

Konfrontasjon

- Konflikter kommer! Konfrontasjoner er nødvendig
- Legg et godt grunnlag
 - Fundament av tillit, respekt og kjærlighet
- Rett tidspunkt
- Rett motivasjon
 - Ikke overhøvling og straff, men å skvære opp
- Varsomhet
- Starten er ofte vanskelig
 - Gjerne bekreft først, unngå ordet «Men»
 - Jeg er glad i deg, men nå orker jeg ikke mer av...
 - Jeg er glad i deg, og derfor må vi snakke om...
- Unngå absolutter
 - Aldri, alle, alltid, ingen
- «Jeg-budskap»
 - Uttrykk frustrasjon i «jeg-form»
 - Ta ansvar for egne følelser
 - Gjør det lettere å lytte til kritikk
 - Eks: Du er bestandig så sen når vi skal dra noe sted! – Jeg blir så frustrert når vi kommer for sent
- Vær adferdsorientert – unngå negative personkarakteristikker
- Bruk lytteferdigheter
- Vis respekt
- Ha oppgjør og tilgivelse som målsetting