

КАК НЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ КОНФЛИКТ, КОГДА РЕЧЬ ЗАХОДИТ О ЗДОРОВЬЕ ПАРТНЕРА?

Всё *
не напрасно



Рассказывает Мария Пенюшина,
системный семейный психолог
сервиса Youtalk

Перед тем как начать разговор на тему здоровья, задайте себе вопрос: «Как я могу ухудшить ситуацию и спровоцировать новый конфликт?»

Ознакомьтесь с распространенными действиями, которые вызывают негативную реакцию, и постарайтесь избегать их в диалоге. После разговора проанализируйте, удалось ли вам избежать ошибок.

Что может спровоцировать негативную реакцию?

- Навязчивые напоминания и просьбы:
«Запишись к врачу», «Ты звонил врачу?», «А завтра позвонишь?», «Тебе это нельзя, слишком жирно»;
- Сравнения с другими:
«Вот у Таньки муж бегает по утрам и после 19:00 не ест, а ты?»;
- Критика:
«У тебя живот висит, спина горбится! Как можно было так запустить себя?»;
- Создание чувства вины:
«Почему я постоянно должна о тебе заботиться, как о ребенке?»;
- Манипуляции:
«Пока ты не займешься своим здоровьем, я не буду делать это»;
- Наказание:
Избегание секса, намеренное игнорирование (игра в «молчанки») или действия, которые явно доставят дискомфорт.

Эти методы лишь усугубляют ситуацию и могут оттолкнуть вашего партнера от изменений, к которым вы стремитесь. Гораздо эффективнее строить диалог на поддержке и уважении, избегая давления и критики.