ЧОГО НЕ ВЧАТЬ У ШКОЛІ

Стосунки

Візуальний гід
у любові й дружбі

Харків
2024

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Зміст

Навіщо читати цю книжку? 5

Розділ 1. Фундамент стосунків

Чому стосунки важливі 8
Як побудувати здорові стосунки 10
Якщо стосунки є тягарем 12
Спілкування — основа стосунків 14
Як розуміти інших 16
Що робити з конфліктами 18
П'ять способів розв'язати конфлікт 20
Що далі? 22

Розділ 2. Я і я

Я – основа мого світу 26
Навіщо мені его і чим корисний егоїзм? 28
Моя самооцінка 30
Безумовна любов до себе 32
Чи варто боятися самотності 34
Як бути собою 36
Що далі? 38

Розділ 3. Я і сім'я

Навіщо потрібна сім'я 42
Правила життя здорової сім'ї 44
Якщо сім'я неідеальна 46
Доросла сім'я — клон дитячої? 48
Що далі? 50

Розділ 4. Я і друзі

Що нам дає дружба 54
Близька дружба 56
Що таке межі 58
Скелі, об які розбивається дружба 60
Цикл дружби: знайти, зберегти, відпустити 62
Як дружити онлайн 64
Що далі? 66

Розділ 5. Я і романтичний партнер

Навіщо потрібні романтичні стосунки 70
Як зрозуміти, що ми пара 72
Як створити здорові стосунки 74
Як кохати і бути собою 76
Секс — це теж стосунки 78
Щось пішло не так 80
Сварки — це нормально? 82
Як пережити розлуку 84
Що далі? 86

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Розділ 6. Я і група

Я і моя «зграя» 90

Група — живий організм 92

Де моє місце у групі? 94

Кожен може бути лідером? 96

Я не хочу робити те, що роблять усі 98

Я живу не так цікаво, як усі 100

Що далі? 102

Розділ 7. Я і світ

Мій світ — дзеркало мене 104

Що відбувається зі світом 108

Які проблеми я можу розв'язати 110

Природа теж потребує любові 112

Що далі? 114

Джерела 116

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Навіщо читати цю книжку?

«Я закохалася… Чи варто признатися?»

«Чому вони не хочуть спілкуватися? Зі мною щось не так?»

«Усі кажуть "Полюби себе, і тебе полюблять усі інші". А як?»

«З батьками непросто. Вони мене не розуміють і не чують. Як із ними спілкуватися?»

Ми оповиті мережею стосунків: з рідними, коханими, друзями, компанією, світом. Зрештою, із самими собою. Іноді здається, що крізь цю мережу не продерешся: нелегко спілкуватися, щоб тебе розуміли, страшно зробити щось не так, боляче від образ і самотності.

Але стосунки — одна з головних утіх у житті. Вони дають силу, вселяють упевненість у собі й надихають на звершення. Тільки у стосунках можна створити щось велике і пізнати себе. Звичайно, якщо вдасться побудувати міцні та справжні стосунки.

Ця книжка допоможе знайти відповіді на твої запитання про стосунки. Кожна сторінка розповість коротко й по суті про те, як полюбити себе, знайти друзів і близьку серцю людину, як розмовляти з батьками та влитися в компанію, як жити у злагоді із собою та людьми довкола.

У цій книжці мало тексту, зате багато сенсу.

Вона розповідає про серйозні речі цікаво й захопливо. У ній безліч ілюстрацій, які допоможуть ліпше запам'ятати те, про що ти читаєш. Гортай сторінки послідовно. Або можеш просто переглянути ту тему, що хвилює тебе саме тепер.

Ну що, поговоримо про стосунки?

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

РОЗДІЛ 1

Фундамент стосунків

- Чому стосунки важливі
- Як побудувати здорові стосунки
- Якщо стосунки є тягарем
- Спілкування — основа стосунків
- Як розуміти інших
- Що робити з конфліктами
- П’ять способів розв’язати конфлікт
- Що далі?

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Чому стосунки важливі

Стосунки… Радість від цілого дня з друзями. Відчуття підтримки після розмови з мамою. Страшенний біль від розриву з коханою людиною. Стосунки — надзвичайно важлива частина нашого життя. Зі стосунків зіткане все: робота, навчання, особисте життя, дозвілля. Але ми чомусь покладаємося на волю випадку в їх створенні й підтримуванні. І кажемо, що «пощастило» мати добру сім'ю чи справжніх друзів. Яка ж наша роль у побудові міцних стосунків?

Секрет щасливого життя

Гарвардські науковці присвятили 74 роки дослідженню життєвого шляху 724 молодих людей, щоб розкрити секрети щастя, добробуту й здоров'я. І науково довели те, що кожен із нас і так знає з народження, радіючи спілкуванню з батьками чи грі з братом.

Основний елемент у формулі людського щастя — глибокі теплі стосунки! Самотність і соціальна ізоляція негативно позначаються не тільки на характері, а й на здоров'ї. Жодні блага матеріального світу не спроможні дати людині навіть приблизного рівня стійкого задоволення.

