

Jak porozmawiać o podziale obowiązków domowych – i się nie pokłócić?



JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ:

Proponujemy zacząć od pytania:
Co myślisz o podziale obowiązków domowych w związku? W jaki sposób powinniśmy się nimi dzielić?



A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO?

Zapytaj o źródła danego poglądu:
Kiedy zaczęliśmy tak myśleć?
Co się wtedy stało u Ciebie? Co u mnie?

Zapytaj o wartości:
Co jest dla Ciebie najważniejsze w tym temacie? Dlaczego?

Poszukaj punktów wspólnych:
Różni nas to, co myślimy o podziale obowiązków domowych.
A w czym się zgadzamy?

Wróć do Waszej relacji:
Co jest ważniejsze: nasze opinie o obowiązkach domowych czy nasza relacja?



JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI:

O różnych modelach:
Jak dzielicie się obowiązkami w Twoim domu? Macie bardziej tradycyjny, czy partnerski podział?

O ustaleniach:
Czy cenisz sobie podział obowiązków, jaki ustaliliście w Waszym domu?
A może chcesz coś zmienić?

O trudnościach:
W jaki sposób radzisz sobie z wyzwaniami związanymi z obowiązkami domowymi i pracą zawodową w swoim związku?

O docenianiu:
Jak myślisz, czy w równym stopniu doceniasz pracę domową i zawodową?



JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ:

Możecie powiedzieć sobie:

- Nie musimy mieć takiego samego zdania o podziale obowiązków domowych, żeby się lubić.
- Fajnie, że pogadaliśmy.

Co pomaga w dobrej rozmowie

Chcesz porozmawiać na trudny temat z bliską osobą, przyjacielem albo kolegą z pracy? Oto kilka podpowiedzi, które pomogą Wam znaleźć wspólny język



Ustalcie temat rozmowy. Lepiej wybrać konkretną sprawę, która Was różni – np. jedzenie mięsa, przyjmowanie uchodźców, Marsz Niepodległości. Rozmowy o wszystkim kończą się zwykle na niczym:)

Uruchom ciekawość. Żeby rozmowa się udała, musisz naprawdę chcieć poznać poglądy drugiej osoby. Tu pomaga nasza ludzka ciekawość. Nastaw się na to, że to będzie ciekawe spotkanie – nawet jeśli miejscami będzie trudno.



Posłuchaj do końca. Tym, co zwykle kończy rozmowę, jest czyjaś szybka i ostra odpowiedź. Słyszymy coś, co nas denerwuje i natychmiast mówimy swoje zdanie. Spróbuj powstrzymać ten odruch.

Zamiast reagować, staraj się zrozumieć pogląd drugiej osoby. Ułóż go sobie w całość, zobacz jej perspektywę. To, że spokojnie słuchasz, nie znaczy, że się zgadzasz. Słuchasz, bo szanujesz inne zdanie.

Zapytaj, czy dobrze rozumiesz. Jeśli osoba po drugiej stronie skończyła mówić, spróbuj powtórzyć jej tok rozumowania. Powtórz po swojemu, co powiedziała – bez dodawania Twojej oceny. Nie krytykuj tego, co zostało powiedziane.



Teraz Twoja kolej. Możesz po prostu powiedzieć, co Ty myślisz na ten sam temat. Ale rozmowa będzie lepsza, jeśli opowiesz, skąd wzięt się Twój pogląd. Opowiedz o wydarzeniu albo historii, która sprawiła, że tak właśnie myślisz.

Zapytaj drugą osobę, skąd wzięt się jej pogląd. Jeśli sami podzieliliśmy się swoją historią, to pytanie będzie zupełnie naturalne. Posłuchaj historii drugiej osoby. Pomyśl o tym, jak takie doświadczenie mogłoby wpłynąć na Twoje poglądy.

Porozmawiajcie o swoich historiach. Mogą być zupełnie różne albo bardzo podobne. Jakie by nie były – poprzez takie historie (doświadczenia) łatwiej się nawzajem zrozumieć. I dużo łatwiej o nich rozmawiać niż o samych poglądach.

