

Jak się spierać, aby się nie pokłócić?

Jak się spierać, aby się nie pokłócić?

Co jest najważniejsze? Kilka ważnych zasad:

- Staraj się kontrolować wyrażanie swoich uczuć, np. złości. Staraj się zawsze o tym pamiętać. W szybkim opanowaniu złości pomaga np. policzenie do dziesięciu, zgniecenie jakiejś kartki lub zapisanie tego, co mamy najgorszego do powiedzenia przeciwnikowi sporu, a potem zniszczenie zapisków.
- Staraj się nie obrażać osoby, z którą rozmawiasz.
- Próbuj nie podnosić głosu, to samo można powiedzieć cicho i spokojnie, a na pewno zostanie to lepiej przyjęte.
- Jeśli osoba, z którą rozmawiasz, coś mówi, nie przerywaj, postaraj się uważnie słuchać.

Jak to zrobić? Krok po kroku.

- Zamiast się kłócić, zaproponuj rzeczową dyskusję. Spróbuj znaleźć takie miejsce i ustalić taki termin spotkania, aby każdy miał czas na spokojną rozmowę. Jeśli jest to niemożliwe, postarajcie się chociaż usiąść w zacisznym miejscu.
- Pozwól osobie, z którą rozmawiasz, przedstawić jej punkt widzenia. Nie przerywaj jej, staraj się wysłuchać i zrozumieć.
- Teraz Ty przedstaw, jak widzisz całą sprawę.
- Poproś przeciwnika, abyście wspólnie zastanowili się nad możliwymi rozwiązaniami. Na początku tylko zbierzcie te pomysły, nie oceniajcie ich.
- Później ustalcie, jakie cechy powinno mieć wasze idealne rozwiązanie.

- Wybierzcie, który pomysł najbardziej wam odpowiada.

- Ustalcie, jakie zadanie trzeba wykonać w ramach tego rozwiązania i kto to zrobi.

Omówione kwestie stanowią fragment publikacji
zawartej w materiałach wydawnictwa RAABE
„Trudne sytuacje w szkole podstawowej”