Згадуй про це, коли кидаєшся в погоню за великою метою:

Люди у щасливому союзі живуть приблизно на десять років довше за своїх самотніх однолітків.

Люди, які знаходять собі застосування в місцевій спільноті або сім'ї, хворіють значно рідше і довше живуть.

У переліку своїх головних життєвих здобутків літні люди найчастіше згадують стосунки: з чоловіком/дружиною, друзями, сім'єю, колегами.

Віддавати у стосунках так само важливо, як брати. Часто допомогу комусь іншому люди вважають найголовнішим досягненням у житті.

Отже, треба покинути свої прагнення, кар'єрні цілі й навчання? Аж ніяк. Із цього випливають два важливі висновки:

Не принось стосунків у жертву іншим життєвим завданням, хоч би якими важливими й терміновими вони здавалися. Щастя й здоров'я від цього рішення не прибуде.

Про стосунки важливо дбати. Не менше, ніж ми дбаємо про професію, освіту, особисті цілі. На стосунки важливо виділяти час. Побудова їх потребує свідомого підходу.

Ти — архітектор стосунків

Стосунки — це міст, збудований людьми назустріч одне одному. Будувати й підтримувати їх важливо з обох боків. Мости твоїх стосунків будуть різні.

Якісь виявляться вкрай хиткими чи навіть небезпечними — ти навчишся їх визначати й демонтувати вчасно.

Інші несподівано зруйнуються або повільно розсипляться під тиском різноманітних обставин — ти матимеш внутрішню силу й віру в себе, щоб пережити ці прощання і втрати.

Ще якісь виявляться спорудженими з легкого матеріалу швидкоплинної зустрічі й приведуть до людей, які можуть змінити твоє життя.

Будуть і такі, що витримають будь-які стихії та стануть твоєю життєвою опорою, — вчися цінувати і зміцнювати такі стосунки.

Спочатку ти вибудовуєш стосунки із собою — вчишся приймати й любити себе. Потім із близьким оточенням — рідними, друзями, коханими, колегами. Далі поширюєш ці навички на весь світ, вибудовуючи стосунки із суспільством і людством. Виходить, що будь-які стосунки ти будуєш власноруч, цеглина за цеглиною, у фундаменті свого світу.

Як побудувати здорові стосунки

Одні стосунки можна порівняти з вітрилами — вони перетворюють твоє життя на стрімкий фрегат і підтримують у прагненнях, навіть якщо іноді й тріпочуть на зустрічних вітрах. Інші стосунки радше як якір, що тримає тебе на місці й гальмує розвиток чи навіть стає каменем на шиї. Як розпізнати, у яких ти стосунках?

Стосунки здорові й нездорові

Стосунки з кожною людиною унікальні. Вони не лише відображають характер, цінності та переконання їхніх учасників, а й самі впливають на людей. Такий вплив, як і стосунки, може бути здоровим або нездоровим.

Нездорові стосунки

Змушують поводитися не так, як хочеться. Ти ніби граєш нав'язану тобі роль.

Забирають енергію — після спілкування зникає бажання щось робити, відчуваєш утому або апатію.

Обтяжують — ти сумніваєшся в цінності цих стосунків, але не завжди можеш легко їх сам припинити.

Залишають наодинці з проблемами й життєвими труднощами.

Замикають тебе в поточному стані або нав'язують зміни, які тобі не цінні.
Ти відчуваєш постійну критику й тиск.

Здорові стосунки

Дають змогу бути собою, не вимагають зміни чи відмови від чогось украй важливого для тебе.

Дарують радість — ти цінуєш такі стосунки, навіть маючи свободу їх припинити.

Наповнюють енергією і надихають на добрі справи.

Стають опорою у скрутних ситуаціях, дають упевненість у тому, що допомога завжди поряд.

Сприяють особистому розвитку — тобі щиро хочеться рухатися вперед після спілкування з людиною.

Іноді, щоб утекти від самотності або не здаватися замкнутою, непопулярною людиною, ми миримося з будь-якими стосунками, навіть руйнівними. Таке рішення має свою ціну — доведеться платити відмовою від почуття власної цінності та свободи бути собою. Це справді те, чого ти хочеш?

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Цеглинки здорових стосунків

Усі здорові стосунки створюються з того самого будівельного матеріалу. Байдуже, з ким саме ти будуєш стосунки — з друзями, батьками чи романтичним партнером, — базові принципи цих стосунків схожі.

Розуміння і прийняття

Ніхто не намагається виправити чи змінити одне одного.

Рівність і повага

Стосунки починаються з безумовного прийняття цінності особистості й поваги. Кожен із вас цінний сам собою.

Щирість і довіра

Ви не приховуєте одне від одного того, що є важливим для ваших стосунків. Не брешете і не приймаєте чужої брехні. Довіряєте іншій людині й заслуговуєте її довіру.

Відкритість і вразливість

Ви розумієте ризик прямих стосунків, у яких показуєте себе такими, якими ви є, не захищаючись бронею чужих ролей і очікувань. Тільки стосунки, побудовані на відкритості, дають справжнє задоволення.

