

«ДА» И «НЕТ» ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ

В присутствии любимого у тебя может создаться впечатление, что главное в отношениях — физическое влечение. Не станем отрицать: это важная часть. Но отношения — это не только бабочки в животе. Прочных, уважительных отношений не бывает без открытого общения. Вот основные «да» и «нет» здорового общения — возьми их за основу в отношениях.

Да

- * Определите условия ваших отношений.
- * Говори о своих потребностях, о том, какого отношения к себе ждешь и что будет, если партнер отнесется к тебе неуважительно.
- * Спроси партнера, что он думает по поводу твоих потребностей и границ, сможет ли их уважать. Если не сможет или не хочет, подумай — возможно, это повод расстаться.
- * Спроси партнера о его границах и реши, сможешь ли отнестись к ним с уважением.
- * Честно говори обо всем, что тебя тревожит. Не игнорируй свои чувства и не жди, пока больше не сможешь сдерживать негатив.
- * Внимательно относись к потребностям своего партнера и попытайся их понять.

Нет

- * Не жди, что партнер каким-то чудом угадает, что тебе нужно, — он не умеет читать мысли.
- * Не взрываешься, столкнувшись с неуважением. Сделай глубокий вдох, попытайся осознать эмоции и сообщи партнеру о своих границах.
- * Не бойся давать отпор. Когда твои границы нарушаются или внутреннее чутье подсказывает, что что-то не так, говори «нет».
- * Не устраивай драмы, чтобы привлечь к себе внимание.
- * Не угрожай партнеру и не манипулируй им, заставляя сделать то, что для него некомфортно.
- * Не используй партнера как мишень для своих эмоций, гнева и неуверенности.

Образец отношений

Отношения с партнером часто основаны на той модели отношений, которую ты наблюдала в детстве. От нее зависит, например, будешь ли ты мириться с дурным обращением. Проанализируй в дневнике, чьи отношения влияют на тебя.

Сильнее всего на меня повлияли отношения _____

Эти отношения кажутся мне здоровыми (или нездоровыми), потому что

Эта модель отношений научила меня _____

Уважительное общение — это когда партнеры _____

Неуважительное общение — когда партнеры _____

Подпись _____

Подпись _____

Дата _____