

Å reparere relasjon

1:

Legg merke til at du har gjort/sagt noko som blei dumt eller vondt for nokon



4:

Kva er bra med å reparere dette?

(for deg og for den andre)



2:

Bruk sinnekontroll om du ikkje klarer å snakke roleg



5:

Korleis kan du gjere det?
(når – kvar – kva – treng du hjelp?)

HOW?
WHEN?



6:

Sei eller gjer noko som kan reparere det som blei dumt, på ein slik måte at den andre forstår at du er lei for det og ønsker å reparere:



3: Kjenn etter kva følelsar du har og gi deg sjølv lov til å føle dei





- a) Husk blikk-kontakt.
- b) Vis at du angrar.
- c) Sei at du forstår at det du gjorde blei dumt eller vondt for den andre.
- d) Sei at du er lei deg.
- e) Vis at du ikkje vil gjere det igjen.