

Snakkeplakaten

10 smarte snakkemåter som skaper trygghet, trivsel og tilhørighet.

1. Den eneste du kan forandre på er deg selv.

Når du endrer din måte å snakke på, så vil den andre automatisk endre sin måte å svare på.



2. Alt kan sies når formen er god.

Når du velger å ta opp ting på en vennlig måte, så unngår du at den andre går i forsvar og det blir ikke krangel eller konflikt.

3. Uttrykk behov i stedet for kritikk.

Bak en hver frustrasjon ligger det alltid et udekt behov. Når du uttrykker behovet i stedet for å kritisere, så vil den andre ikke føle seg angrepet.

4. Unngå å legge ut og å bite på "agn".

Hvis du lar vær å ta opp ting når du er sint eller frustrert, og heller ikke svarer tilbake med samme mynt når noen snakker ufint til deg, så blir det ikke konflikt.

5. Ikke ta opp ting når du er sint og frustrert.

Da sier du ting du lett vil angre på og som kan såre den andre.

6. Humøret ditt er smittsomt.

Vær bevisst at både ditt gode og dårlige humør påvirker alle rundt deg. Å være negativ krever lite, mens godt humør er et valg.

7. Vil du ha rett eller vil du være lykkelig?

Å velge å gi slipp på sitt ønske om å vinne diskusjonen vil føre til mindre gnisninger og mindre drama.

8. Hva ønsker du for han/henne?

Å ønske den beste løsningen for den andre vil føre til tillit og godt samarbeid.

9. Du er alltid en rollemodell.

Vit at det du gjør og sier blir lagt merke til av de som ser opp til deg.

10. Man må være to for å starte en krig, men kun en for å skape fred.

Hvis du velger å ikke ta opp ting når du er sur eller sint, og velger å ikke svare ufint tilbake når noen snakker til deg, så kan det ikke bli krangel og uvennskap.



Hei du 😊
Hvilke av disse 10 er du best på?