

ROMANTIČNI ODNOSI

Kako lahko izboljšam komunikacijo s partnerjem_ko?

KLJUČNE BESEDE

zavajanje | obrambna drža | aktivno poslušanje | empatija



Komunikacija je eden od elementov, ki lahko uniči razmerje, zato je dobro prepoznati znake slabe komunikacije.

Opozorilni znaki so **neposlušanje, neupoštevanje tvojih čustev, prekinjanje, agresiven jezik, zavračanje komunikacije zaradi preobremenjenosti, pomanjkanje empatije in defenzivnost.**

Slaba komunikacija lahko vodi v zamero, tesnobo, depresijo, povečan stres, nizko samospoštovanje in celo **razpad razmerja.**

Ključno za izboljšanje komunikacijskih spretnosti je, da se oba partnerja počutita slišana. Z nekaj koristnimi nasveti lahko ugotoviš, kako odpraviti te ovire, in poskrbiš, da bo dobra komunikacija postala supermoč tvojega razmerja.

Vadi aktivno poslušanje

Med pogovorom se popolnoma posvetita drug drugemu, tako da odstranita vse moteče dejavnike (na primer telefon), izbereta primeren čas in mirno okolje. Sodeluj z vprašanji, s katerimi pokažeš, da ti ni vseeno. Prikimavaj, vzpostavi očesni stik in sprosti roke. S tem izražaš odprto in prijazno govorico telesa.

Izražaj se iskreno in umirjeno.

Bodi iskren_a glede svojih občutkov - nisi bralec_ka misli in ni zdravo, da svoje misli in občutke zadržuješ v sebi. Uporabljaljaj zaimek "jaz", da se izogneš obtožbam; na primer, namesto da rečeš: "Nikoli nimaš časa zame", spremeni stavek v: "Zdi se mi, da ne preživiva dovolj časa skupaj. Meni je zelo pomembno, da skupaj ustvarjavo dragocene skupne trenutke".

Potrpežljivost je vrlina

Dobri sogovorniki se zavedajo, da bo do nesporazumov zagotovo prišlo. Ko do njih pride, ne delaj prehitrih zaključkov in se ne zagovarjaljaj. Stopi korak nazaj (in globoko vdihni) ter poskušaj razumeti partnerjevo stališče. Empatija je zelo koristna!

Opraviči se in odpuščaj (to je dobro zate!)

Tako kot ne moreš brati misli, se tudi še ni rodila oseba, ki ne bi delala napak. Zato se opraviči, kadar imaš tisti neprijeten občutek, da se motiš, in odpuščaj. Napake izkoristi za izboljšanje odnosa in sebe.



Ostani radoveden_na in pozitiven_na!

Postavljaljaj vprašanja odprtega tipa, da poglobiš razumevanje svojih čustev in misli, na primer: "Ali so kakšne dejavnosti ali hobiji, za katere bi želel_a, da jih preizkusiva skupaj?". Enako pozitivno naravnost uporabi, ko naletiš na oviro v odnosu, tako da se osredotočiš na iskanje rešitev, namesto da se ukvarjaš s težavami.

Postavi meje in se iz njih uči.

Določi svoje osebne meje v odnosu, na primer meje, povezane z dajanjem prostora drug drugemu, in jih spoštuj. Če jih prekoračita, razmisli o izkušnji in s partnerjem poskušajta najti skupni jezik.

Pri razvijanju komunikacijskih spretnosti ne pozabi, da je vsaka ovira priložnost za učenje in rast. Če te zanima nekaj konkretnih načinov, kako lahko premagaš komunikacijske ovire, je tukaj zate infografika. Zdaj pa skupaj razvijajta te veščine in postavita temelje za močnejše razmerje!

ROMANTIČNI ODNOSI

