

ÇÖZÜM:

YAPICI DAVRANMAK

1

Bir arkadaşını ittiğin, ona vurduğun, bağırdığın ya da onu tehdit ettiğin yani yıkıcı davrandığın bir durumu düşün. Sonra aşağıdaki boşluğa bu durumu yaz. Ne oldu? Sen ne yaptın? Arkadaşın ne yaptı? Anlaşmazlık ya da sorun çözüldü mü?



2



Bir arkadaşınla anlaşmazlık yaşadığında hiç şunları yaptın mı?

- Anlaşmazlığın geçeceğini umarak, görmezlikten geldin mi?
- Sessiz kalıp, duygularını paylaşmadığın oldu mu?
- Korkup, sustuğun oldu mu?

Bunlardan birini ya da birkaçını yaptığın yani çekingen davrandığın bir durumu düşün. Sonra aşağıdaki boşluğa bu durumu yaz. Ne oldu? Sen ne yaptın? Arkadaşın ne yaptı? Anlaşmazlık ya da sorun çözüldü mü?



3



Bir arkadaşınla anlaşmazlık yaşadığında hiç şunları yaptın mı?

- Arkadaşını anlamak için onu dinledin mi?
- Arkadaşına kendi duygularını ve düşüncelerini anlattın mı?
- Birlikte anlaşmazlığı çözecek yollar aradınız mı?
- Özür diledin mi?

Bunlardan birini ya da birkaçını yaptığın yani yapıcı davrandığın bir durumu düşün. Sonra aşağıdaki boşluğa bu durumu yaz. Ne oldu? Sen ne yaptın? Arkadaşın ne yaptı? Anlaşmazlık ya da sorun çözüldü mü?

