

# Як покращити стосунки (2025)

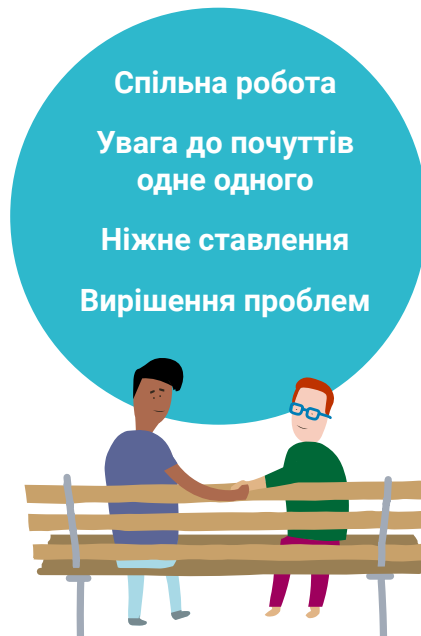
## Шкідливі й корисні суперечки



**ШКІДЛИВІ** суперечки можуть  
**ПОГАНО** позначатися на  
ваших стосунках.



**КОРИСНІ** суперечки можуть  
**ДОБРЕ** позначатися на  
ваших стосунках.



# Шкідливі й корисні суперечки

Нам усім іноді доводиться вести важкі розмови.  
Те, як ви починаєте ці розмови, може вплинути на їхній перебіг.

## 1) Різкий початок

Різкий початок – це коли ви одразу йдете в атаку: *«Ти ніколи не думаєш про мене!»*

В іншої людини, ймовірно, виникне захисна реакція, і ви не отримаєте необхідної підтримки.



Відскануйте QR-код або відвідайте сторінку [bit.ly/helpful-harmful](https://bit.ly/helpful-harmful) щоб переглянути відео на тему

## 2) Плавний початок

Плавний початок – це спосіб попросити про щось, при цьому не звинувачуючи іншу людину: *«Я хвилююся через те, як ми все це зробимо».*

Так іншій людині буде легше вас вислухати, і ви зможете спільно вирішити проблему.

Плавний початок часто починається зі слова «Я». Зосереджуйте увагу не на тому, що інша людина робить неправильно, а на тому, як ви почуваетесь і що вам потрібно.

## Як практикувати плавний початок:

Замість того, щоб сказати: *«Ти ніколи мені не допомагаєш! Мені доводиться робити все самотужки!»*

Спробуйте сказати: *«Я відчуваю сильний стрес. Мені справді потрібна допомога».*

Це те ж саме, але, швидше за все, ви отримаєте необхідну допомогу.

Отже, перш ніж почати складну розмову, запитайте себе, чи існує спосіб підійти до питання м'якше.