



WORLD
CHILDREN'S
DAY



Esprimere disaccordo in modo rispettoso: strumenti utili

Fai una pausa e calmati.

Che tu ne sia consapevole o meno, le tue emozioni saranno trasmesse all'altra persona; prenditi un momento per fare un respiro profondo prima di procedere. Questo breve momento di centratura può fare la differenza favorendo l'apertura all'ascolto dell'altra persona anziché la sua chiusura.

Allineati alla stessa altezza.

Questo porta la conversazione su un campo neutro.

Sii diretto.

Di' quello che pensi, pensa a quello che dici.
Dire come ti senti è importante ed è un buon inizio.

“Inizia dal cuore.” (Patterson et al., 2002)

Esprimi ciò che ti turba di quella situazione. Riconosci il tuo ruolo nella situazione poiché sei che può controllarlo.

source POP-UP Festival 6sec.org/popup

This activity is brought to us by our friends at



confidentparentsconfidentkids.org

© Copyright © 2017, Jennifer Smith, All rights reserved.