Безпека й особисті межі

Ви поважаєте право на особисту свободу і не дозволяєте собі зазіхнути на тіло чи внутрішній світ іншої людини без явного запрошення. Домовляєтеся про особисті межі дозволеного — без почуття провини.

Емпатія і чуйність

Ви відгукуєтеся на переживання і підтримуєте одне одного в найрізноманітніших ситуаціях. Завжди берете до уваги почуття, потреби й думку іншої людини.

Безкорисливість і готовність віддавати

Ви вкладаєте у стосунки час і енергію й не вимагаєте нічого взамін.

?

А яких принципів дотримуєшся у спілкуванні з іншими ти?

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Якщо стосунки є тягарем

Деякі стосунки, немов отрута повільної дії, поступово й непомітно отруюють і віддаляють від зв'язку із собою. Погляньмо, що робити, якщо стосунки з партнером, друзями чи сім'єю не тішать.

Як зрозуміти, що стосунки нездорові?

У стосунках тобі гірше, ніж без них.

Усередині нездорових стосунків

- Настрій різко псується, відчуваєш занепад сил.
- Ходиш по краю прірви: щоразу боїшся, що зробиш щось не те, розлютиш чи засмутиш співрозмовника.
- Твої потреби й бажання на другому місці.
- Тебе щоразу звинувачують.
- Страждаєш від відсутності особистих меж: людина їх просто ігнорує.
- Відчуваєш, що у стосунках немає балансу і справедливості.

Чи були у твоєму житті люди, спілкуючись із якими ти відчував щось таке?

З червоні прапори маніпуляцій

Часто нездорові стосунки супроводжуються маніпуляціями. Їх не так легко розпізнати. Іноді сам маніпулятор не усвідомлює, що намагається керувати іншими людьми. Але коли знаєш основні принципи, значно простіше помітити маніпуляції і протистояти їм.

ВІДЧУВАЄШ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ЩОСЬ НЕ ТЕ, АЛЕ ІГНОРУЄШ ЦЕ ВІДЧУТТЯ

Друг голосно обговорює чиюсь зовнішність, ти просиш його припинити або говорити тихіше. У відповідь він сердиться і звинувачує тебе, що ти вічно скиглиш. За якийсь час він знову починає голосно когось обговорювати. Щось не так, правда?

ПОСТІЙНО ВІДЧУВАЄШ ПРОВИНУ

Бабуся засмучена, що ти не можеш допомогти їй полагодити шафу у свій єдиний вихідний. «А сусідчин онук щодня її відвідує!» — дорікає вона.
Завтра в тебе іспит, і ти не можеш піти на вечірку. Твій хлопець або дівчина каже, що ти не вмієш веселитися.
Тобі вселяють провину, хоча насправді ти просто дієш, зважаючи на свої інтереси.

ЗАБУВАЄШ, ЯКА ТИ ЛЮДИНА

Якщо ви йдете в кіно, то тільки на фільм, який цікавить твого друга. А тобі які до вподоби? Ти вже й не пам'ятаєш.
Тато ніколи не питає, що ти хочеш на вечерю. Ви завжди їсте тільки те, що любить він. А хіба це і не твоя улюблена їжа?
Виходить, з людиною ти живеш за її правилами й мірками. Що ти хочеш робити і що тобі подобається, ти вже й не знаєш.

«Щось не так» не завжди означає, що стосунки нездорові

Перш ніж вживати радикальних заходів, запитай себе:

1. **Що саме робить ці стосунки нездоровими?** Якщо вони просто не схожі на твій ідеал, це ще не означає, що вони отруюють тебе.
2. **Наскільки ці стосунки важливі й цінні?** Від цього залежить, чи хочеш ти докласти зусиль, щоб їх поліпшити.

3. **Що в цих стосунках залежить від тебе, а що — ні?** Спробуй на власному прикладі втілювати в життя принципи здорових стосунків.
4. **Чи змінилося щось у стосунках згодом?** Якщо ти зробив усе, що залежить від тебе, а стосунки не стали здоровішими, спробуй їх завершити.

Що робити з нездоровими стосунками

Якщо стосунки тебе руйнують — припини їх!
Але зроби це чесно і дай зрозуміти другій стороні, що це твій вибір, а не її провина.

Виходячи зі стосунків, не винось із них важкий камінь розчарувань і образ.
Якщо не перестанеш ображатися — стосунки залишаться з тобою й отруюватимуть подальше життя.

Але не всі стосунки можна закінчити.
З другом можна перестати спілкуватися, а якщо йдеться про рідних?

Говори про свої почуття і про те, що відбувається.
Наприклад, мама твердить, що ти ніколи не допомагаєш прибирати/куховарити/не береш на себе відповідальність. Адже це не так? Поясни, що це узагальнення і тобі неприємно таке чути. Наведи як приклад минуле прибирання квартири й поясни, чому саме зараз ти не можеш зробити те, про що вона просить.

