

SIEDEM PRZYKAZAŃ, ABY UNIKNAĆ AGRESJI SŁOWNEJ

I. Nie będę krzyczeć i podnosić głosu.

Podniesiony głos powoduje, że Twój rozmówca natychmiast przyjmuje pozycję obronną, co prowadzi do kłótni.

II. Nie będę przeklinać.

Na pewno chcesz aby inni postrzegali Ciebie jako osobę kulturalną i inteligentną.

III. Nie będę używać wyzwisk.

Postępując się obraźliwymi epitetami, automatycznie wywołujesz sprzeczkę.

IV. Nie będę ośmieszać i poniżać.

Takie zachowanie powoduje, że druga osoba traci poczucie własnej wartości i staje się nieufna wobec Ciebie.

V. Nie będę zastraszać i szantażować.

Jeżeli Twój rozmówca popełnił błąd, to powiedz Mu o tym wprost, a nie używaj niejasnych gróźb w rodzaju „...jeszcze pożałujesz”.

VI. Nie będę plotkować i oczerniać.

Nie powtarzaj informacji, których nie jesteś pewien. Swoje wątpliwości wyjaśniaj bezpośrednio z osobą zainteresowaną.

VII. Nie będę osądzać.

Wyrażaj swój pogląd koncentrując się na zachowaniach i czynach człowieka, a nie na jego cechach charakteru np. nie - „ Jesteś głupi”, tylko „Głupio postąpiłeś”

PODSTAWOWA ZASADA WSZYSTKICH DZIAŁAŃ

Nie traktuj nikogo tak, jak nie chcesz sam być traktowany.