



# Памятка: как говорить с родственниками, когда есть конфликтные ситуации

Из курса Учебника Т—Ж

«Как упростить жизнь после рождения ребенка»

1. Выберите одну ситуацию, в которой вам не хватает понимания или поддержки от родственников
2. Сформулируйте, что вас не устраивает и почему
3. Попросите близких поделиться, что они чувствуют по этому поводу
4. Завершите предложением, как они могут помочь или что бы вы хотели изменить в вашем общении и как. Начните фразу словами «Можно ли...?», «Может быть, вы могли бы...?»

Используйте этот алгоритм в качестве примера. Не обязательно сразу писать письмо или начинать разговор, для начала можно проговорить его про себя