Упевнено відмовляйся, якщо тобі пропонують те, що суперечить твоїм інтересам, цінностям і переконанням.

Прийми, що деякі люди не хочуть змінюватися. У всіх різний досвід: може, вони не знають, як упоратися зі своїми почуттями. Це аж ніяк не означає, що такі люди зичать тобі зла. Часто вони думають, що у своїх діях керуються любов'ю.

Скорочуй час спілкування, якщо людина не хоче тебе почути.

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Спілкування — основа стосунків

Щоб мати добрі стосунки з людиною, важливо з нею спілкуватися. Тому не дивуйся, що голос друга, якому ти не телефонував пів року, звучить відчужено. Від того, як саме ми спілкуємося, залежить якість наших стосунків. Як же треба спілкуватися?

Спілкування — у серці стосунків

Здається, наше життя наповнене спілкуванням через край. Але наше спілкування на 90 % поверхове, тобто виникає під час робочого чи навчального процесу. Соціологи з'ясували, що людина в середньому підтримує глибоке тривале спілкування з 10–15 людьми зі свого близького кола. Тим важливіше те, як саме ми спілкуємося з близькими людьми. Адже від якості спілкування зрештою залежить наше спільне щастя.

Хто належить до твого близького кола?

Яким буває спілкування

Спілкування — це не тільки слова, промовлені вголос чи написані в месенджері. Ми спілкуємося на різних рівнях, підтримуючи одне одного емоційно й обмінюючись енергією. Саме таке комплексне спілкування дає справжню втіху.

Слова, слова, слова…

Будь-яке вербальне повідомлення складається з двох елементів: змісту й форми. Для здорового спілкування важливо не тільки ЩО сказати (зміст), а і ЯК саме це зробити (форма).

ЩО (зміст)
Попросити молодшого брата прибрати за собою посуд.

ЯК 1 (форма 1)
Будь ласка, прибери за собою посуд.

ЯК 2 (форма 2)
Ти знову насвинячив. Скільки разів просити тебе прибирати за собою?

Як ти думаєш, яка форма повідомлення ліпше донесе до брата зміст?

Нам здається, що співрозмовник образиться на зміст. Тому ми уникаємо давати чесний зворотний зв'язок. Але найчастіше він ображається саме на форму.

6 принципів здорового спілкування

СПІЛКУЙСЯ:

- Відверто, щиро, чесно. Це основа довіри.
- З добром і турботою. Це основа любові.
- З цікавістю й розумінням. Це вияв поваги.
- Допомагаючи розвиватись і даючи зворотний зв'язок. Це вияв турботи.
- Із вдячністю. Це дає відчуття цінності.
- Часто і тривало. Це дає відчуття стабільності.

Глибина спілкування важливіша за тривалість. Якщо ти маєш 10 хвилин, то ліпше витратити їх на обговорення того, що тебе справді хвилює.

Жести, міміка, тон…

Психолог Альберт Меграбян вважає, що у процесі особистого емоційного спілкування 55 % змісту повідомлення передається через невербальні канали (жести, міміку, тон голосу, контакт очей тощо), 38 % — через голос та інтонацію й лише 7 % — через слова і їх зміст.

Міміка: вираз обличчя, включно з рухом очей і зміною мускулатури.

Жести: рухи рук і тіла, включно з манерами та рухами пальців.

Тон голосу: інтонація, тембр, швидкість, гучність і паузи в мовленні.

Пози й рухи тіла: положення та рухи тіла, нахил.

Контакт очей: спрямування погляду і його тривалість.

Просторова орієнтація: відстань між людьми і їх взаємне розташування.

Під час відкритого, спокійного спілкування наші жести широкі, положення тіла вільне, ми усміхаємося, наш погляд добрий і прямий. Але певні особливості віку чи особистості можуть нам заважати. Наприклад, соромлячись, ми уникатимемо дивитися в очі й волітимемо триматися на віддалі. А людина підсвідомо прочитуватиме ці сигнали як вияв недружелюбності, навіть якщо наші слова говорять про інше. Що робити? Свідомо змінювати невербальні сигнали.

Емоції

Просто перебуваючи поряд, не промовляючи жодного слова, ми зчитуємо емоції одне одного. Кімната втомленого батька ніби заповнена важким повітрям. А в гостях у найкращої подруги відчуття, що все залите сонцем.

Емоції, якими ми ділимося з оточенням, залежать від нашої **емоційної гігієни**. Так, звичка працювати зі своїми емоціями майже як звичка мити руки!

- **Виявляй увагу до своїх емоцій:** що і чому викликає ту чи іншу емоцію? Не стримуй і не ігноруй неприємних емоцій. Вони скупчуватимуться і формуватимуть навколо тебе неприємну атмосферу або призведуть до вибуху й конфлікту.
- **Виражай свої емоції чітко й прямо,** але з добром і турботою про іншу людину.
- **Уникай критики й осуду інших.**
- **Поважай межі інших людей.**
- **Не забувай про самоповагу.** У тебе є право на свої емоції й думку, і ніхто не має їх заперечувати чи примушувати змінити їх.

