

# 10 TIPOV

## AKO PREDCHÁDZAŤ A RIEŠIŤ KONFLIKTY

1.

Buď toleratný/-á  
k druhým.

2.

Na situácie sa pozeraj  
z nadhľadu a očami  
druhého.

3.

Komunikuj otvorene,  
ale úctivo, dávaj najavo  
emócie, popisuj čo ťa  
hnevá, čo ťa robí  
smutným/-ou.

4.

K informáciám pristupuj  
kriticky a overuj si ich.

5.

Priznaj si chybu,  
vždy keď ju urobíš.

6.

Vnímaj seba samého/-ú  
vo vzťahu a svoj diel  
zodpovednosti  
za každý vzťah.

7.

Uvedomuj si svoje  
asertívne práva (napr.  
najmä právo nemať názor,  
povedať „neviem“, „nie“).

8.

Nesúťaž a nesnaž sa  
druhého poraziť (Konflikt  
nemá mať víťaza,  
ale riešenie.).

9.

Ospravedlň sa (nie je  
problém „vyletieť“, problém je  
neospravedlniť sa).

10.

Dodržiavaj všetky dohody,  
ktoré si uzavrel/-a  
dobrovoľne.

