Veiksmi

7 Kā vienoties par risinājumu

- Pārliecināties par to, ka saruna ir palīdzējusi gan tev, gan otram
- Pajautā: „Vai mēs turpmāk ikdienā sarunāsimies?"
- Noslēdz sarunu un pasaki „paldies par sarunu".

6 Kā pieņemt atvainošanos

- Parādi, ka esi pateicīgs par atvainošanos
- Dot precīzu atbildi uz to, tu pieņem atvainošanos

5 Kā atvainoties

- Pirms atvainojies, padomā, ko tieši teiksi.
- Uzņemies atbildību par savu rīcību: izmanto „es" nevis „tu".
- Ja negribēji tīšām nodarīt pāri, vari teikt: "Man ir svarīgi, lai mēs paliekam draugi.", "Es neiedomājos, ka tev tas ir tik sāpīgi.", "Man tā nevajadzēja darīt."
- Sāc ar: Lūdzu atvaino, ka vai Lūdzu piedod, ka .... "Lūdzu atvaino, ka" izmanto mazākos nodarījumos, arī tad, kad nodarīji pāri netīšām.
- Tev ir tiesības godīgi paskaidrot, kā situāciju redzi tu, kā tu juties tajā.
- Nelieto „bet". „Bet" ir ievads attaisnojumam – ja vēlies atvainoties, tev jāatzīst sava vaina, nevis jāattaisno sevi.
- Apsoli, ka vairs tā nedarīsi. Runā konkrēti.

4 Kā klausīties

- Ja ļoti gribas ko pateikt, bet otrs vēl nav pabeidzis savu sakāmo, iegaumē to, ko gribēji pateikt.
- Neizmanto telefonu, kad otrs runā, izrādi interesi par otra teikto.
- Pārliecināties, ka esi sapratis otra teikto – pārjautā.
- Mašana ar galvu, liecina par to, ka tu uzmanīgi klausies
- Lieto īsas, iedrošinošas frāzes. ("Ok", "Skaidrs", "Paldies, ka pateici", "Paldies, ka uzklausīji", "Jā", "Es klausos uzmanīgi", "Stāsti tālāk").
- Kad otrs runā, skaties acīs
- Noskaidro, vai esi pareizi sapratis otra teikto, to atkārtojot saviem vārdiem. ("Es dzirdēju, ka tu teici...", "Vai es pareizi sapratu, ka tu domā...", "Tu saki, ka...", "Es saprotu, ka ir noticis...")

3 Ko teikt

- Apdomā, vai notikušajā biji vainīgs arī tu. Ja redzi daļu savas vainas, atzīsti to.
- Reizēm pāridarītājs nevar iedomāties, kā viņa rīcība var likt tev justies. Pastāsti par savām sajūtām
- Runā nevis par pašu cilvēku, bet par viņa rīcību - tas, ka kāds ir kļūdījies, nenozīmē, ka viņš ir slikts cilvēks.
- Neizsaki rupjus vārdus, apsūdzības, apmelojumus, personiskus apvainojumus, draudus.
- Kad tu nepiekrīti tam, ko otrs saka, iesāc teikumu ar vārdu „Es" – tas palīdzēs izvairīties no sarunas biedra apvainošanas ("Es domāju citādi", "es šajā situācijā jūtos...", "Es gribētu, lai...".

2 Kā uzsākt sarunu

- Piemērota frāze sarunas uzsākšanai: „Vai mēs varam aprunāties par šodien notikušo?"
- Uzsākot sarunu izvairīties no frāzes: „Nāc šurp, man ar tevi jāparunā!".

1 Pirms uzsāc sarunu

- Izrunāšanās palīdzēs visām pusēm labi justies. Īsti draugi ir nevis tie, kuri nestrīdas, bet gan tie, kuri spēj izrunāties.
- Izvēlies vietu, kura ir klusa, bet publiska.
- Piemērotākais laiks sarunai ir tad, kad pietiekoši daudz laika gan tev, gan sarunas biedriem.
- Pirms sarunas dziļi un mierīgi elpo, parunā ar kādu draugu paklausies mīļāko mūziku, padzeries utt.
- Nevajadzētu uzsākt sarunu, ja esi pārāk satraukts, ja ir maz laika.
- Sarunas laikā neizdari straujas kustības, nerunā pārāk skaļi vai pārāk klusi.
- Labāk parunāties divatā, kad esi pārliecināts, ka saruna būs mierīga.
- Labāk pieaicināt draugus, klasesbiedrus, skolotāju, kad esi nobijies.