

SZERELMI KAPCSOLATOK

Hogyan kommunikálhatok jobban?

KULCSSZAVAK: 

elzárkózás | védekezés | aktív figyelem | empátia



Ami fel- vagy leépíthet egy kapcsolatot, az a kommunikáció – ezért olyan fontos felismerni a rossz kommunikáció jeleit.

Figyelmeztető jel lehet, **ha nem figyelnek rád, érvénytelenítik az érzéseket, folyton a szavunkba vágnak, agresszív nyelvezetet használnak, elzárkóznak** (mert pl. túlterheltek), **ha nincs empátia, valamint a védekező viselkedés.**

A rossz kommunikációfeszültséget, szorongást, depressziót, fokozott stresszt, alacsony önbecsülést és akár a **kapcsolat felbomlását** is eredményezheti.

A kommunikációs készségek fejlesztésében kulcsa, hogy mindkét fél úgy érezze, meghallgatják. Vizsgáljuk meg, hogyan dönthetjük le a korlátokat pár hasznos gyakorlattal, és hogyan tegyük a jó kommunikációt a kapcsolatunk superképességévé.



Aktív figyelem

Amikor beszélgetek, teljes figyelmet kell szentelnetek egymásnak, váljatok meg minden zavaró dologtól (például a telefontól!), válasszatok megfelelő időpontot és nyugodt környezetet. Kérdezzetek egymástól, és éreztess, hogy odafigyelsz, pl. bólintással, szemkontaktussal, azzal, hogy nem teszed keresztbe a karodat. Ez nyitott és barátságos testbeszéd.

Beszélgj őszintén és nyugodtan

Legyél őszinte az érzéseiddel kapcsolatban - nem vagy telepata és nem is egészséges elnyomni a gondolatokat és érzéseket. Használj énközléseket vádaskodás helyett; például, ahelyett, hogy azt mondanád: „Soha nincs időm rád”, így fogalmazd át: „Úgy érzem, hogy nem töltünk elég időt együtt, pedig fontos számomra, hogy értékes pillanatokot teremtsünk”.

A türelem erény!

A jó kommunikátorok tudják, hogy félreértések előfordulnak. Amikor ilyen történik, ne juss azonnal messzemenő következtetésekre, és ne válj védekezővé se.. Lépj vissza (és vegyél néhány mély lélegzetet) és próbáld megérteni a partnered nézőpontját. Az empátia sokat segít!

Kérj bocsánatot és bocsáss meg (ez neked is jó!)

Ahogy gondolatolvasók sincsenek, olyan ember sem született még, aki soha nem követ el hibákat. Szóval kérj bocsánatot ha úgy érzed, hogy tévedtél, és gyakorold a megbocsátást. Használd a hibákat a kapcsolat és saját magad fejlesztésére.



Maradj kíváncsi és pozitív!

Tegyél fel nyitott kérdéseket, az érzéseket és gondolatokat így könnyebb megérteni, például így: „Vannak olyan tevékenységek vagy hobbik, amelyeket szeretnél együtt kipróbálni?”. Ugyanilyen pozitívan közelíts akkor is, amikor egy kapcsolatban akadályba ütköztök - a hangsúly a megoldások keresésén legyen a problémák feletti rágódás helyett.

Húzd meg a határokat és tanulj belőlük

Határozd meg a személyes határaidat, például a tér megadásával kapcsolatban, és tartsd tiszteletben őket. Ha mégis átléptek ezeket, arra reflektáljatok, és próbálj megegyezésre jutni a partnereddel.

A kommunikációs készségek fejlesztése közben tartsd szem előtt, hogy minden akadály lehetőség a tanulásra és a fejlődésre. Ha kíváncsi vagy pár konkrét módszerre, melyekkel lebírhatsz a kommunikációs akadályokat, itt van egy infografika erről.

Most dolgozzatok együtt ezeken a készségeken, hogy erősebb alapot teremtsetek a kapcsolatokban!



SZERELMI KAPCSOLATOK



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.