

Lepsze relacje (2025)

Niszczące i budujące wymiany zdań



NISZCZĄCE wymiany zdań
mogą być **SZKODLIWE** dla
waszego związku



POMOCNE wymiany zdań
mogą być **DOBRE** dla
waszego związku



Niszczące i budujące wymiany zdań

Wszyscy mamy niekiedy do omówienia trudne tematy.

Sposób, w jaki rozpoczyna się takie rozmowy, może wpłynąć na ich przebieg.

1) Ostre otwarcie

Ostre otwarcie to scenariusz, gdy zaczynasz od razu od ataku: „*Nigdy o mnie nie myślisz!*”

Druga osoba może przyjąć postawę defensywną, przez co nie otrzymasz oczekiwanego wsparcia.



Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę bit.ly/helpful-harmful aby obejrzeć odpowiedni klip wideo

2) Miękkie otwarcie

Miękkie otwarcie to w pewnym sensie poproszenie o coś, czego chcesz, bez obwiniania drugiej osoby: „*Martwię się o to, czy damy radę wszystko załatwić.*”

Ułatwia to drugiej osobie słuchanie, dzięki czemu możecie wspólnie uporządkować sprawę.

W przypadku miękkiego otwarcia często zaczynamy od mówienia o sobie. Zamiast skupiać się na tym, co druga osoba robi nie tak, skup się na swoich uczuciach i potrzebach.

Jak stosować miękkie otwarcie:

Zamiast mówić:

„Ty nigdy nie pomagasz! Wszystko muszę robić sam(a)!”

Spróbuj powiedzieć:

„Bardzo się stresuję. Przydałaby mi się pomoc.”

To jest to samo stwierdzenie, ale jest bardziej prawdopodobne, że otrzymasz pomoc.

Tak więc, zanim zaczniesz trudną rozmowę, zadaj sobie pytanie, czy istnieje łagodniejszy sposób na jej rozpoczęcie.