Не слова, а справи

Вияв уваги й турботи: принести чай, помити посуд і приготувати вечерю — **це також форма спілкування**. Спільна справа — похід у гори, відвідування театру, робота над проєктом — може зблизити більше, ніж безліч сказаних слів.

Що більше форм спілкування у стосунках, то міцнішими і ближчими вони стають. Не шкодуй часу на різноманітне спілкування з важливими людьми — це і є фундамент ваших стосунків.

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Як розуміти інших

Спілкування заповнює наше життя. Але часто воно схоже радше на багатоголосий базар, де кожен говорить про своє. Урешті співрозмовники втрачають час, так і не досягаючи розуміння та підтримки. Як же зробити спілкування глибоким і конструктивним?

Спілкування — базова потреба

Розуміти, що думають і відчувають інші люди, й усвідомлення, що тебе також розуміють, — базова потреба кожної людини. Ми спілкуємося не лише у справі: справжнє спілкування нам потрібне, аби будувати глибокі стосунки.

Щоб навчитися глибокого спілкування, рости в собі дві ключові навички — ніби дві квітки в саду — активне слухання й емпатію. Якщо їх дбайливо доглядати і регулярно поливати, то з тобою буде комфортно спілкуватися будь-якому співрозмовникові.

Активне слухання — я тебе чую

Часто ми слухаємо співрозмовника, але не чуємо його. За бурхливими емоціями ми не помічаємо змісту слів. А буває так, що ми занадто сконцентровані на власному сприйнятті й реакціях і проґавлюємо справжнє значення чужого мовлення. Налаштуватися на хвилю співрозмовника допоможе активне слухання — коли ти слухаєш людину максимально уважно й зацікавлено. Ось як можна виростити цю навичку:

Ні на що не відривайся і заспокой свій розум. Дивись у вічі співрозмовникові, а не навсібіч чи в телефон. Старайся не давати своїм думкам відвертатися від розмови. Можна подумки повторювати останнє слово в реченні співрозмовника.

Не давай оцінки тому, що чуєш. Спробуй не навішувати ярликів і завчасно не робити висновків — не додавай бур'янів у сад спілкування. Просто слухай і запам'ятовуй.

Не перебивай. Можливо, тобі здається, що так ти демонструєш свою зацікавленість і увагу. Але, перебиваючи, ми показуємо, що не поважаємо іншої людини.

Став уточнювальні запитання. Різні люди вкладають різний зміст у ті самі слова. Спочатку ти не зрозумієш справжнього змісту одного слова, потім іншого — й от ти вже не можеш розділити досвід співрозмовника, а він — твій.

Що тобі здається складним? А що тобі вже вдається?

Емпатія — я на твоєму місці

Друга квітка глибокого спілкування — навчитися ставити себе на чуже місце, розпізнавати переживання співрозмовника, його інтереси й потреби.

1. **Що він відчуває?** Спробуй зрозуміти, яку емоцію переживає співрозмовник і в чому її причина. Звертай увагу не тільки на слова, а й на невербальні підказки: жести, міміку, позу. Можеш спитати прямо: «Що ти відчуваєш? Що довело тебе до таких висновків / думок?»
2. **Не знецінюй проблеми.** Якщо друг скаржиться на втому, не кажи: «Та годі вже, знайшов проблему!» Натомість використовуй фрази, які допоможуть виявити підтримку: «Так, відчувати втому неприємно». «Розумію тебе, я б теж від такого втомився».
3. **Постав себе на чуже місце.** Уяви, що б ти відчував, якби з тобою сталося те саме.
4. **Не критикуй.** Навіть подумки! Кожен має право на почуття й різні дії — і ти, і твої співрозмовники. Замість дратуватися чи відразу навішувати ярлик, подумай, у чому причина.
5. **Співчувай, але не страждай.** Чужі рішення — не твої, тож не бери на себе за них відповідальності. Емпатія тобі потрібна, щоб зрозуміти й підтримати іншу людину, а не страждати разом із нею.

Бур'яни в саду

Виростити активне слухання й емпатію заважають бур'яни — негативні настанови, які можуть з'явитися під час спілкування. Помічай їх, не поливай і не давай проростати.

«Я все знаю» Під час розмови ти ніби наперед знаєш, що тобі скажуть. Це заважає чути справжній зміст слів.

«У мене так було!» Весь час хочеш вставити свою історію, не давши договорити співрозмовникові.

«А я потім скажу…» Замість слухати ти подумки репетируєш свої репліки.

«Не хочу чути» Ти відкидаєш те, що тобі не подобається чи не хочеться чути.

«Зараз пораджу!» Прагнеш дати пораду і висловити свою думку, коли тебе про неї не просять. Найчастіше ми хочемо виговоритися й відчути підтримку, а не вислухати поради і вказівки.

Скільки бур'янів у твоєму саду спілкування?

