

NEOPLÁCEJ

Když se s námi někdo začne hádat, máme okamžitě chuť mu jeho slova oplatit nebo se urazit. Když dokážeme neudělat ani jedno, ani druhé, ale zachováme klid, zabráníme hádce hned na začátku. Ale je to těžké.

NAVRHUJ KOMPROMISY

Rodiče po tobě třeba chtějí, ať jim doma s něčím pomáháš. Promysli si, co děláš rád a co nerad a navrhnij jim jiné řešení. Jen určitě nečekej, že důvodem k odmítnutí pomoci bude sezení u počítače.

Očísluj rady od 1 do 5 podle toho, jak ti připadají důležité. Zakroužkuj tu, která ti nejméně jde.

NASLOUCHEJ

Než se začneš hádat, zkus se zamyslet, jak to ten druhý myslí nebo proč to asi říká nebo dělá. Určitě má k tomu své důvody! Místo hádky se na ně zkus raději zeptat.

NECHTĚJ MĚNIT DRUHÉ, JEN SEBE

Doma jeden druhého dobře známe a některé věci, které ti druhí dělají, nám nemusejí být příjemné. Změnit druhého člověka ale nejde tak snadno. Možná tě spíše napadne, jak změnit své jednání. To umíš ovlivnit, a když změníš sebe, změníš tím pak i ty kolem tebe.

ŠPATNÝ DEN

Každý má někdy špatný den. Poznává se to hned ráno. Nic se nám nedaří, nic se nám nechce a možná tě i třeba bolí hlava. Je dobré to říct ostatním a předejít nedorozumění.