Семейный опросник: мы вдвоём: как мы говорим и ссоримся

Читайте вопросы вместе, по одному. Каждый по очереди договаривает фразу вслух — своё, потом поговорите о том, что услышали. Любой вопрос можно пропустить.

Вопросы

1. **После ссоры у нас обычно бывает так…**
2. **В моей семье ссорились…**
3. **Повышать голос, по-моему…**
4. **Тон, который для меня недопустим, это…**
5. **Слова, которые нельзя говорить даже в ссоре, это…**
6. **При других людях нам не стоит…**
7. **Мне страшно в ссоре, когда…**
8. **Мириться мне легче, когда первым…**
9. **Тема, о которой мы молчим, это…**
10. **Молчим мы об этом, потому что…**
11. **Наши правила для ссор звучат так…**
12. **Если станет слишком горячо, мы…**

Если вы о чём-то договорились

Пусть один из вас скажет договорённость вслух целиком, а остальные повторят её своими словами. Если слова расходятся, уточняйте, пока все не скажут одно и то же. Ясная договорённость отвечает на вопросы:

1. **Что именно?**
2. **Кто что делает?**
3. **Когда?**
4. **Как поймём, что сделано?**

5. Что будем делать, если не получится?

Договорённость — только то, с чем согласны все. Её можно менять, когда меняется жизнь.

РАЗГОВОР ВСЛУХ

Те же вопросы — на телефоне, по одному. «Обсудим вслух». Чтобы превратить подразумеваемое в явное.

qcic.ru/t/blizhe

В TELEGRAM

Пройти этот разговор в Telegram: вернуться к теме и сверить договорённость.

t.me/obsudim4bot