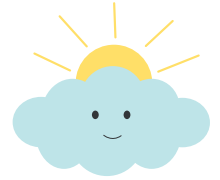




LEYSUM ÁGREINING



LEYSUM ÁGREINING Á GÓÐAN HÁTT

Óhjákvæmilegt er að lenda í ágreiningi við vini sína.
Þegar það gerist skaltu hafa eftirfarandi í huga:

»**Ekki kalla vin þinn illum nöfnum** meðan á rifrildinu stendur.

»**Ræðið vandamálið** - ekki ráðast að manneskjinni
(til dæmis “þú ert...” setningar).

»**Ekki alhæfa** (“þú ert alltaf að...” eða “þú gerir þetta aldrei”).

»**Ekki trufla** meðan vinur þinn reynir að skýra sína hlið.

»**Reyndu að skýra þína hlið** á rólegan hátt. Stattu með þér.

»Ef þú ert reiður **reyndu að finna hvort einhverjar aðrar tilfinningar séu á bak við** reiðina og reyndu að tjá þær.

»**Ekki labba í burtu** nema þú sjáir enga aðra leið.
Segðu þá við vin þinn að þú þurfir tíma til að róa þig, hugsa málið.

»**Ekki reyna að lesa huga vinar þíns** - ákveða fyrirfram eða giska á hvað hann er að meina eða hugsa. Rannsóknir sýna að við erum ansi léleg í þessu og fáum oftast ranga niðurstöðu. Spyrjum frekar beint út.

»**Reyndu að vera ekki bara í vörn.** Þá ertu til dæmis að hugsa um hvað þú ætlar að segja næst meðan vinur þinn talar - í stað þess að virkilega hlusta.
Mundu að mjög mörg rifrildi eru byggð á misskilningi.

Mundu - stundum er allt í lagi að vera sammála um að vera ósammála.