилювалась. Було б добре, якби ти скидав мені SMS, коли плануєш бути пізно.»*

### Зневага

**Зневага** – це коли ми свідомо чинимо погано по відношенню до іншої людини. Ми можемо використовувати обзивання, сарказм або заковувати очі, щоб показати, що нам це не цікаво.

Чи знайомі вам такі моделі поведінки?

Зосередьтеся на тому, що вам подобається одне в одному. Шукайте можливості робити компліменти одне одному й займатися разом тим, що подобається вам обом.

### Захисна реакція

**Захисна реакція** зазвичай є відповіддю на критику. Ми перекладаємо провину на іншу людину. *«Я був зайнятий. Чому ти не могла це зробити?»*

Нижче перелічено кілька речей, які ви можете зробити, щоб захистити свої стосунки від них.

Спробуйте подивитися на речі з точки зору одне одного. Якщо ви неправі, візьміть на себе відповідальність і попросіть вибачення.

### Відсторонення

**Відсторонення** – це коли нас настільки переповнюють емоції, що ми повністю закриваємось, ігноруючи партнера або виходячи з кімнати.

Будьте добрими до себе. Знаходьте час, щоб зайнятися чимось приємним для відпочинку.