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

Що робити з конфліктами

Мало хто любить конфлікти: ти витрачаєш на них сили, нервуєшся, а в результаті сварка нічого не дає. Але є і зворотний, позитивний бік: конфлікт, якщо правильно до нього підійти, допомагає вибудувати міцні стосунки, обстояти свої інтереси й ліпше пізнати одне одного.

Навіщо потрібні конфлікти

У сварок і конфліктів причина та сама — зіткнення інтересів. Коли твій друг хоче піти в кіно і ти теж — ви просто купуєте квитки. Але якщо один мріє переглянути новий фільм, а другий — пограти вдома у приставку, виникає конфлікт інтересів. Добра новина в тому, що конфлікти можуть бути дуже корисні. Вони вчать домовлятися, ліпше розуміти свої інтереси і зрештою допомагають будь-яким стосункам зростати.

Суперечка задля суперечки

Часто ми сперечаємося так, ніби на кону стоїть життя, а не марне питання про вибір улюбленого блогера чи місця для прогулянки. Ми лаємося, ображаємося, прощаємось. Але нізащо не хочемо поступитися. Найчастіше суть конфлікту й перемога в суперечці не варті втрати стосунків чи довіри. У реальному житті ми дуже рідко опиняємось у ситуації «все або нічого», коли один виграє все, а другий лишається ні з чим. Наступного разу, сперечаючись із кимось, запитай себе: чи справді причина така важлива?

Бий, утікай… Ліпше зупинись

Наш організм сприймає будь-який конфлікт як стрес і автоматично видає одну з двох реакцій.

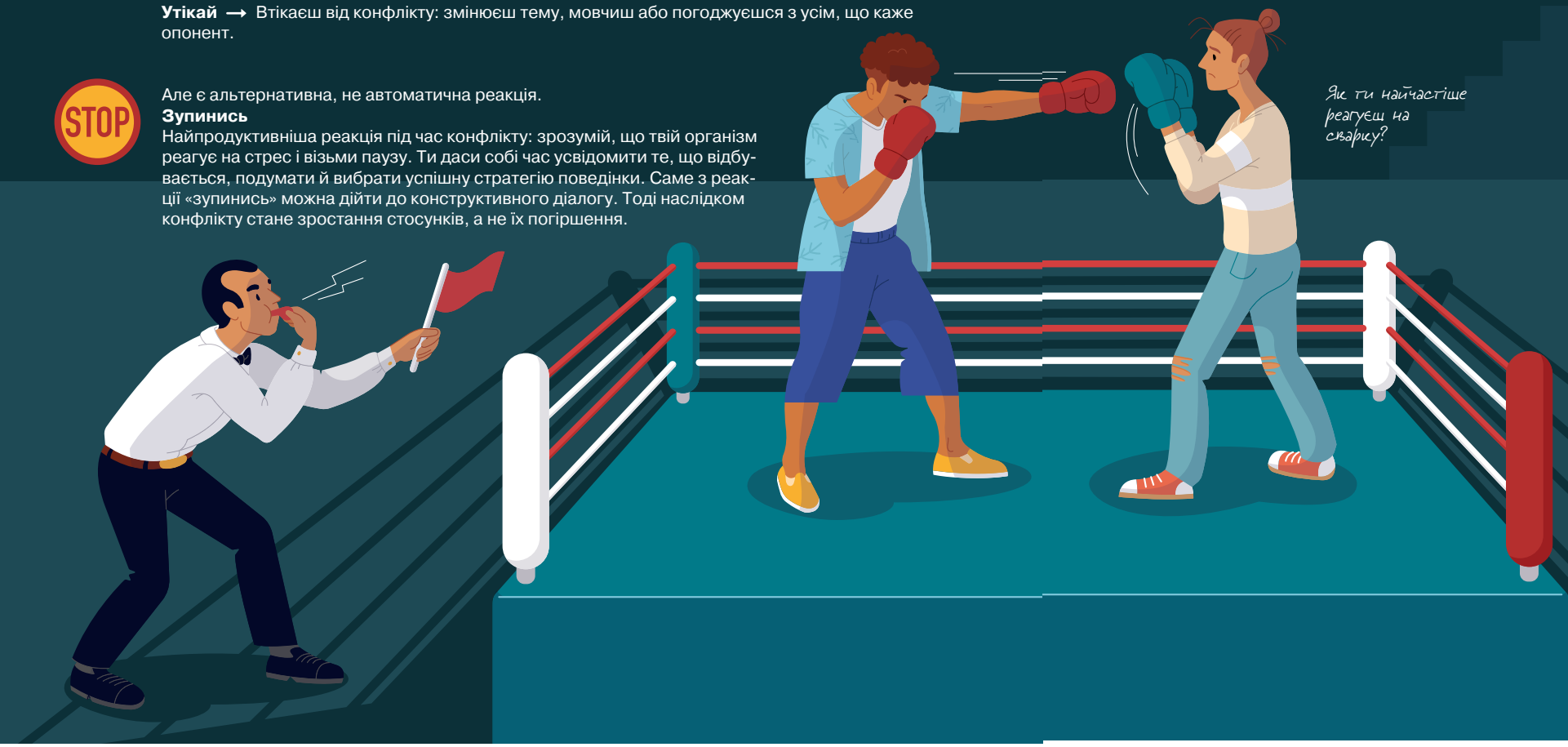
Бий ⟶ Нападаєш на опонента, даєш волю емоціям, виявляєш агресію, б'єшся.

