



Racja czy relacja?

karta pracy



Zdrowe, bliskie relacje z innymi ludźmi są bardzo ważne dla naszego dobrostanu psychicznego i odgrywają także kluczową rolę w budowaniu tzw. systemu wsparcia – czyli sytuacji, w której grupa osób wzajemnie wspiera się na co dzień oraz w trudnych momentach.

Waga relacji z innymi nie kończy się jednak na sferze psychicznej – badania wykazują bowiem, że silne relacje z bliskimi chronią nas przed chorobami ciała, a brak takich więzi może być dla nas równie niebezpieczny jak na przykład palenie papierosów!

Przyjrzyj się swoim schematom postępowania podczas rozmowy z innymi i temu jaki mają one wpływ na charakter twoich relacji - spróbuj z dozą refleksji odpowiedzieć na pytania w tej karcie pracy.

Przypomnij sobie ostatnią sytuację w której byłeś/byłaś w konflikcie słownym z inną osobą i opisz czego dotyczył konflikt.

Jakie były Twoje intencje przed rozpoczęciem tej trudnej rozmowy?

Jaki był cel rozmowy i czy został osiągnięty?

Co się do tego przyczyniło?

Czy cel rozmowy zmienił się dla Ciebie w trakcie jej trwania? Jeśli tak, to w jaki sposób i z jakiego powodu?

Czy wspominając tą rozmowę pamiętasz, czy miała ona jakiś punkt zwrotny/przetomowy, który załagodził lub zaostrzył dalszą komunikację? Jaki to był moment i co on spowodował?

Co mogłoby się zmienić w twoim zachowaniu by podobne sytuacje przebiegały w przyszłości w bardziej korzystny dla relacji sposób?

Czy dostrzegasz w swoim zachowaniu podczas tej rozmowy podobieństwa do swojego zwykłego zachowania w podobnych sytuacjach? Jeśli tak, to jakie?

Czy są słowa, których użyłeś/
użyłaś podczas tej rozmowy,
a teraz ich żałujesz lub
użyłbyś/użyłabyś innych
zwrotów by wyrazić swoje
stanowisko? Jeśli tak, to jakie
one były i co spowodowały
w waszej komunikacji? Jak
można było powiedzieć to
inaczej?

Czy są słowa, których użyłeś/
użyłaś podczas tej rozmowy
i jesteś z nich dumna/dumny?
Jeśli tak, to jak one brzmiały?
Dlaczego uważasz, że były
właściwe? Co spowodowały
w waszej komunikacji?

Jakie ważne wnioski możesz wyciągnąć z tego doświadczenia?

Programy psychoedukacyjne, które pomogą Ci w pracy nad Twoimi relacjami znajdziesz w aplikacji

