

Å reparere relasjon

1:

Legg merke til at du har gjort/sagt noe som ble dumt eller vondt for noen

4:

Hva er bra med å reparere dette?
(for deg og for den andre)

2:

Bruk sinnekontroll om du ikke klarer å snakke rolig

5:

Hvordan kan du gjøre det?
(når – hvor – hva – trenger du hjelp?)

6:

Si eller gjør noe som kan reparere det som ble dumt, på en slik måte at den andre forstår at du er lei for det og ønsker å reparere:



Jeg er lei for det jeg gjorde.





Jeg er lei for det
jeg gjorde.

- a) Husk blikk-kontakt.
- b) Vis at du angrer.
- c) Si at du forstår at det du gjorde ble dumt eller vondt for den andre.
- d) Si at du er lei deg.
- e) Vis at du ikke vil gjøre det igjen.