Утікай ⟶ Втікаєш від конфлікту: змінюєш тему, мовчиш або погоджуєшся з усім, що каже опонент.

Але є альтернативна, не автоматична реакція.

Зупинись

Найпродуктивніша реакція під час конфлікту: зрозумій, що твій організм реагує на стрес і візьми паузу. Ти даси собі час усвідомити те, що відбувається, подумати й вибрати успішну стратегію поведінки. Саме з реакції «зупинись» можна дійти до конструктивного діалогу. Тоді наслідком конфлікту стане зростання стосунків, а не їх погіршення.



Як уникнути автоматичних реакцій «бий» або «втікай»

ЗРОБИ ТРИ ГЛИБОКІ ВДИХИ-ВИДИХИ

Зупини потік реакцій, емоцій і хаотичних думок.

ЗАПИТАЙ СЕБЕ

- Які почуття в мене викликає конфлікт: злість, сум, розпач, відчуття небезпеки?
- Які інтереси зараз зіткнулися?
- Чого саме я хочу домогтися внаслідок цієї сварки: залишитись у добрих стосунках, обстояти інтереси (а чи справді всі вони важливі?), не згаяти часу?

ПОЧИНАЙ ДІАЛОГ

Орієнтуйся на результат, якого хочеш досягти. Уточни в опонента, чого хоче досягти він. Старайся створити атмосферу безпеки для себе і співрозмовника: не кричи, не ображай і зупиняй, якщо ображають тебе.

Спочатку ці три пункти потребують додаткової концентрації й часу — нічого страшного! Просто скажи співрозмовникові, що тобі треба подумати кілька хвилин. Що частіше ти використовуватимеш цей метод під час сварок, то швидше станеш проходити всі етапи.

Як і що казати

Дуже легко завести конфлікт у глухий кут і розпалити суперечку, якщо використовувати певні методи, фрази й інтонації. Старайся уникати цих тригерів:

1 ПОЗИЦІЯ ЗВЕРХУ («Я ЛІПШИЙ, ОТЖЕ, МАЄ БУТИ ПО-МОЄМУ»)

Наказуючи, погрожуючи, глузуючи чи вказуючи на чужі вади, ми демонструємо неповагу до опонента, сильніше розпалюємо суперечку, виводимо її з конструктивного діалогу.

2 ОБМАН

Не обманюй і не викривляй інформації: тебе швидко спіймають на брехні й навряд чи захочуть у майбутньому мати з тобою справу. До того ж викривлена інформація аж ніяк не посприяє розв'язанню конфлікту.

3 ДРАТІВЛИВІ СЛОВА

Старайся не вживати слів «чому», «завжди», «ніколи», «скільки разів». Наприклад, «Чому ти вічно спізнюєшся?», «Ти ніколи мене не розумієш!». Так ти тільки узагальнюєш і спрощуєш ситуацію, водночас не говориш про причину конфлікту. Ліпше використовуй формулу Я ВІДЧУВАЮ, ТОМУ ЩО: «Мені прикро, що ти спізнився. Тому що мені здається, що це ознака неповаги».

4 МАНІПУЛЯЦІЇ

Просто домогтися бажаного, якщо тримати опонента під дулом пістолета. Ми легко кидаємося фразами на кшталт «Інакше нашій дружбі кінець» або «Я тоді не піду з тобою на вечірку». Це маніпуляції, які можуть допомогти один раз, але якщо їх регулярно використовувати, вони зруйнують будь-які стосунки.

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

П’ять способів розв’язати конфлікт

За своє життя ми проходимо через безліч конфліктів: незначних і дуже важливих, швидкоплинних і таких, що не загасають роками. Боятися їх не варто, але треба навчитися виходити із зіткнення з мінімальними втратами.

Психологи Кеннет Томас і Ральф Кілманн з’ясували, що є п’ять стратегій поведінки під час конфлікту. Всі вони корисні в різних ситуаціях: адже від того, чого саме ти хочеш домогтися, залежить і те, як ти діятимеш.

Берись обирати відповідну стратегію, тільки коли тобі вдалось уникнути реакцій «бий» або «втікай».

Уникання

КОЛИ І ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ

Зона розбіжностей не становить для тебе цінності, тому ти не маєш часу, бажання чи сил розв’язувати проблему, і ти її ігноруєш. Наприклад, у черзі тебе хтось штовхнув. Ти зовсім не хочеш вступати в конфлікт і волієш промовчати.

ПЛЮСИ

Іноді, як у прикладі, уникнути конфлікту продуктивніше, ніж у нього вступати: так ти витратиш менше часу, сил і нервів. Іноді конфлікт може сам собою розв’язатись, якщо зачекати.

