

STERK STAMME



Oppgave 5.2 Lær å reparere

Snakk sammen om disse påstandene, og hva dere eventuelt kan bli bedre på:

1. Vi klarer å beholde humoren når vi diskuterer noe.
2. Når en av oss er opprørte, er den andre god på å roe ned situasjonen før den eskalerer.
3. Vi tar en lengre timeout når vi trenger å roe oss.
4. Vi kan bli enige om å ta en liten pause midt i diskusjonen, for å så å forsøke på nytt, litt roligere.
5. Vi sørger for en form for forsoning. Vi feier ikke konflikten under teppet og later som ingenting til “det går over”. Vi forsøker heller å dempe negativiteten, og så prøve å snakke sammen på nytt.
6. Vi er gode lyttere, og forsøker så godt vi kan å se den andres perspektiv istedenfor kun å forsvare vårt eget standpunkt.
7. Vi gjør det lett for hverandre å komme med forsøk på forsoning eller å si unnskyld.
8. Vi klarer å ta ansvar for en liten del av problemet, selv om vi synes den andre er urimelig. For vi vet at det demper konflikten umiddelbart.

Disse punktene er vi allerede gode på:

Dette ønsker vi å øve mer på:
