



LEYSUM ÁGREINING



NOKKUR HJÁLPLEG ATRIÐI TIL AÐ LEYSA ÁGREINING

FYRIRGEFÐU:

Ef þú gerðir sannarlega eitthvað rangt þá er best að biðjast afsökunar. Það leysir oftast málið á stuttum tíma, allir gera mistök, það er bara eðlilegt. Það að biðjast afsökunar þýðir ekki að þú sért slæm manneskja.

SPURNINGAR:

Ef þú skilur ekki alveg um hvað ágreiningurinn snýst þá skaltu spyrja spurninga og fá meiri upplýsingar. Það er svo ótrúlega oft um misskilning að ræða þegar fólk er ósátt.

MÍN HLIÐ:

Segja frá því hvernig þér líður, hvað þú ert að hugsa og hvað þú þarft. Þetta er hægt að gera á rólegan hátt og hjálpar við að setja mörk í ágreiningi. Þessi leið er hjálpleg ef þið eruð að reyna að leysa ágreininginn með því að finna lausn eða komast að samkomulagi. Mundu bara að þín hlið er ekki endilega sú eina sem er rétt. Þú þarft líka að hlusta á hlið vinar þíns.

SAMMÁLA UM AÐ VERA ÓSAMMÁLA:

Stinga upp á því að vera sammála um að vera ósammála. Þetta gerum við þegar við sjáum að ekki mun ganga að finna millileið og okkur finnst það bara vera í lagi.

NEI:

Stundum er ágreiningurinn þannig að maður þarf bara að standa með sér og segja nei. Til dæmis ef maður vill ekki gera eitthvað eða láta gera eitthvað við sig. Það getur verið erfitt að segja nei en stundum bara þarf þess. Það er alltaf hægt að segja nei á rólegan hátt og endurtaka það eins oft og þarf.

SKIPTAST Á AÐ TALA:

Skiptist á að tala um það sem þið eruð ósammála um og reynið að finna lausn - sem oftast er einhversskonar millileið. Meðan vinur þinn talar þá skaltu virkilega hlusta en ekki bara undirbúa hvað skal segja næst.

NOTA ORÐIN OG VANDA SIG:

Reyndu að halda raddstyrk niðri og að setja ekki leiðinlegan tón í röddina. Stundum getur þetta tvennt komið í veg fyrir að vinur þinn hlusti á þig eða langi til að leysa ágreininginn með því að mætast á miðri leið. Sem sagt, reyna að tala rólega og ekki með leiðinlegum tón í röddinni.

AÐSTOÐ:

Biðjið einhvern fullorðinn um aðstoð við að leysa ágreininginn, sérstaklega þegar þið hafið reynt aðrar leiðir.

SLÖKKVA:

Stundum er best að þykjast ekki taka eftir ágreininginum, láta hann niður falla og halda bara áfram. Það má líka taka pásu og ræða málið aftur seinna.