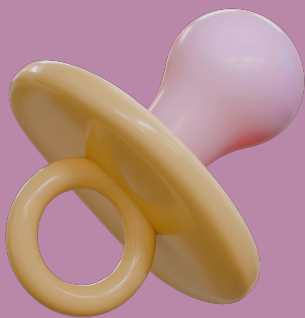




Памятка: как просить близких о помощи

Из курса Учебника Т—Ж

«Как упростить жизнь после рождения ребенка»

- 🗨 **Говорите вежливо.** Например, добавляйте «пожалуйста» или «можете ли вы». Эти небольшие дополнения смягчают нашу речь
- 🗨 **Следите за интонацией.** То, как мы звучим, влияет на то, как нас воспринимают. Поэтому, если вы понимаете, что сейчас не в состоянии управлять своим голосом, предупредите об этом близких — устно, сообщением в чате или запиской
- 🗨 **Постарайтесь говорить без отрицания.** Просьба без «не» звучит конкретнее и спокойнее. Например, вместо фраз вроде «пожалуйста, не делай», «не трогай» или «не кричи» лучше сказать «давай поговорим спокойно» или «пусть эти вещи лежат там»
- 🗨 **Подумайте, выполняма ли ваша просьба.** Например, вместо «я хочу отдохнуть» лучше сформулировать просьбу так: «Можешь, пожалуйста, посидеть с ребенком утром пару часов, чтобы я могла немного поспать?»
- 🗨 **Формулируйте просьбу конкретно.** Чем точнее вы объясните, что вам нужно, тем выше шанс, что вас поймут правильно. Например, вместо «захвати подгузники» лучше сказать: «Купи любые подгузники на 9—14 кг, лучше большую упаковку»
- 🗨 **Будьте готовы к отказу.** Помните, что близкий человек имеет право вам отказать. Здорово, если вы сможете попросить о помощи кого-то еще

