

Jak mogę poprawić moją komunikację z partnerem?

SŁOWA KLUCZE

stonewalling | defensywność | aktywne słuchanie | empatia



Jednym z elementów, które mogą stworzyć lub zepsuć związek, jest komunikacja - dlatego tak ważne jest rozpoznawanie oznak słabej komunikacji.

Znaki ostrzegawcze obejmują **nieśluchanie**, **lekceważenie uczuć**, **przerywanie sobie nawzajem**, **używanie wulgarного języka**, **stonewalling** (odmowa komunikacji z powodu poczucia przytłoczenia), **brak empatii** i **defensywność**.

Słaba komunikacja może następnie prowadzić do niechęci, niepokoju, depresji, zwiększonego stresu, niskiej samooceny, a nawet **rozpadu związku**.

Zapewnienie, że oboje partnerzy czują się wysłuchani, jest kluczem do poprawy umiejętności komunikacyjnych. Zastanówmy się, jak przełamać bariery za pomocą kilku pomocnych wskazówek i uczynić dobrą komunikację supermocą związku.

Ćwicz aktywne słuchanie

Poświęćcie sobie nawzajem pełną uwagę podczas rozmowy, usuwając wszelkie rozpraszacze (takie jak telefon), wybierając odpowiedni czas i spokojne otoczenie. Zaangażuj się w rozmowę, zadając pytania, aby pokazać, że Ci zależy, a także kiwając głową, nawiązując kontakt wzrokowy i nie krzyżując ramion. Pokazuje to otwarty i przyjazny język ciała.

Wyrażaj się szczerze i spokojnie

Bądź szczerzy co do tego, jak się czujesz - nie czytasz w myślach, a blokowanie myśli i uczuć nie jest zdrowe. Używaj stwierdzeń "ja", aby uniknąć oskarżeń; na przykład zamiast mówić: "Nigdy nie masz dla mnie czasu", zmień zdanie na: "Czuję, że nie spędzamy razem wystarczająco dużo czasu i ważne jest dla mnie, abyśmy tworzyli wspólne chwile".

Cierpliwość jest cnotą

Dobrzy rozmówcy wiedzą, że nieporozumienia muszą się zdarzać. Kiedy tak się stanie, nie wyciągaj pochopnych wniosków ani nie bron się. Cofnij się o krok (weź kilka głębokich oddechów) i spróbuj zrozumieć punkt widzenia partnera. Empatia to podstawa!

Przepróś i wybacz (to dobre dla Ciebie!)

Tak jak nie ma osób czytających w myślach, tak nie ma osoby, która nie popełnia błędów. Przepraszaj więc, gdy czujesz, że się mylisz i ćwicz wybaczenie. Wykorzystaj błędy do poprawy relacji i siebie.

Bądź ciekawy i pozytywnie nastawiony!

Zadawaj otwarte pytania, aby pogłębić zrozumienie swoich emocji i myśli, takie jak: "Czy są jakieś zajęcia lub hobby, które chciałbyś, abyśmy razem wypróbowali?". Użyj tego samego pozytywnego nastawienia, gdy napotkasz przeszkodę w związku, koncentrując się na znajdowaniu rozwiązań, a nie rozpamiętywaniu problemów.

Wyznaczaj granice i ucz się na nich

Zdefiniuj swoje osobiste granice w związku, takie jak te związane z dawaniem sobie nawzajem przestrzeni, i szanuj je. Jeśli zostaną one przekroczone, zastanów się nad tym doświadczeniem i spróbuj znaleźć wspólną płaszczyznę z partnerem.

Pracując nad swoimi umiejętnościami komunikacyjnymi, pamiętaj, że każda przeszkoda jest okazją do nauki i rozwoju. Jeśli jesteś ciekawy konkretnych sposobów na pokonanie przeszkód komunikacyjnych, mam dla Ciebie infografikę tutaj. Teraz pracujcie nad tymi umiejętnościami razem, aby położyć podwaliny pod silniejszy związek!



RELACJE ROMANTYCZNE