МІНУСИ

Не всі конфлікти згасають із часом. Якщо довго ігнорувати маму, яка просить прибрати у квартирі, це може призвести до великої сварки. Тому вибирай уникання тоді, коли конфлікт точно не матиме наслідків.

Суперництво

КОЛИ І ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ

Ти не можеш поступитися своїми інтересами — конфлікт зачіпає щось дуже важливе і принципове. Тобі доводиться обстоювати свою думку, використовуючи всі можливі способи: від цілковитої відмови приставати на чужі пропозиції до конструктивного діалогу. Найяскравіший приклад — дискусійний клуб чи математична олімпіада, де ця стратегія виявляється повною мірою. Важливо пам’ятати, що суперництво не означає грубість і недружелюбність. Насправді ми вкрай рідко потрапляємо в ситуацію, коли ставки такі високі. Водночас суперництво — та форма, якій ми частенько віддаємо перевагу в суперечках, прагнучи обстояти свою думку навіть там, де в цьому немає потреби.

ПЛЮСИ

Ти можеш обстояти свої інтереси на 100 %.

МІНУСИ

Стосунки можуть зіпсуватись і навіть закінчитися. Перш ніж обирати суперництво, проаналізуй, чи справді твоя позиція така важлива й непорушна.

Пристосування

КОЛИ І ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ

Для тебе зараз важливіше порозуміння, ніж предмет конфлікту. Ти хочеш уникнути його продовження і вирішуєш, що правильніше буде поступитись. Або намагаєшся уникнути неприємностей. Наприклад, викладач на іспиті просить відповісти на додаткове запитання: сперечатися тут годі.

Компроміс

КОЛИ І ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ

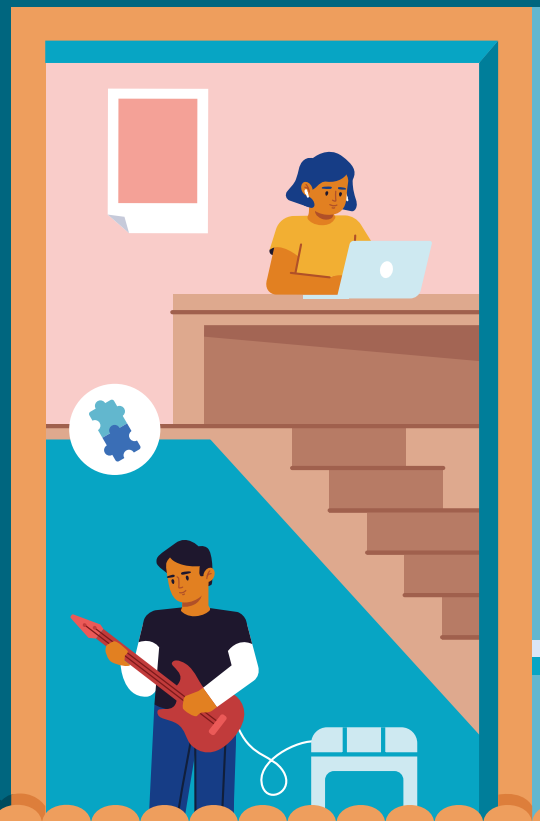
Доходите з іншого боку конфлікту до рішення, яке частково задовольняє інтереси кожного. Ти хочеш піти в кіно на фільм жахів, а друг — на романтичну комедію. Урешті ви йдете на пригодницький бойовик.

ПЛЮСИ

Зберігаєш добрі стосунки, уникаєш зайвого стресу, частково задовольняєш свої сподівання або здобуваєш те, що було особливо цінним, відмовившись від другорядного.

МІНУСИ

Часто компроміс призводить до нерівнозначного рішення, і ти відчуваєш, що твої інтереси відійшли на другий план.



ПЛЮСИ

Зберігаєш добрі стосунки і робиш приємність людині. Не витрачаєш нервів і сил на суперництво. Уникаєш неприємностей.

МІНУСИ

Що частіше погоджуєшся, то вищий ризик, що твої інтереси й далі ігноруватимуть. Самооцінка може знизитися. Люди перестануть дослухатися до твоєї думки. Вибирай «пристосування», тільки якщо це не зачепить твоїх принципів і ключових інтересів.

Співпраця

КОЛИ І ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ

Друга назва цієї стратегії — win-win, тобто «виграш-виграш». Питання таке важливе для учасників конфлікту, що треба виробити рішення, яке влаштує всіх. Це найбільш трудомістка, але й найпродуктивніша стратегія: доведеться витратити час на конструктивне обговорення й бути щирим і відкритим у своїх сподіваннях, зате врешті всі будуть у виграші.

ПЛЮСИ

Інтереси всіх сторін максимально враховано. Стосунки переходять на новий рівень розуміння. Часто співпраця — єдино правильна стратегія у глибоких стосунках, коли конфлікт зачіпає важливі речі для кожного партнера. Тільки через конструктивний діалог і прийняття ідей одне одного пара може вийти з кризи і зміцнити стосунки.

МІНУСИ

Може бути потрібно більше сил і часу. Поміркуй: суть конфлікту варта таких зусиль?

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