



**Å reparere relasjon**  
- er det nok å si ordet unnskyld?



1:

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





Sinnekontroll:

- Pust rolig
- Tell sakte + pust rolig
- Ta ei lita pause

2:

Bruk sinnekontroll  
om du ikke klarer å  
snakke rolig



3:

Kjenn etter hvilke  
følelser du har og  
gi deg sjøl lov til å  
føle dem

argh



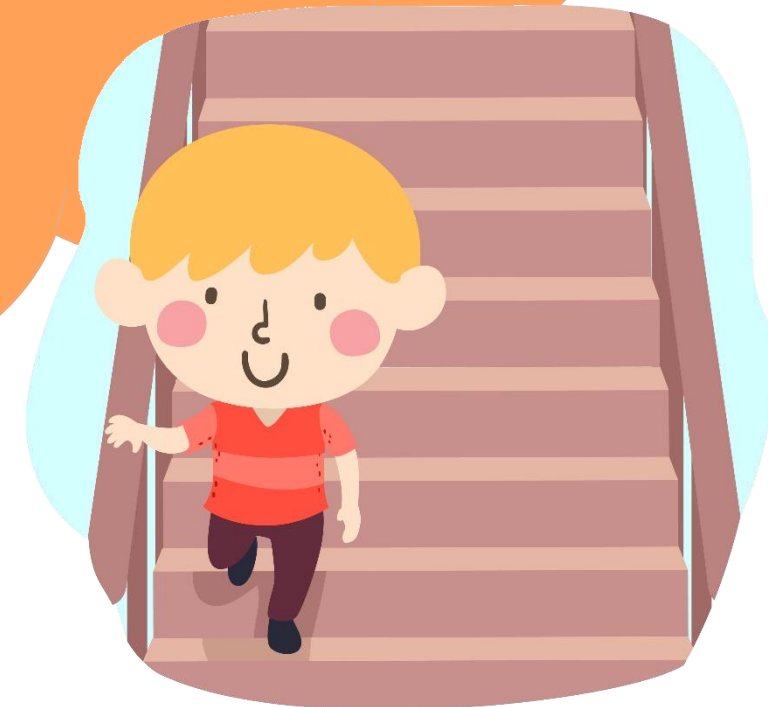
boo-hoo





4:

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





5:

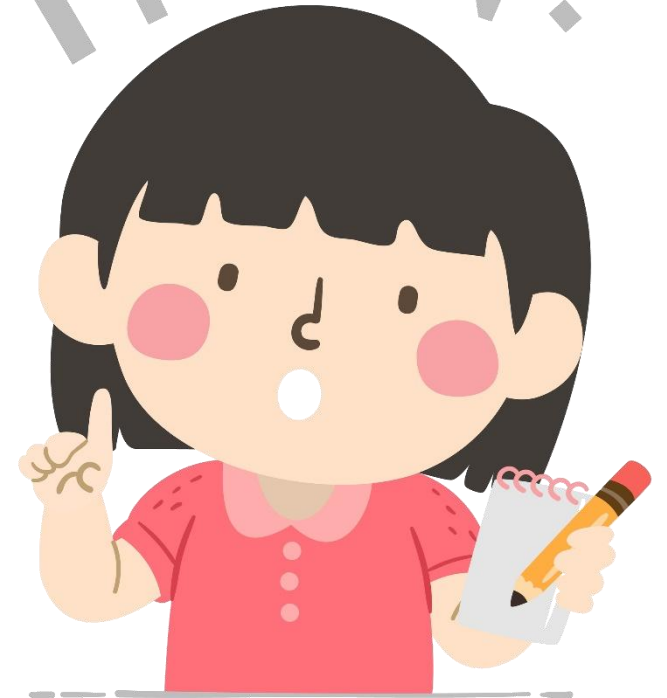
Hvordan kan du gjøre det?

(når – hvor – hva –  
trenger du hjelp?)

WHEN?



HOW?





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:



- 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.



# Å reparere relasjon

1:

Legg merke til at du har gjort eller 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:

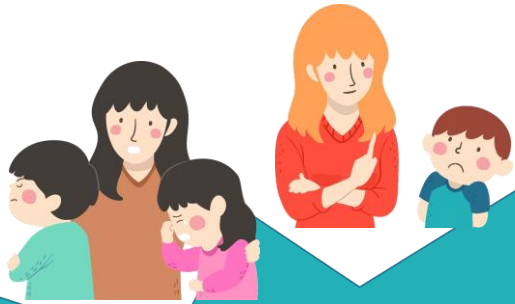
Hvordan kan du gjøre det?  
(når – hvor – hva – trenger du hjelp?)

3:

Kjenn etter hvilke følelser du har og gi deg sjøl lov til å føle dem

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.